

L'ALIMENTATION DES 0 – 6 ANS

PROJET PACAP

Saint-Etienne Montreynaud

07/04/2021

Nelly MOREL et Nathalie CELLE

Chargée de projet IREPS ARA délégation de la Loire

Contact : nelly.morel@ireps-ara.org - 04 77 32 30 37

Origine de la formation

Projet régional de l'IREPS PACAP (**P**etite **E**nfance **A**limentation **C**orpulence et **A**ctivité **P**hysique), financé par l'Agence Régionale de Santé.

Objectifs du projet :

- Promouvoir une alimentation, une activité physique, et des rythmes de vie favorables à la santé chez les 0 à 6 ans et leur entourage
- Favoriser une dynamique territoriale autour de cette thématique (pro, élus, parents).

1. Réunions en groupe de travail

Entre professionnels de la petite enfance, élus, parents...

2. Sensibilisation/Formation (environ 12h)

Pour les professionnels de la petite enfance

3. Actions auprès du public

Co-construites / co-animées avec les structures

Selon sollicitations

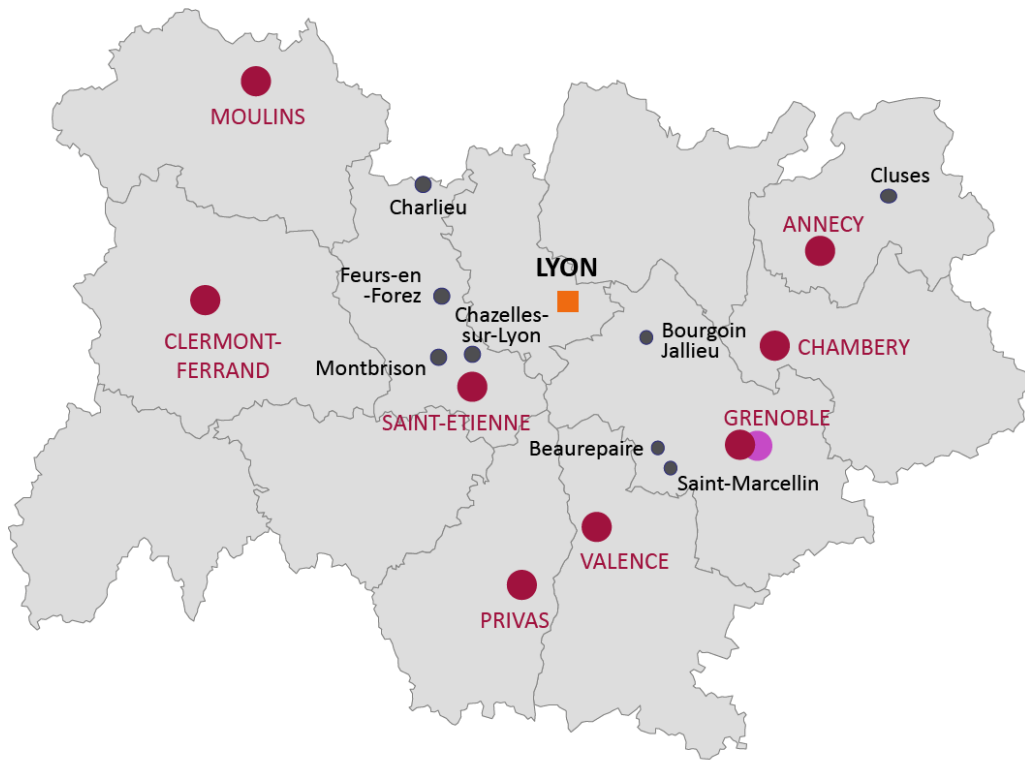
4. Evènement festif

En fin de projet; Avec les structures ayant participé à PACAP; Ouvert au grand public

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier les déterminants et les représentations liés à l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, les écrans.
- Echanger autour des recommandations sur ces thématiques.
- Réfléchir à des pistes d'actions à mettre en place au sein de sa structure pour favoriser le rythme de vie de l'enfant de 0 à 6 ans.

Présentation de l'ireps



- IREPS siège régional
- Délégations départementales
- Centre Ressources Illettrisme IRIS
- Points Relais

⇒ Association Régionale :

- ✓ 8 antennes départementales (07, 26, 38, 42, 73, 74, 63, 03)
- ✓ le siège à Lyon

⇒ Mission : renforcer **l'éducation pour la santé et la promotion de la santé** en région Rhône-Alpes

- ✓ **Pôle ressource** : Accès à de la documentation : ouvrages, brochures, affiches, outils pédagogiques sur différents thèmes de santé
- ✓ **Accompagnement des acteurs** du territoire en éducation et promotion de la santé dans le montage de leur projet
- ✓ **Mise en place d'actions** sur le territoire

⇒ Financeurs principaux : ARS, INPES (SPF), Région, Départements...

⇒ Site internet : www.ireps-ara.org



Présentation des participants

Prénom
Fonction
Attentes ?
Expériences ?

Les aventuriers de l'arche
perdu

Star Wars : Episode IV - Un
nouvel espoir

L'extraordinaire journée de
Ferris BUELLER

Le monde perdu – Jurassic
Park

Bruce tout puissant

Une journée particulière

La vie est belle

Je vais bien ne t'en fais pas

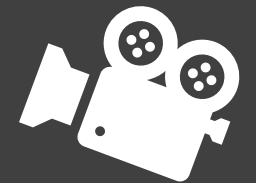
Grosse fatigue

La cité de la peur

Une nuit en enfer

L'aventure, c'est l'aventure

BRISE GLACE
Votre humeur en film



- ✓ Veiller au **rebond d'adiposité** (risque accru de surpoids et d'obésité à l'adolescence puis à l'âge adulte) ;

Pourquoi développer cette thématique dès le plus jeune âge ?

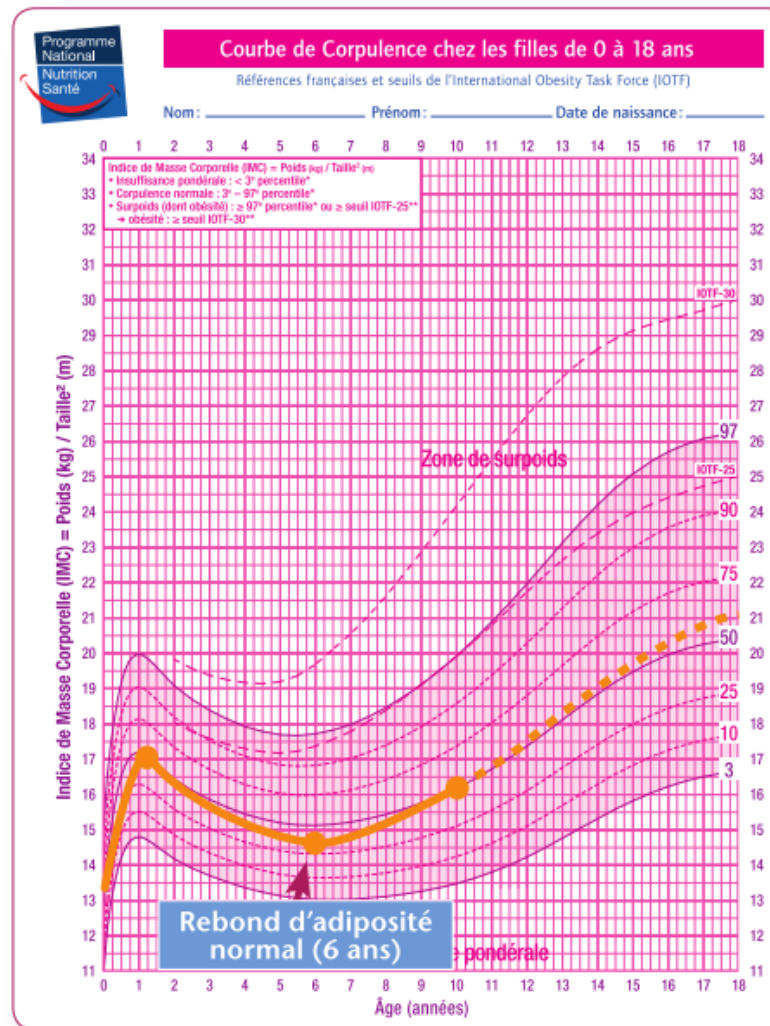


Figure a: cas d'un rebond d'adiposité normal (6 ans). Depuis la naissance, l'IMC de cette petite fille est voisin de la moyenne.

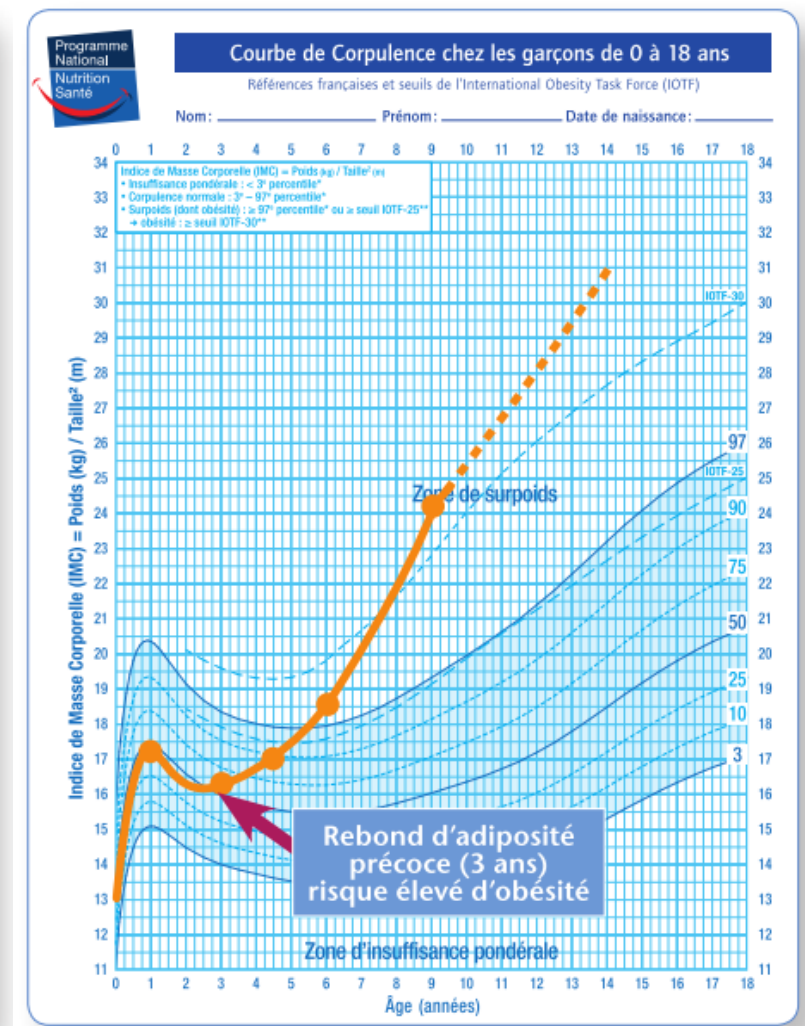


Figure b: cas d'un rebond d'adiposité précoce (3 ans). L'allure de la courbe dès l'âge de 4-5 ans montre un risque d'évolution vers un surpoids et une obésité.

