

Ce livret appartient à : _____

Coordonnées du (de la) diététicien(ne) : _____



Ligne directe : 05 34 55 86 67

Site Internet : www.repop-toulouse.com

Secrétariat Répop : 05 34 55 87 38

Répop Toulouse Midi-Pyrénées
Hôpital des enfants
330, avenue de Grande-Bretagne
TSA 70034
31059 Toulouse Cedex 09

Réalisation :

Maryse Fouroux, Johanne Galino, Didier Rubio, Corinne Fleury, Hélène Desjardins,
Delphine Joly-Pottuz, Marie Dupuy, Farida Ghrib,
Dr. Béatrice Jouret, Dr. Isabelle Oliver-Petit, Pr. Maïté Tauber.

GUIDE

LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Édito

Ce petit livret a été conçu par l'équipe RéPOP de l'hôpital des enfants de Toulouse pour répondre aux besoins des diététiciens libéraux du réseau.

Il a pour objectif de donner les bases diététiques d'une alimentation équilibrée chez l'enfant en rappelant les différents groupes d'aliments et le schéma alimentaire, bases qui seront transmises et commentées par les diététiciens aux enfants et à leurs familles avec ce support commun.

La prise en charge de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent ne se limite pas à la mise en application de ces notions ; elle doit être couplée à un changement des habitudes de vie tant sur le plan de la lutte quotidienne contre la sédentarité que par la pratique régulière d'une activité physique et sportive.

En espérant que cet outil sera utile à toutes et à tous.

L'équipe du RéPOP Toulouse
repop@chu-toulouse.fr



ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Durant l'enfance, une alimentation équilibrée permet d'être en bonne santé, d'avoir une croissance harmonieuse et une activité optimale.

Aucun aliment n'est complet et ne peut prétendre couvrir à lui seul tous les besoins. Il convient d'adapter les quantités et de varier ses choix en piochant dans les 7 familles d'aliments, chacune présentant des intérêts nutritionnels spécifiques.

Groupes d'aliments	Intérêt nutritionnel
Boissons	Hydratation du corps
Fruits et légumes	Régulation du transit et apport de vitamines
Féculents	Énergie facilement disponible
Produits laitiers	Croissance et solidité de l'os
Viandes, poissons et œufs	Construction et entretien des muscles
Matières grasses	Apport d'énergie à stocker, de vitamines liposolubles et d'acides gras essentiels
Produits sucrés	Énergie rapidement disponible

CHOIX DES ALIMENTS



LES BOISSONS

L'EAU est la SEULE boisson indispensable. Évitions les boissons sucrées et les boissons alcoolisées !!!

- Les sodas sont très riches en sucre, l'équivalent de 7 morceaux de sucre par canette.
- Les calories de l'alcool favorisent la prise de poids (un demi de bière = 10 g d'alcool).
- Les jus de fruits à base de concentré contiennent la même teneur en sucre mais moins de vitamines et de minéraux. Les nectars et les boissons aux fruits sont obtenus par addition d'eau et de sucre à partir de jus de fruits concentrés, ils ne présentent donc pas les avantages d'un fruit.
- Seuls les « jus de fruits 100 % pur jus » peuvent être pris en remplacement d'un fruit dans la journée (1 fois/ jour).

Quantité conseillée

Variable selon l'âge mais à adapter en fonction des efforts physiques et de la température extérieure. Après 3 ans, au moins 1 litre d'eau par jour.

Liste de choix

- Eau du robinet, eaux de source, eaux gazeuses.
- Tisanes, infusions, thé et café léger.
- Eaux aromatisées : attention, certaines sont sucrées (fraise, pêche, cassis...).
- Concentré pour boissons sans sucre.
- Boissons « light ».
- Jus de fruits 100 % pur jus (1 petit verre = 2 sucres !).

Toutefois, les boissons écorées ou allégées peuvent être consommées pour des occasions particulières : les anniversaires et les fêtes.





LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Souvent, les enfants n'apprécient pas les légumes et les fruits.
Pour les aider :

- Associer les légumes avec des féculents.
- Les préparer en potages, purées, salades de crudités mélangées, tartes salées, gratins, légumes farcis...
- Soigner la présentation et ne pas trop remplir l'assiette.
- Éviter les plats de remplacement.
- Surtout, ne pas renoncer ni se décourager, laisser le temps à l'enfant de s'habituer à ces nouvelles saveurs, en proposer régulièrement.

Quantités conseillées

Légumes à chaque repas.

Fruits : 2 ou 3 par jour.