Pourquoi développer cette thématique dès le plus jeune âge ?

- ✓ Veiller au **rebond d'adiposité** (risque accru de surpoids et d'obésité à l'adolescence puis à l'âge adulte) ;
- ✓ Acquérir très tôt des **habitudes favorables** à la santé ;
- ✓ Prévenir le **risques de pathologies associées** (diabète, maladies cardiovasculaires, cholestérol, troubles musculo-squelettiques ...)
- ✓ Mais aussi : **estime de soi** de l'enfant, **bien-être** de l'enfant (santé mentale de l'enfant)





Pourquoi mange-t-on ?

Pour vivre, pour calmer la faim,
pour donner des forces
=
Vertu nourricière



Pourquoi mange-t-on ?

Répondre à la publicité,
influence des autres, essayer un
nouvel aliment

=

Produit de consommation



Par gourmandise, par goût,
gastronomie

=

Le plaisir



Fêter un événement, un
anniversaire, une fête religieuse

=

**Les habitudes, les coutumes, les
rituels**



Être ensemble, être dans
l'ambiance, partager

=

Convivialité



Ennui, se remonter le moral, se
calmer

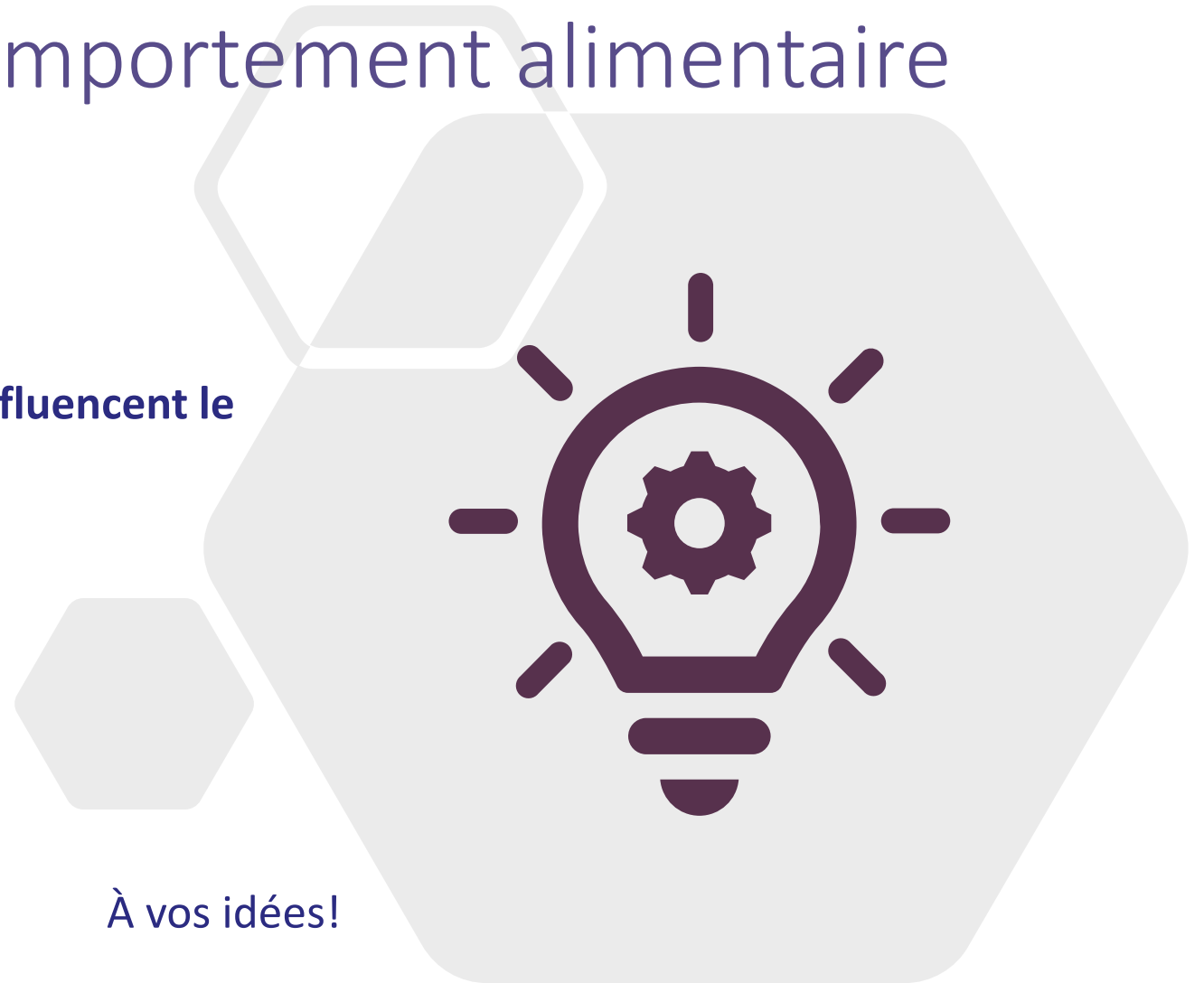
=

Alimentation refuge, Réconfort



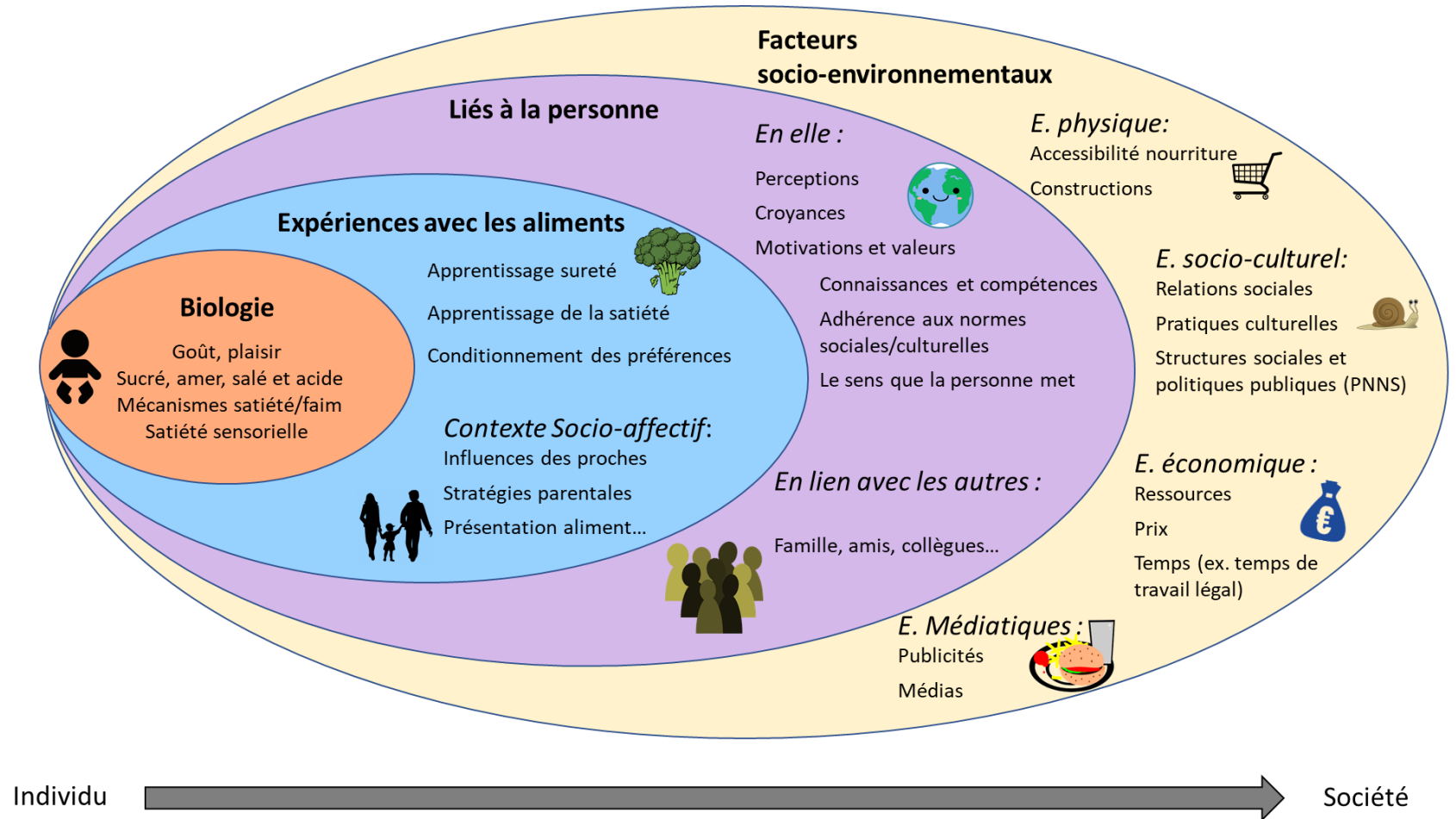
Les déterminants du comportement alimentaire

« D'après vous, quels sont les facteurs qui influencent le comportement alimentaire ? »



À vos idées!

Les déterminants du comportement alimentaire





Les enjeux et le contexte actuel

*Connaissez-vous des lois, textes
réglementaires pouvant avoir un
impact sur le comportement
alimentaire des enfants ?*

Les enjeux et le contexte actuel: Loi Egalim



✓ **Loi Egalim** promulguée le **1er novembre 2018**

⇒ Pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole/alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

✓ Trois objectifs :

⇒ payer le juste prix aux producteurs, pour leur permettre de vivre dignement de leur travail

⇒ renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits

⇒ favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous

Les enjeux et le
contexte actuel:

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS 4)



✓ Les objectifs spécifiques du PNNS 4 pour 2019-2023 se rapportent aux :

- ⇒ Consommations alimentaires : recommandations sur les familles d'aliments
- ⇒ Apports nutritionnels : sel/sucres
- ⇒ Repères transversaux : produits bruts, ultra-transformés, bio
- ⇒ Activité physique et sédentarité
- ⇒ Statut nutritionnel : surpoids, obésité, dénutrition
- ⇒ Allaitement maternel

« Une alimentation favorable à la santé prend en compte la culture alimentaire, le goût, le plaisir de manger et la convivialité d'un repas partagé », PNNS 2019-2023.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Les nouvelles recommandations nutritionnelles pour l'adulte

(PNNS 2019 – 2023)

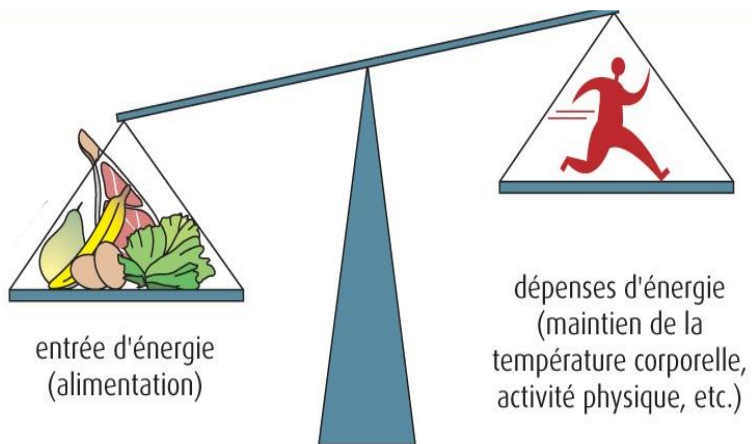
Outil disponible à l'ireps ou en téléchargement

QUID DE L'ALIMENTATION DURABLE ?

Pour la première fois, les recommandations intègrent la dimension environnementale de l'alimentation en conseillant de privilégier les aliments d'origine végétale plutôt qu'animale, les aliments des producteurs locaux, les aliments de saison, et si possible les aliments bio, qui par ailleurs pourraient avoir un impact bénéfique sur la santé¹.

Nutrition :

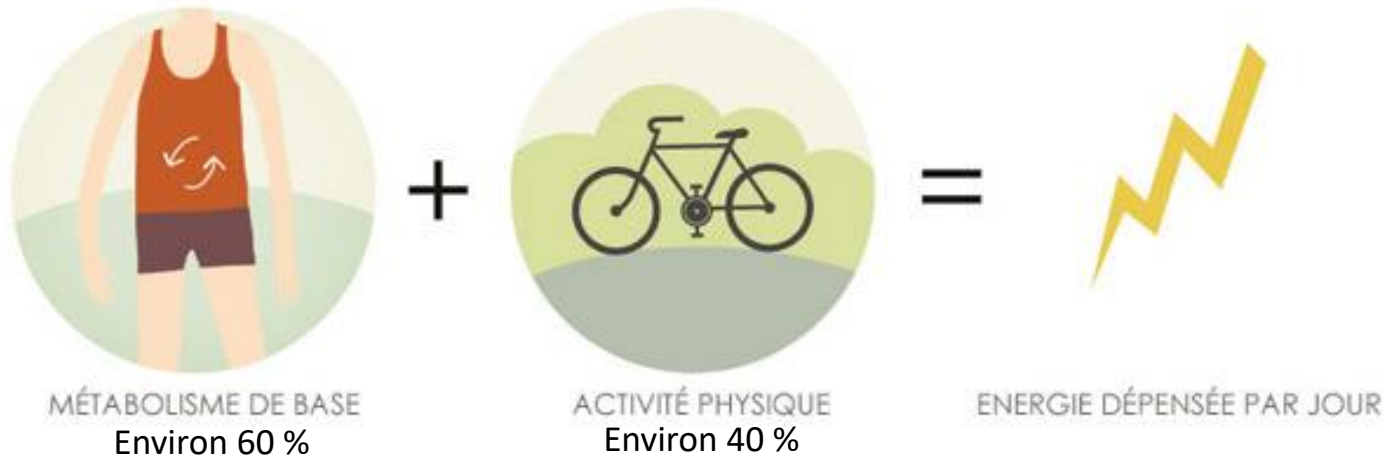
Elle s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique



Qu'est ce que la
nutrition ?

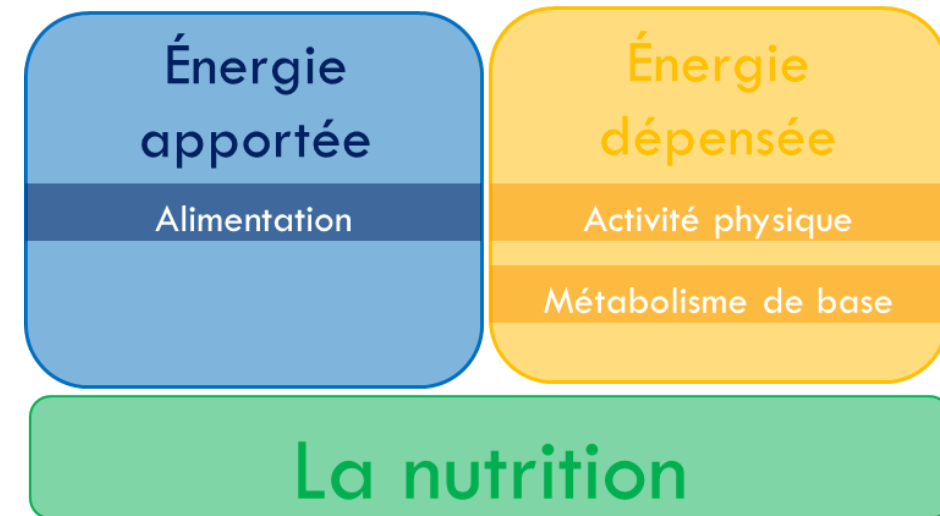
Cet équilibre s'explique par **l'énergie** que nous absorbons (via les micronutriments - protéines, lipides et glucides - présents dans les aliments) et celle que nous dépensons.

L'énergie que nous dépensons :



Nutrition de quoi parle-t-on ?

En résumé



Pour vous, de façon très générale, c'est quoi manger équilibré ?

- ✓ **Une alimentation variée :**
⇒ Manger un peu de tout en quantité suffisante
- ✓ **Une alimentation régulière :**
⇒ 3 repas (matin, midi et soir)
- ✓ **Un équilibre sur une semaine, un mois voire une année**
⇒ Pas d'aliment interdit
- ✓ **Une activité physique régulière**

Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?





Alimentation de 3 à 6 ans

Les fruits et légumes

À introduire dans le cadre du goûter ou du petit déjeuner :

✓ Jus de fruit :

- ⇒ Pas plus *d'un demi-verre* de jus de fruits (sans sucres ajoutés) par jour.
- ⇒ Privilégier les fruits frais pressés
- ⇒ Leur consommation comme boisson pendant les repas n'est pas recommandée

✓ **Les fruits séchés** peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter

✓ **Les Fruits à coque** - 3 à 6 noix, amandes, noisettes... selon l'âge :

- ⇒ Pour habituer l'enfant à en consommer régulièrement
- ⇒ Valeur énergétique élevé : ingéré en quantité adapté
- ⇒ Non compris dans ce type d'aliment : les fruits à coque salés et enrobés de sucre ou chocolat



Au moins 5 portions par jours :

En moyenne, entre 3 et 6 ans, la taille de portion est d'environ la moitié de la taille de portion d'un adulte

Les féculents et légumineuses

Privilégier celles cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (produits Bio)

✓ Pour les légumineuses :

Naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales

✓ Pour les produit céréaliers :

⇒ Adapter en fonction de la tolérance digestive de l'enfant

⇒ Céréales petit déjeuner :

- Seules les céréales complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe (classées avec un Nutri-Score A et B).
- Les céréales habituellement consommées au petit-déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses : Préférable de privilégier les céréales non sucrées



Légumineuse : Au moins 2 fois par semaine
Produits céréaliers : Tous les jours en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés

Les protéines animales

✓ Produits laitiers - sources importantes de calcium

- ⇒ Préférable d'éviter des apports très élevés en produits laitiers
- ⇒ Pas de fromage au lait cru, ni de lait cru avant 5 ans
- ⇒ Produit avec sucres ajoutés - privilégier ceux avec un Nutri-Score A ou B

✓ Viande poisson œuf - pas nécessaire d'en consommer à chaque repas

- ⇒ Pour la viande hors volaille, elle peut être consommée mais en quantité limitée
- ⇒ Point de vigilance : Produits transformés à base de volailles (nuggets, cordons bleus, etc.) :
 - Privilégier la cuisson au four pour une meilleure composition
 - Consulter la liste des ingrédients et des additifs pour choisir ceux en contenant le moins

✓ Charcuterie - Généralement non recommandée car très grasse et salée

- ⇒ Jambon blanc : l'un des moins défavorables sur le plan nutritionnel
- ⇒ En dehors du jambon blanc, les autres formes de charcuterie : consommées de façon exceptionnelle
- ⇒ Privilégier les mieux classés sur l'échelle du Nutri-Score



Produit laitier : 2 à 3 par jour

Poisson 2 fois par semaine

Sur les autres jours, en alternance **autres sources**

En moyenne, entre 3 et 6 ans, la taille de portion est d'environ la moitié de la taille de portion d'un adulte

Et les boissons : l'EAU !