Liste de choix

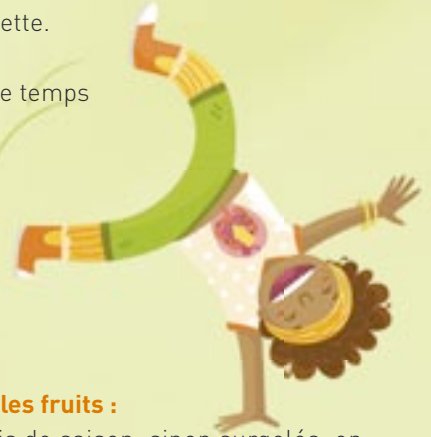
Pour les légumes :

- Crus ou cuits, frais de saison sinon surgelés « nature », ou en conserve.

LISTE DES LÉGUMES

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, céleri rave, champignon, chou, chou de Bruxelles, citrouille, chou-fleur, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oseille, pâtisson, poireau, poivron, potiron, radis, salade, salsifis, tomate.

les légumes exotiques : soja, palmier, pousse de bambou, christophine ou chayotte.



Pour les fruits :

- Frais de saison, sinon surgelés, en conserve [au « naturel » ou « sirop léger »].
- Crus ou cuits, en compotes [allégées/ sans sucre, sinon « faites maison »].

LISTE DES FRUITS

Abricot, ananas, banane, cassis, cerise, citron, clémentine, coing, figue, fraise, framboise, fruit de la passion, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, litchi, mangue, melon, mûre, myrtille, orange, papaye, pastèque, pêche, poire, pomélo, pomme, prune, raisin, rhubarbe.

Certains fruits sont déshydratés : les fruits secs tels que abricot, banane, datte, figue, pruneau, raisin sont donc très sucrés et, pour cette raison, à limiter.

D'autres sont gras : avocat, noix, noix de coco. Certains sont très riches en graisses : cacahuète, noix de cajou, pistache... et donc à limiter !



LES FÉCULENTS

Les féculents sont importants, car ils sont une source d'énergie indispensable pour être en forme tout au long de la

journee. Si l'on en mange à chaque repas, ils permettent d'éviter de grignoter !!!

Quantité conseillée

À chaque repas en quantité variable selon l'âge et l'activité physique.

Liste de choix

- **Pains et dérivés** : pain blanc, pain complet, pain grillé, pain de mie, pain céréaliier, pain azyme, biscottes, tartines grillées...
- **Céréales** : farine, fécule, pâtes, riz, semoule, grains de blé, boulgour, quinoa, pilpil, certaines céréales du petit déjeuner [pétales de maïs, riz soufflé, muesli nature...].
- **Tubercules** : pomme de terre, tapioca, manioc.
- **Légumes secs** : lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, pois cassés.
- **Légumes farineux** : flageolets, petits pois, fèves, maïs, macédoine.
- **Légumes farineux exotiques** : igname, patate douce, banane plantain.





LES PRODUITS LAITIERS

Même si l'enfant n'aime pas le lait, pensez à lui proposer des produits laitiers.

Quantités conseillées

- 1 produit laitier à chaque repas (après 3 ans).
- Limiter le fromage à 1 fois par jour : le fromage râpé inclus dans les préparations compte aussi !!

Liste de choix

- Lait écrémé ou 1/2 écrémé nature, chocolaté ou avec un peu de sirop.
- Yaourts, fromages blancs et petits-suisses à 20 % nature, aromatisés ou aux fruits.

- Desserts lactés au lait partiellement écrémé, lait gélifié. Les desserts lactés type entremets, flans, crèmes dessert sont à limiter à 1 fois par jour.

Mais attention aux laitages très enrichis en crème fraîche !



- Fromages : variez les choix en privilégiant les fromages inférieurs ou égaux à 50% de matière grasse : à pâte ferme (emmental, comté, beaufort, gruyère en portion ou râpé, saint-paulin, reblochon, tome, parmesan, édam, gouda, mimolette) ; les fromages fondus (crème de gruyère...) ; les fromages fermentés (bleu, brie, camembert, chèvre, roquefort).



LES VIANDES LES POISSONS, LES ŒUFS

À adapter en fonction
de l'âge : il faut limiter
voire supprimer leur

consommation le soir particulièrement
avant 10 ans.

Liste de choix

Les viandes à privilégier :

- Agneau : épaule maigre (dégraissée), gigot, filet.
- Bœuf : steak, faux-filet, rosbif, steak haché 5 % et 10 % MG, collier, onglet, bavette.
- Veau : épaule, noix, bas de carré, jarret, escalope, filet.
- Porc : filet.
- Toutes les volailles sans la peau, dinde, poulet, pintade, canard...
- Gibier, lapin, cheval.

Les abats : cervelle, foie et autres abats, tripes.

Les charcuteries : jambon blanc et cru, bacon, viande des Grisons et bresaola (viandes de bœuf salées crues). Les autres produits [saucisson, saucisse, pâte, rillettes, foie gras...] sont à limiter à cause de leur richesse en matières grasses.