✓ Pourquoi on peut en boire à volonté ?

L'eau est la boisson qui étanche le mieux la soif, sans apporter de calories. Les jeunes enfants sont davantage sujets à la déshydratation que les adultes

Eau : Seule boisson essentielle

✓ Comment faire si l'enfant refuse de boire de l'eau ?

- ⇒ Donner de la fantaisie au verre d'eau : rondelle de citron, d'orange...
- ⇒ Avec une paille, le verre d'eau devient plus attrayant

✓ À éviter :

- ⇒ Le café, le thé, les sodas (même light), les sirops
- ⇒ Les édulcorants et boissons édulcorées
- ⇒ Les jus et boissons aromatisées : pour les occasions
- ⇒ Limiter la consommation de boissons au goût sucré (Dont les boissons édulcorées)



Quelles eaux ?

Eau du robinet (la moins chère)

Eau de source

Eau minérale (mais faiblement minéralisée)



Huile végétale ou margarine végétale sont toutes les 2 riches en acide gras essentiels, qui sont nécessaires :

- ✓ à la croissance
- ✓ à la régénération des tissus
- ✓ à l'intégrité de la peau et des muqueuses

A côté des matières grasses ajoutées, certains produits/aliments contiennent des quantités de matières grasses importantes, en plus de sucre ou sel :

- ⇒ Pâtes à tartiner chocolatées,
- ⇒ Sauces type mayonnaise
- ⇒ Crème fraîche....

Eviter les consommations excessives
Privilégier les huiles de colza et de noix et l'huile d'olive, sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées

Les matières grasses ?

Et les produits sucrés ?

Ils sont intéressants pour :

- ✓ **Le plaisir gustatif**
- ✓ **La découverte de nouvelles saveurs**, néanmoins leur utilisation doit être limitée
 - ... comme pour les adultes finalement !
- ✓ Privilégier les **préparations maison** : permet de se **représenter la quantités de sucres ajoutées**
- ✓ **Produit édulcoré** : pas de bénéfice démontré donc à limiter
- ✓ Leviers pour **réduire la consommation de sucre** :
 - ⇒ **Leviers prioritaires**: boissons sucrées et les pâtisseries-biscuits-gâteaux
 - limiter la consommation de ces aliments fréquemment proposés au goûter (consommation occasionnelle pour les boissons sucrées; <1 verre/j)
 - privilégier les aliments moins riches en sucres tels que des produits laitiers nature, des fruits frais, des fruits à coque et de l'eau

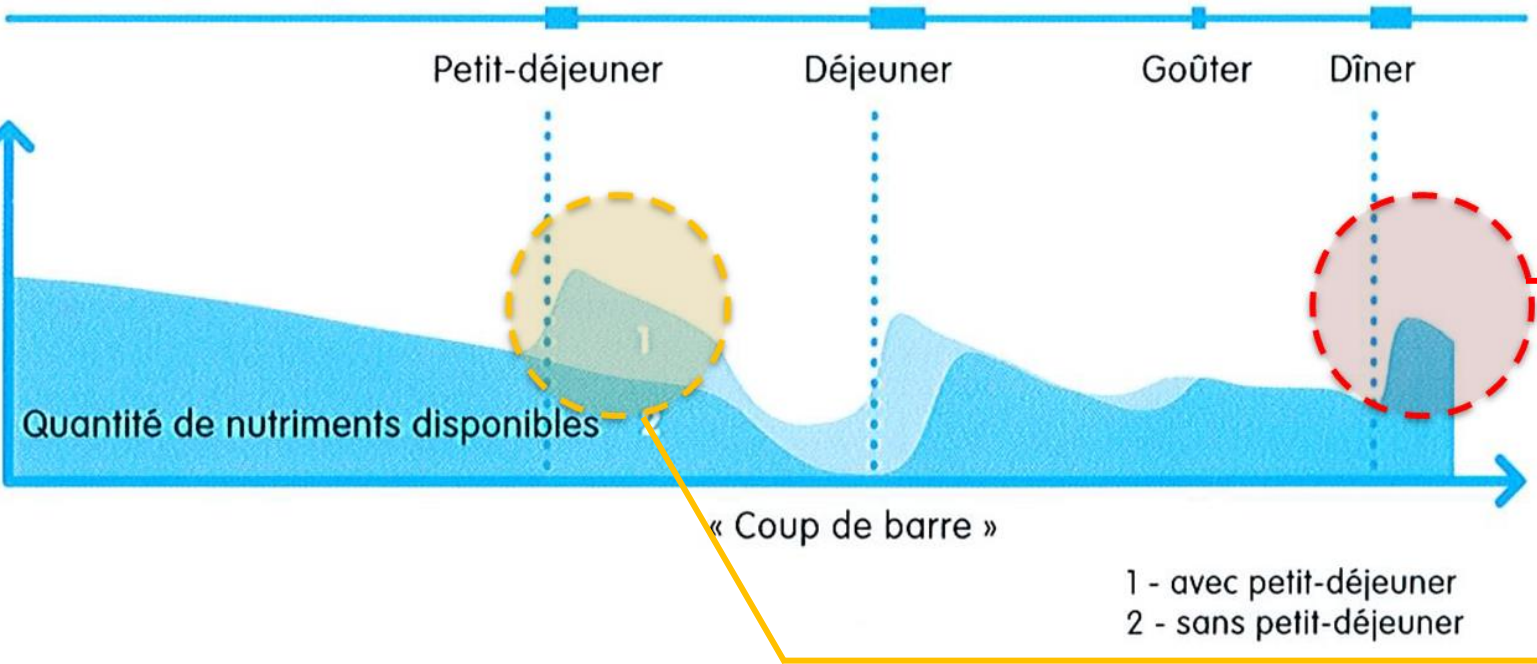
⇒ **Limiter les « sucres ajoutés »**

Qu'on peut retrouver dans les compotes, les céréales du petit-déjeuner et certains produits laitiers...



Limiter la consommation des produits sucrés

Des repas réguliers

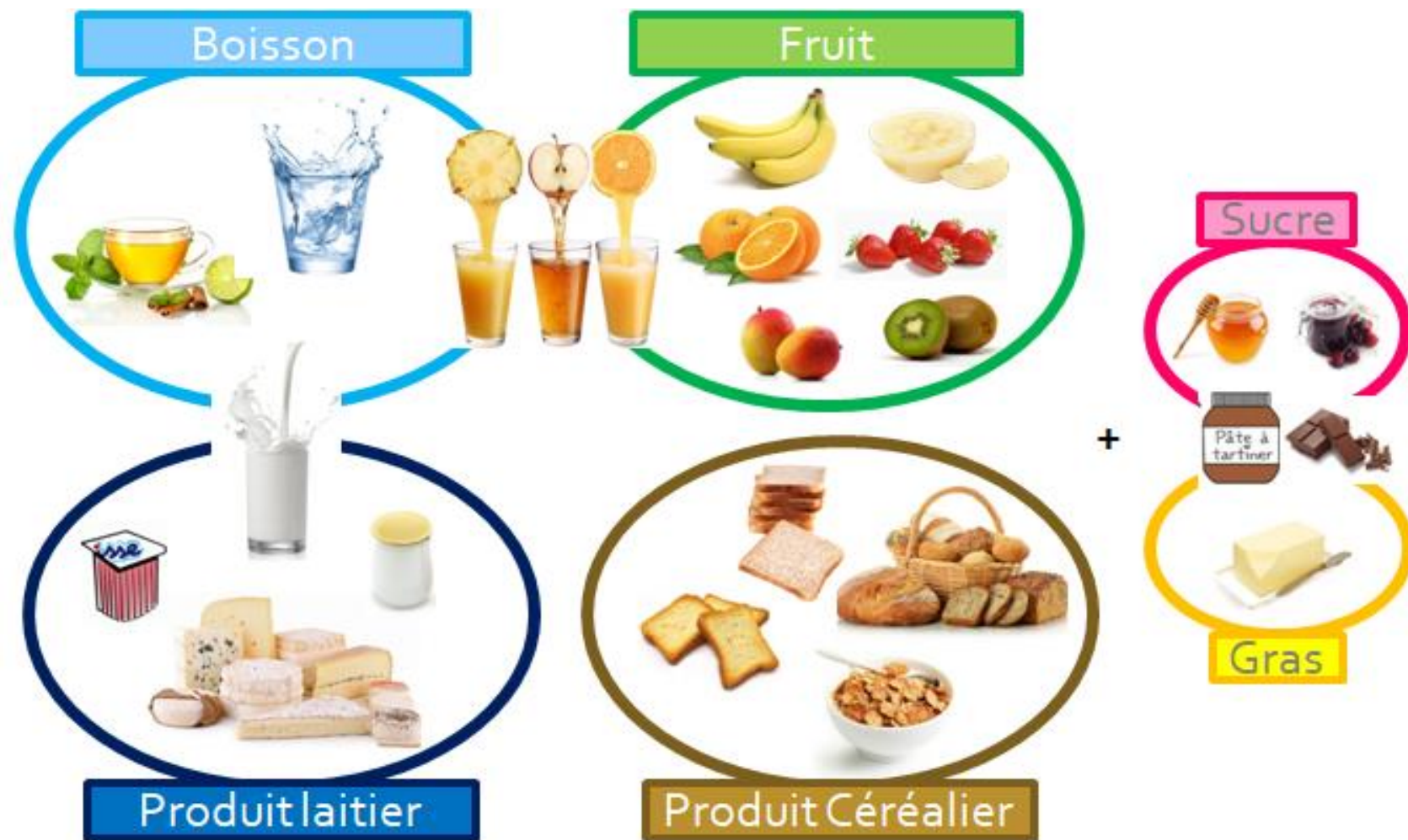


Un apport excessif pas toujours nécessaire

Réserve d'énergie rapidement épuisée

Focus sur le petit déjeuner

Focus sur le petit déjeuner



Il n'a jamais le temps

Avancer légèrement l'heure du réveil.

Modifier l'organisation : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille + heure du coucher un peu avancée.

Déjeuner avec l'enfant pour favoriser la convivialité.

Il n'a pas faim au réveil

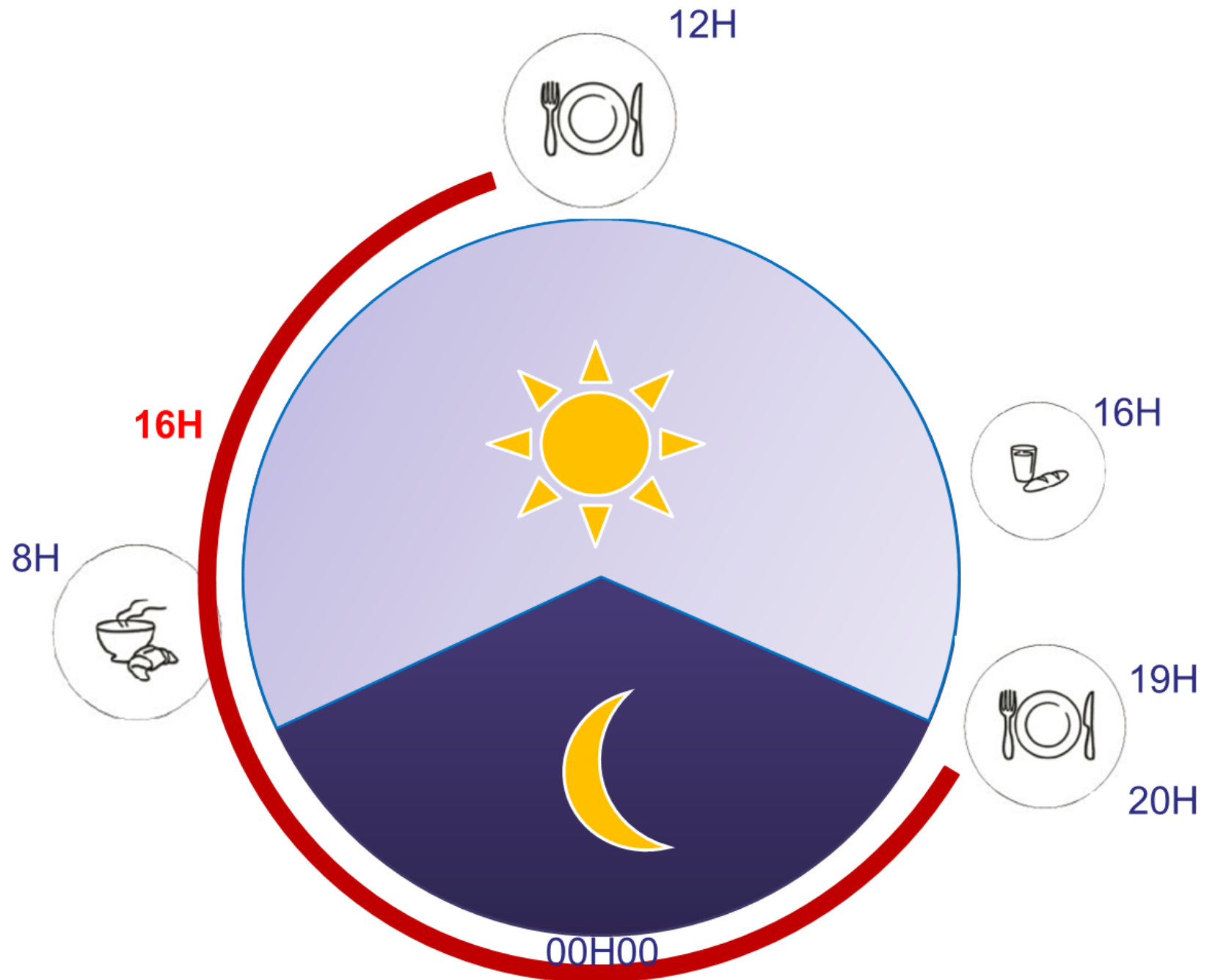
L'odeur du pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peut ouvrir l'appétit.

Avancer l'heure du dîner de la veille + Proposer le petit-déjeuner juste avant de partir à l'école, après toute la préparation.

Donner un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il a faim mais de préférence avant le début de ses activités.

Il refuse de manger le matin :
Conseils à donner aux parents

Rythme des repas



Focus sur le Goûter

1 à 2 éléments parmi les 3 types d'aliments suivants :

1 Produit céréalier : pain,
biscottes, cracottes, céréales, ...



1 Produit laitier : yaourts,
petits suisse, verre de lait, ...

1 Fruit



On peut ajouter (parce que le plaisir c'est important aussi) :

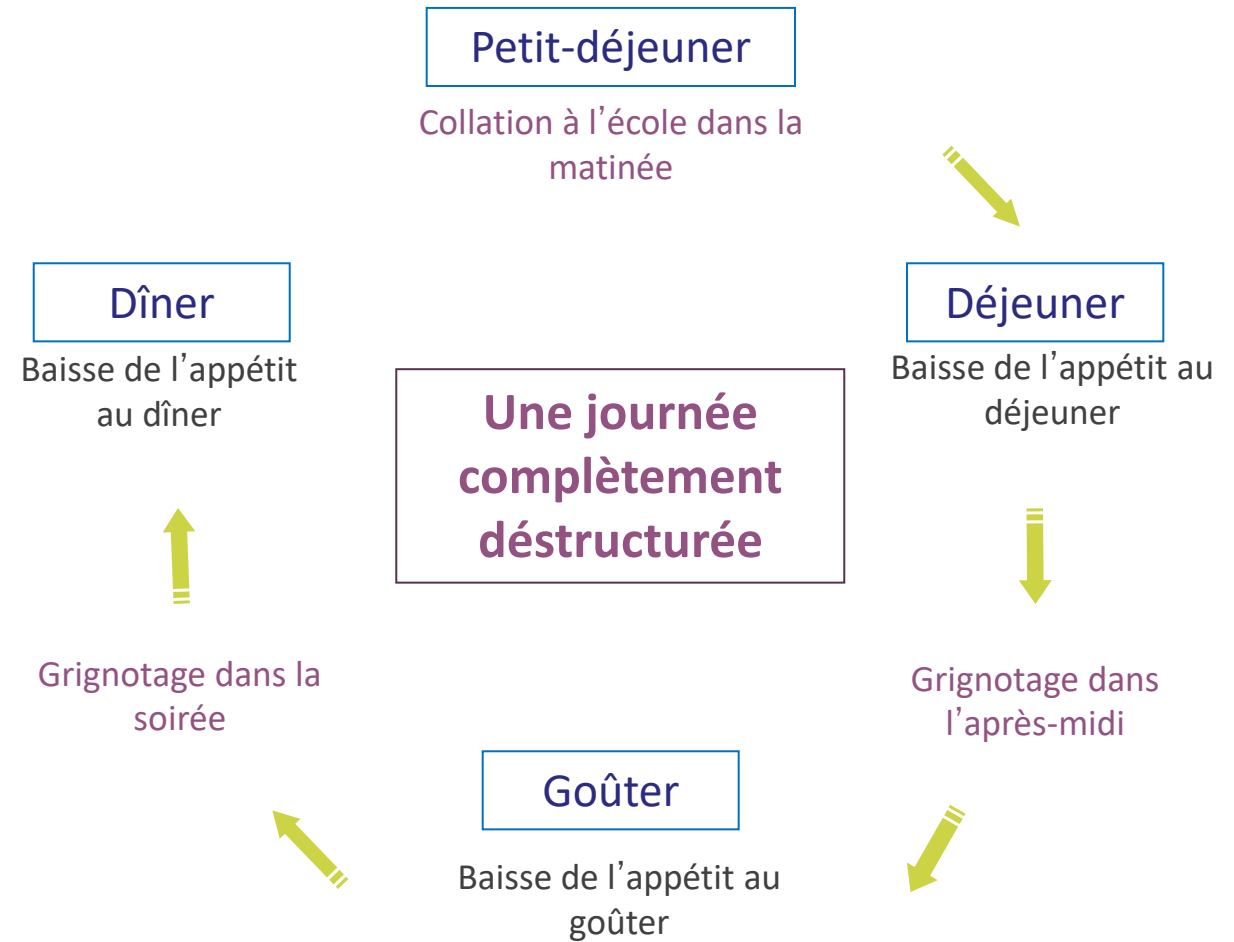
un peu de beurre, un peu de confiture, un carré de chocolat... tout cela en
quantité raisonnable !

Et aussi de quoi s'hydrater un peu



Le grignotage...
que se passe t-il ?

Un cercle vicieux



La composition des repas

Le petit-déjeuner +++

- ✓ Pain et/ou céréales
- ✓ Lait ou produit laitier
- ✓ Fruit ou jus de fruit
- ✓ Boisson

Les repas du midi et du soir

- ✓ Une crudité : **légumes crus et/ou fruits crus**,
- ✓ **Une viande, poisson ou œufs/jour**
- ✓ Un accompagnement : **féculents et/ou légumes cuits**, en alternance entre déjeuner et dîner,
- ✓ **Un produit laitier** : fromage, yaourt, fromage blanc...
- ✓ **Une boisson** : de l'eau

Le goûter

Un goûter et... un seul !

Le goûter de l'après-midi, pris à une heure régulière (pas trop proche de celle du dîner), est important pour les enfants.

Que donner au goûter ?

Donnez à votre enfant la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.



La collation matinale
n'est pas conseillée

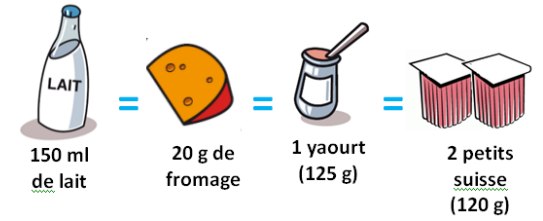




50G DE PROTÉINES



1 portion, c'est



Quelques repères de portions pour les enfants



Des situations particulières



✓ Qu'est-ce que c'est ?

⇒ C'est une hypersensibilité spécifique envers des substances étrangères à l'organisme.

⇒ Une consommation répétée d'un aliment permet au corps de mieux l'assimiler

⇒ **Une véritable allergie alimentaire met donc en jeu le système immunitaire**

✓ Quelles allergies possibles ?