Les poissons et dérivés :

Frais, surgelés ou en conserve... bar, brochet, carrelet, cabillaud, colin, carpe, dorade, grondin, limande, lieu, lotte, maquereau, merlan, merluchon, morue, rascasse, rouget, saint-pierre, sardine, saumon, sole, tanche, thon, truite, surimi.

Les coquillages et crustacés : seiche, encornet, calamar, crevette, crabe, huître, moule.

Les œufs : 1 ou 2 par semaine ou plus selon l'âge.





LES MATIÈRES GRASSES

**Ne pas les supprimer !
Il est important d'alterner les matières grasses d'origine végétale (huile) et animale (beurre).**

Liste de choix

Les matières grasses d'origine végétale :

huiles, margarines ou margarines allégées .

- Assaisonnement : huiles de colza, soja, noix, noisette, carthame ou sésame.
- Assaisonnement et cuisson : huiles d'olive, pépins de raisin, maïs, mélange de 4 huiles...
- Fritures : huiles d'arachide et tournesol.
- En pratique, varier les huiles.

Les matières grasses d'origine animale : beurre ou beurre allégé, crème fraîche ou crème fraîche allégée, graisse de canard et d'oie.

- Choisir du beurre classique plutôt que des versions allégées.



LES PRODUITS SUCRÉS

Attention, ils n'ont pas d'intérêt pour la santé.

Sans les interdire, il faut

les limiter en quantité

et en fréquence.

Choix

- Au quotidien : du chocolat en poudre dans le lait, du sucre dans les laitages, du miel ou de la confiture sur

les tartines du petit déjeuner, des carrés de chocolat pour le goûter...



LA RÉPARTITION DANS LA JOURNÉE

● Pour bien commencer la journée, un petit déjeuner complet

	Petit déjeuner
Lait	
Café, thé, chocolat	
Pain, biscottes	
Laitages	
Beurre, margarine	
Fruits	
Divers	

● Pour continuer, un déjeuner équilibré ● Le soir, un dîner léger

Déjeuner		Dîner
	Légumes verts	
	Féculents	
	Viande ou équivalents	
	Fromage ou laitage	
	Fruits	
	Pain, biscottes	
	Matières grasses	

● Pour patzenter l'après-midi, un seul goûter

	Goûter
Laitage ou fromage	
Pain, biscottes	
Fruits	
Autres :	

DES ÉQUIVALENCES POUR SE REPÉRER

1 yaourt sucré au lait partiellement écrémé (sucre = 2 c. à café)



- = 1 petit-suisse de 60 g à 20 % de matières grasses sucré
- = 100 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses sucré
- = 100 g de fromage frais aux fruits
- = 100 g de lait gélifié
- = 100 ml de yaourt à boire
- = 125 g de yaourt aux fruits

100 g de pommes de terre



- = 100 g de céréales cuites (3 c. à soupe)
- = 100 g de légumes secs cuits (2 c. à soupe)
- = 100 g de maïs
- = 150 g de petits pois ou flageolets
- = 40 g de pain

100 g de viande (bœuf, veau, cheval, volaille, agneau, porc)



- = 100 g de poisson
- = 100 g d'abats
- = 2 tranches fines de jambon blanc
- = 1 tranche fine de jambon cru
- = 2 œufs

30 g de pain



- = 30 g de pain de mie, seigle, complet
- = 3 petites biscottes
- = 20 g de céréales (petit déjeuner)
- = 20 g de farine (fabrication fond de tarte)

20 g de pain

- = 1 petit grillé

10 g d'huile (1 c. à soupe)



- = 10 g de beurre ou margarine (2 c. à café)
- = 20 g de beurre allégé
- = 1 c. à soupe de crème fraîche
- = 2 c. à soupe de crème fraîche allégée

EXEMPLES

Petit déjeuner

- 1 Lait au chocolat
Biscottes et confiture de fraise
Salade de fruits frais
- 2 Infusion sucrée
Fromage blanc
Tartines grillées beurrées
Kiwi
- 3 Yaourt + pétales de maïs
Orange pressée
- 4 Thé léger
Semoule au lait
Poire au four
- 5 Pain complet + cantal
Clémentine
1 verre d'eau

Goûter

- 1 Yaourt
Compote de poires
- 2 Pain et crème de gruyère
- 3 Pain + 1 bille de chocolat
1 verre de lait
- 4 Milk-shake banane
- 5 Crème caramel
Clémentine

LES MODES DE CUISSON

Privilégier les modes de cuisson simples :

Les viandes seront grillées, braisées, en brochette, en papillote, rôties, sautées.

Les poissons seront préparés en court-bouillon, au four, au gril, en papillote.

Les légumes seront cuits à l'eau, à la vapeur, braisés, accommodés avec sauce tomate, béchamel, ou associés à un féculent.

Ex : purée de carottes et pommes de terre, tagliatelles aux courgettes, lasagnes aux aubergines, chou-fleur et pomme de terre en béchamel, tarte aux épinards.