Œuf, poisson, fruits de mer

Soja

Noix et graines

Lait et produits laitiers

Céréales (blé)

Certains fruits et légumes
(fraises, kiwi, fruits exotiques)

Epices et herbes;

Fruits à coque

Une fois que la diversification a commencé, il est recommandé d'introduire sans tarder dans l'alimentation les produits laitiers, l'œuf et l'arachide, qui sont des allergènes alimentaires majeurs, que l'enfant soit ou non à risque d'allergie du fait de ses antécédents familiaux

Les allergies

En lien étroit avec la diversification alimentaire :

- ✓ Les risques d'eczéma et d'allergies augmenteraient lorsque la diversification débute avant l'âge de 4 mois
- ✓ Une exposition trop tardive (après 1 an) pourrait également avoir le même effet



Bonne nouvelle! Certaines allergies disparaissent avec l'âge.



des cas d'allergie au blé disparaissent avant l'âge de 5 ans



des cas d'allergie au lait disparaissent avant l'âge de 5 ans



des cas d'allergie aux oeufs disparaissent avant l'âge de 7 ans

...Mais pas les arachides



des cas d'allergie aux arachides disparaissent avant l'âge de 7 ans

DES RISQUES



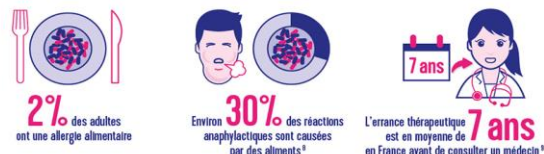
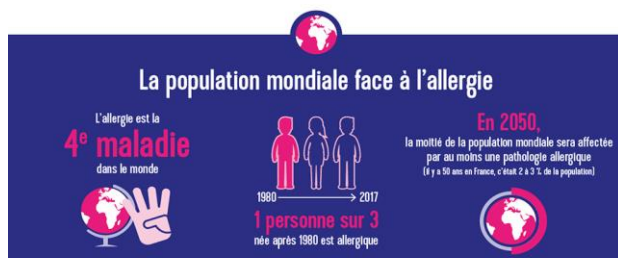
✓ Ne sont pas dues à **un mécanisme immunologique**.

Il s'agit simplement du fait que le corps ne fabrique pas les enzymes nécessaires à la bonne digestion de l'aliment, ce qui peut entraîner des troubles digestifs désagréables

✓ On parle **souvent** d'intolérance au **lactose ou au gluten...** mais en réalité on peut être intolérant à tout aliment

| Et les intolérances ?

DES FAITS ET CHIFFRES POUR MIEUX COMPRENDRE L'ALLERGIE



Le **Projet d'accueil Individualisé** à l'école

- ⇒ Expliquer aux autres enfants pourquoi il y a une différence dans la composition de leur menu par rapport à celui de leurs camarades
- ⇒ Communiquer avec les parents (affichages, oralement dans une discussion ...)



Prise en compte dans la structure

A young child with dark hair is sitting at a table, looking down at a bowl of food. The child is wearing a striped shirt. The background is bright and out of focus. The text "Les comportements alimentaires" is overlaid on the left side of the image.

Les comportements alimentaires

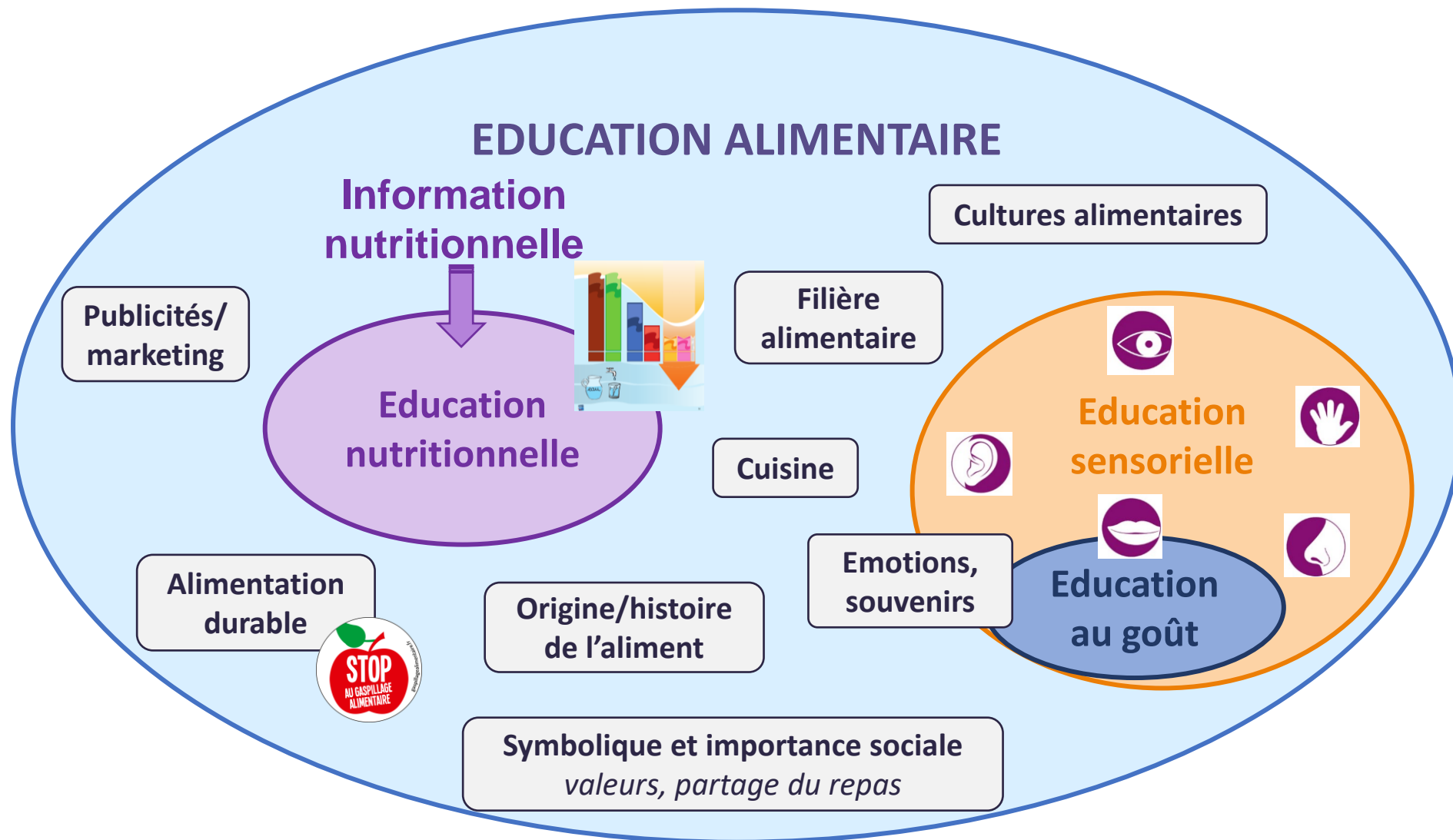
Pause



Remue-méninges

Quels problèmes/difficultés rencontrez-vous par rapport à l'alimentation des enfants ?

| En pratique, ça donne quoi... ?



Education alimentaire des enfants

L'éveil des sens



1er contact avec le plat qui donnera envie ou non: forme, couleur, état, consistance
Montrer les aliments sous leur vraie forme et faire verbaliser, nommer les plats, échanger avec l'enfant



Le goût des aliments



Découverte de la texture des aliments avec les doigts et de la température

Laisser l'enfant manipuler les aliments avec les mains et toucher les aliments avec sa langue avant de le mettre en bouche (dur, mou...)



Parfum et arôme : Renseignement sur l'état d'un aliment et sa comestibilité

Le goût est stimulé par l'odeur (ex: si nez bouché)



Renseigne sur les bruits en bouche (craquant d'une pomme, croustillant du pain)

Sur les bruits environnementaux (de la cuisine, autour de la table)

Selon vous, à quoi correspondent ces 3 phénomènes ?

✓ **Satiété**

« Période de réplétion qui s'écoule entre deux repas et qui dure un certain temps »

✓ **Faim**

« Sensation désagréable de manque, de creux au niveau de l'estomac, voire de douleur, qui fait suite à une longue période de jeûne »

✓ **Rassasiement**

« Fait suite à une prise alimentaire adaptée aux besoins nutritionnels de l'individu. Mais pour que cette information parvienne au cerveau, un délai moyen de 15-20 minutes est nécessaire. »

| Les signaux interne de l'enfant :
faim, rassasiement, satiété...



Les comportements alimentaires des enfants

**Pour comprendre ce qu'il se passe
dans sa tête :**

- ✓ Les goûts et les dégoûts
- ✓ La néophobie alimentaire
- ✓ Le rôle de l'adulte
- ✓ Manger : un moyen d'expression



Les préférences alimentaires
des enfants

Attirance naturelle
pour les aliments :

- ✓ Sucrés
- ✓ Gras
- ✓ Mous
- ✓ Rassasiants

La notion de « bon
pour la santé » est
difficile à intégrer
avant 6 ans.

Les goûts et dégoûts alimentaires des enfants



- **Les 10 aliments « outsiders »**

% de réponses
« j'aime beaucoup »

% de réponses
« ça me dégoûte »

1 cerise : 85

1 peau du lait : 51

2 fraise : 85

2 cervelle : 45

3 chocolat : 85

3 olive noire : 41

4 frites : 84

4 poivre : 36

5 framboise : 82

5 ail : 36

6 glace : 81

6 oignon : 35

7 poulet : 78

7 fromage fort : 31

8 yaourt : 77

8 olive verte : 30

9 pâtes : 77

9 eau gazeuse : 29

10 raisin : 74

10 céleri : 28

- La naissance du goût -
- Nathalie Rigal – 2002 - agrobiosciences

Les dégoûts alimentaires

- ⇒ **Le dégoût sensoriel** : l'enfant n'aime pas le goût / la texture / l'odeur de l'aliment, la perception en bouche est désagréable
- ⇒ **Le dégoût cognitif** : il est fonction de l'idée que l'on se fait d'un aliment, cette perception est mentale et culturelle. Il augmente avec l'âge et est assez peu présent chez le jeune enfant
- ⇒ **Le dégoût aversif** : il est dû à une perception « par le ventre ». Il est lié en général à un malaise gastrique juste après avoir mangé un aliment. Inconsciemment le lien se fait entre l'aliment consommé et la « maladie », à tort ou à raison

✓ **Ne pas insister sur les aliments concernés**



La néophobie alimentaire

- **Qu'est-ce que c'est ?**

- **Peur de la nouveauté**, crainte de goûter un aliment inconnu

- **Est-ce normal ?**

⇒ Développement normal de l'omnivore (phases)

⇒ Entre 2 et 10 ans, **3 enfants sur 4** refusent de goûter spontanément un aliment qu'ils ne connaissent pas

- **Pourquoi ?**

⇒ Conséquence de l'autonomie croissante

⇒ Recherche d'un secteur de sécurité parmi tous les apprentissages

⇒ Opposition aux parents / phase du « non »

⇒ Manque de connaissances sur les aliments



Comment dépasser la néophobie alimentaire ?

1) **Par l'apprentissage** : besoin de reconnaître ce qu'il introduit dans son corps.

✓ **Connaissance de l'aliment** : développer le **contact entre l'enfant et l'aliment** avant qu'il soit présenté dans l'assiette : son origine, comment il pousse, comment on le fabrique, etc.

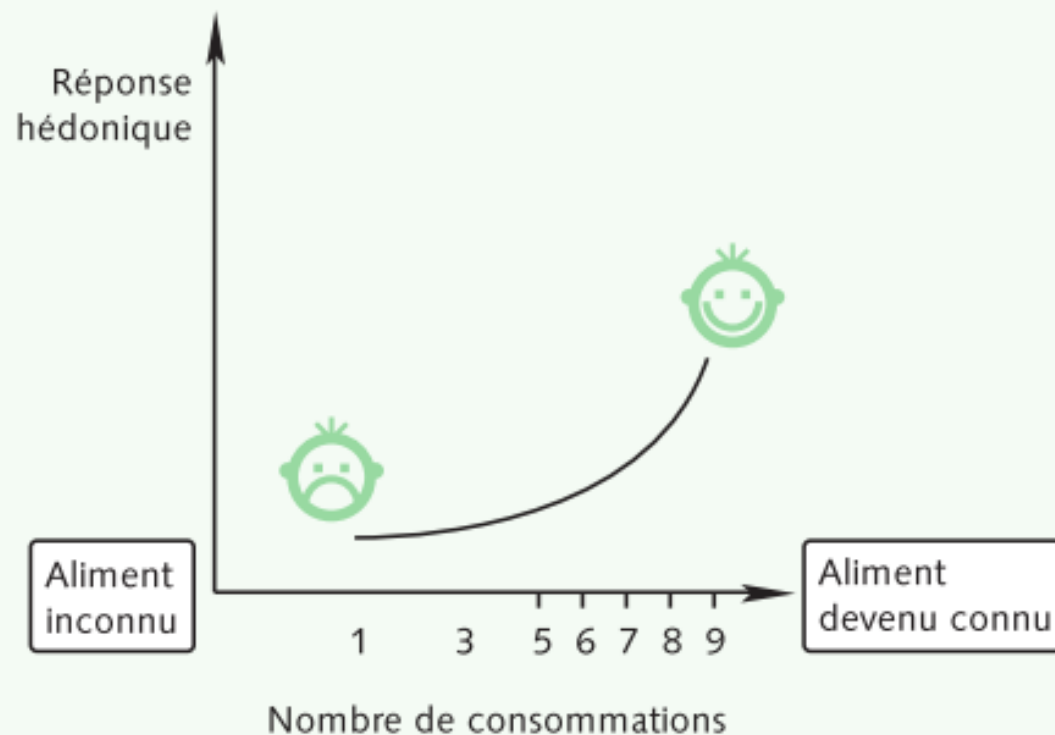
⇒ *Acceptation plus facile d'un produit que l'enfant a lui-même cueilli ou cuisiné*

✓ **Education sensorielle** : aide à s'approprier des produits inconnus.

⇒ *Mettre des mots sur ce qu'il ressent (vocabulaire)*



L'EXPOSITION COMME MOYEN DE DÉPASSER LA NÉOPHOBIE



Comment dépasser la néophobie alimentaire ?

2) Par la familiarisation à plus long terme

Exposition répétée = augmente l'acceptation (sauf en cas de réel dégoût ou goût très éloigné de l'univers familier)

L'éducation sensorielle : Aide à s'approprier des produits inconnus (forme, toucher, odeurs...)

✓ Peut arriver pendant les temps de repas (doigts)

Développer le contact entre l'enfant et l'aliment avant qu'il soit présenté dans l'assiette (son origine, comment il pousse, comment on le fabrique, etc.)

✓ Acceptation plus facile d'un produit que l'enfant a lui-même cueilli ou cuisiné



Aliment pas trop déprécié au départ

Au minimum 5 consommations

Les parents doivent respecter les dégoûts marqués

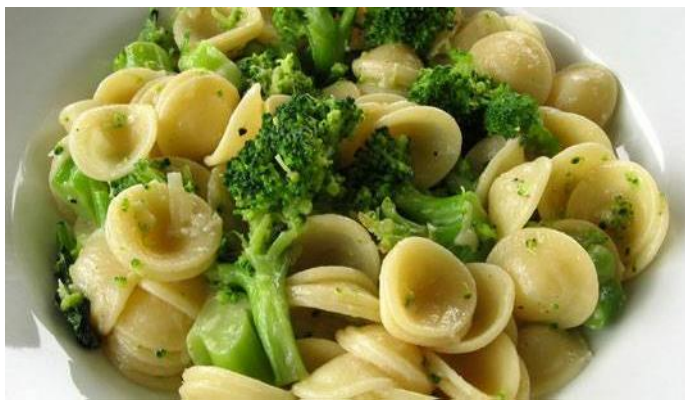
Contexte de familiarisation chaleureux, ludique... (Ex: sushi et amis)

Montrer l'exemple

« Les effets de l'exposition sont d'autant plus efficaces que l'enfant consomme le produit en compagnie de personnes qui prennent plaisir devant lui à déguster les plats proposés. »

P147 -Rigal

| Les prérequis pour la familiarisation



3) Au moment du repas

- ✓ Association d'un produit peu rassasiant avec un féculent ou un aliment connu
- ✓ Jouer avec les couleurs et les formes dans la conception des plats
- ✓ Jouer sur le côté ludique : qui se mange avec les doigts, qui se trempe
- ✓ Contexte affectif et chaleureux du repas
- ✓ Personne ayant une attitude favorable vis-à-vis du produit servi
→ développe une préférence durable

Comment dépasser la
néophobie alimentaire ?

FORCER



Associe l'aliment à une émotion négative
« Si tu ne manges pas, tu n'auras pas de dessert ! »
« Au moins une bouchée »
« Allez ! Goûte ! »

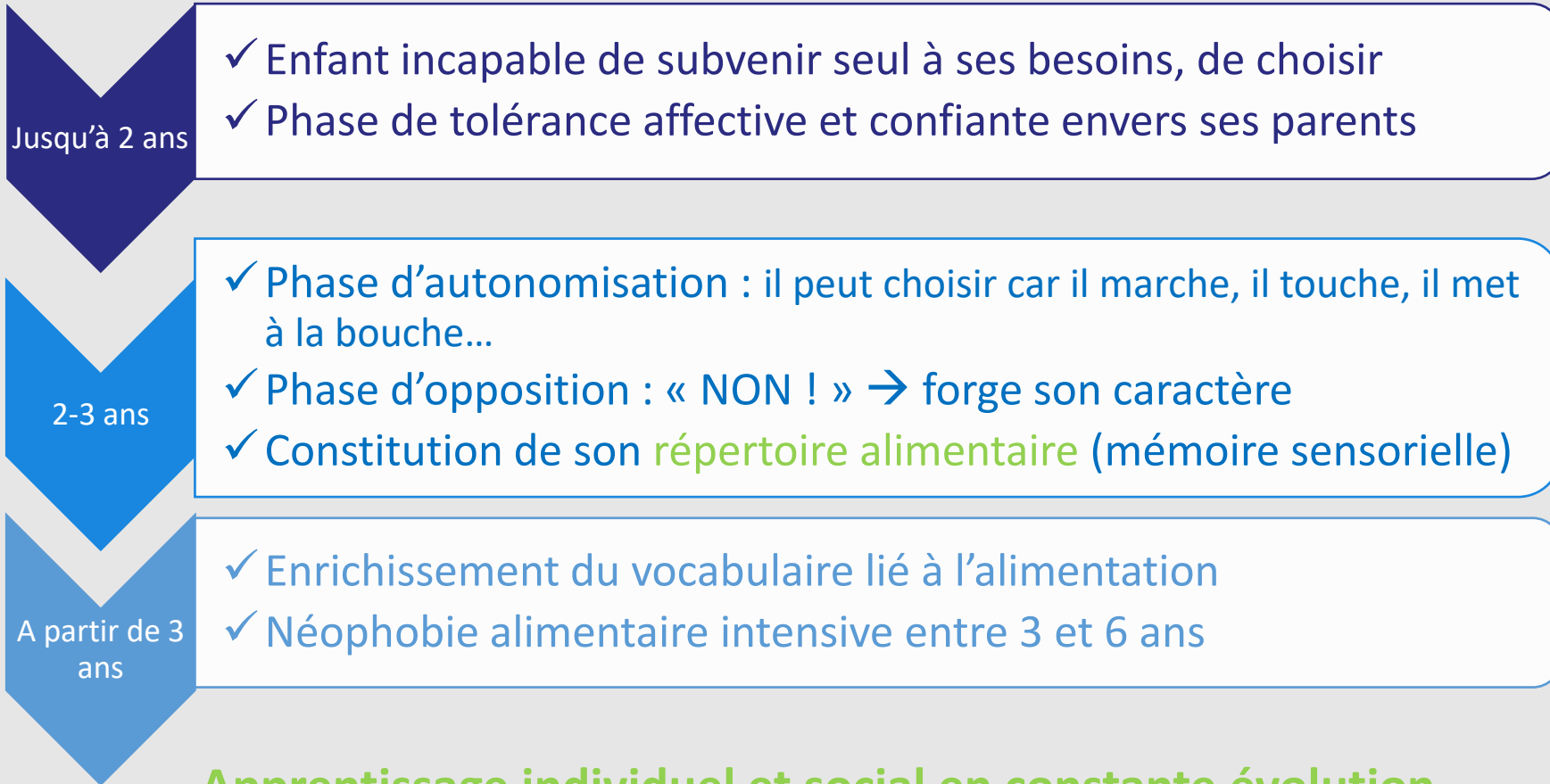
≠

ENCOURAGER



Associe l'aliment à une émotion positive
« Hummmm moi j'adore ! »
« J'espère que tu vas aimer ! »
« Mange ce que tu veux dans ton assiette et si tu n'aimes pas tu peux recracher »

Manger = beaucoup d'apprentissages



Apprentissage individuel et social en constante évolution

Ex : aide à aimer l'aliment quand on est au milieu de ses copains

Manger ou ne pas manger...

...Un moyen d'expression



Evènement déstabilisant
(problème réel)

Attention accrue des parents vis-à-vis de l'alimentation de l'enfant
« Forcing » alimentaire, conflits aux repas

Modification du comportement alimentaire de l'enfant
(symptôme du problème)



Angoisse parentale, stress (ressenti par l'enfant)

Attire l'attention des parents
(solution recherchée par l'enfant)

- Echanges avec l'enfant sur ses difficultés
- Indifférence quant à son alimentation



L'enfant n'a pas les moyens de faire des choix alimentaires qui respectent les règles de l'équilibre nutritionnel

✓ **Cadre du repas**

- ⇒ L'adulte guide l'enfant en établissant des menus équilibrés, des horaires réguliers.
- ⇒ Prendre le repas à table, ensemble (être disponible), échanges
- ⇒ **Portion adaptée** à l'âge et à l'individu (tous différents)
- ⇒ A chacun **son rythme**, son appétit
- ⇒ Proposer à l'enfant de **participer** à la préparation du repas (Miser sur la variété et la présentation)

✓ **Comportement et attitude**

- ⇒ Montrer l'exemple : l'enfant agit par mimétisme
Si l'adulte goûte avant d'offrir un aliment, 80% des enfants l'acceptent VS 47% si offre simple
- ⇒ L'état émotionnel de l'adulte interfère sur l'appétit de l'enfant (« éponge à émotions »)
- ⇒ Attitude positive envers l'enfant : confiance, encouragement
- ✓ **Adulte responsable du quand, quoi et où**

Idées de responsabilisation pour favoriser **l'auto-régulation** :

- ✓ Participation au service (préparation si possible)
- ✓ Se servir les quantités
- ✓ Exprimer s'il mange ou non en fonction de ses signaux (faim)

Ne pas faire à la place
mais faire avec

Rôle des
parents

Rôle des
enfants

Rôle des professionnels

Accompagner

- ✓ Renvoyer aux **indicateurs internes** de l'enfant
 - ⇒ « Hum, j'aime cet ananas, il est sucré et juteux, tu veux essayer? » Plutôt que « fais un effort et goûte »
 - ⇒ « Sert toi une cuillère, puis si tu as encore faim tu pourras te resservir »
- ✓ Si alimentation imposée (restauration collective): **guider par la parole**
 - ⇒ On a qu'un morceau de poisson par personne mais on a pleins de pommes que tu peux manger si tu as encore faim (avoir des snacks sains)
- ✓ **Détacher les récompenses des bons comportements** et l'alimentation
(Ex : aller au WC = ne pas donner bonbon, plutôt lire une histoire)

Rôle de la restauration collective

✓ **Découverte d'aliments** par rapport à ce que les camarades mangent

⇒ Nouveaux apprentissages

⇒ Nouvelle consommation alimentaire

... d'où le fait qu'il mange différemment de la maison !

✓ Imitation, habitude, petit à petit ses consommations évolueront mais les parents restent le modèle de l'enfant

✓ Favorise **l'autonomisation alimentaire**

Les parents ont besoin d'être rassurés sur ce qu'on sert à leur enfant à la cantine...

+ leur permet d'équilibrer les autres repas de la journée

Voir si on garde, ou si on modifie avec le GERM CN



Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous



50% de produits sous signes de qualité et d'origine (dont minimum 20% bio) dans la restauration collective publique en 2022.



Intensification de la lutte contre le gaspillage alimentaire : dons étendus à la restauration collective et à l'industrie agroalimentaire.



Possibilité d'emporter les aliments ou boissons non consommés sur place dans les restaurants et les débits de boissons.

Réduire l'utilisation du plastique dans le domaine alimentaire



Interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service en plastique en restauration collective des collectivités locales en 2025.



Interdiction des touillettes et pailles en plastique dans la restauration, la vente à emporter, les cantines et les commerces alimentaires en 2020.



Interdiction des bouteilles d'eau en plastique dans les cantines scolaires en 2020.

Comment agir en promotion de la santé sur la nutrition des 0 – 25ans ?

Parmi **les stratégies** « **prometteuses / probantes** » identifiées à partir des revues de la littérature scientifique, de la recherche et des acteurs de terrain, on peut souligner :

Les actions combinant alimentation et activité physique

L'implication des parents

Les 'activités interactives'

Les interventions « globales » comprenant des actions sur les environnements

Les interventions dès la petite enfance et en particulier dans le milieu scolaire

Une durée d'intervention relativement longue

<https://savoirdintervention.org/nutrition/>

Des exemples d'actions

En Crèches :

- ⇒ Affichage des menus
- ⇒ Présentation du menu chaque jour aux enfants
- ⇒ Participation de l'IDE à l'élaboration des menus
- ⇒ Plateau repas
- ⇒ Développer le plaisir en respectant la notion de l'équilibre alimentaire
- ⇒ Animation thématique auprès des enfants (thème couleur dans la crèche)
- ⇒ Repas à thème : montagnard, campagnard
- ⇒ Self : autonomie
- ⇒ Fiche introduction alimentaire pour qu'il y ait une trace

RAM :

- ⇒ Ateliers culinaires assistantes maternelles/enfant : smoothies, jus de fruits frais, soupe
- ⇒ Avec remises de fiches pour continuer à la maison

A l'école :

- ⇒ PS2
 - ✓ Pour les petits : goûter, équilibré et varié
lundi : laitage / mardi : pain/ mercredi : jus de fruits / jeudi : salade de fruits / vendredi : gâteau d'anniversaire
 - ✓ Pour les grands : cuisine 1 fois par semaine dans le cadre du projet SEGPA

PMI :

- ⇒ Consultation nutrition
- ⇒ Animation avec les assistantes maternelles

Commune :

- ⇒ Défis cuisine / ateliers à destination des enfants / parents / ados
- ⇒ Sorties découvertes
- ⇒ Temps forts avec préparation de buffet à destination des parents

Des propositions

Auprès des parents et des futurs parents :

- ⇒ Des Cafés pédagogiques : alimentation pendant la grossesse / l'allaitement, qu'en penser ? / développement de l'alimentation de l'enfant / l'éveil des sens de l'enfant / alimentation et petits budgets
- ⇒ Des ateliers créatifs : construction d'outils, livret recette (découverte de nouvelles traditions culinaires), ateliers cuisine...

Auprès des enfants :

- ⇒ Des ateliers : goûts et saveurs (kim gout)
- ⇒ Le petit déjeuner / le goûter (associer équilibre et plaisir)
- ⇒ L'alimentation à travers le monde (A table !)
- ⇒ Travail sur la saisonnalité (potager) et origine des aliments
- ⇒ Dégustation de fruits et légumes

Parents et enfants :

- ⇒ Ateliers cuisines et jardins en fonction des ressources du territoire : jardins partagés ou collectifs, épiceries sociales et solidaires, café des parents, Lieu d'Accueil Parents-Enfants
- ⇒ Atelier « composer son cadis »
- ⇒ Pique-nique
- ⇒ Goûter

Présentation d'outils « Nutrition 0-6 ans »

⇒ Délice de fruits et légumes

⇒ Photo-expression
« alimentation du nouveau né »

⇒ Un resto dans tous les sens

⇒ L'arbre des 4 saisons

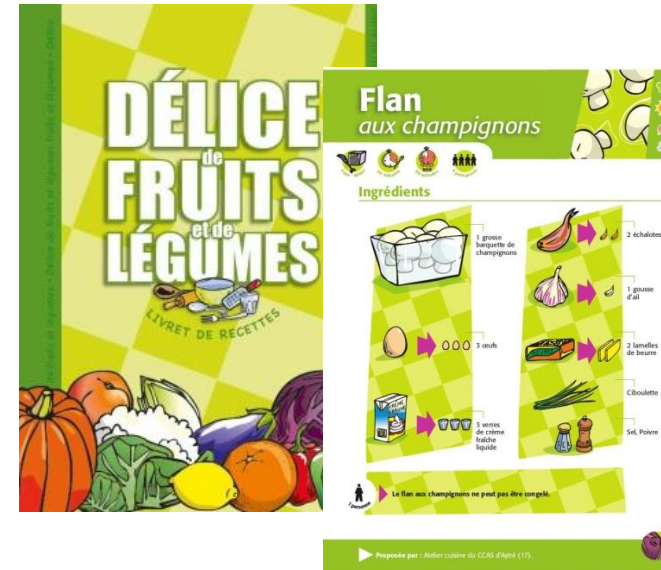
⇒ L'aventure sensorielle

⇒ Mes sens en action

⇒ Ramène ta fraise/Espèce de cornichon

⇒ Jeu de l'oie sur l'alimentation

⇒ Kamischibaï alimentation
« Abracadabra, goûte-moi ça »



Présentation d'outils « Nutrition 0-6 ans »

- ⇒ Un goûter presque parfait
- ⇒ Exposition alimentation et petite enfance « Histoire de recettes en crèche »
- ⇒ Mon petit Légumady
- ⇒ Jeu de l'oie sur l'alimentation
- ⇒ L'imagier des aliments
- ⇒ Les petites recettes illustrées
- ⇒ BB Nut

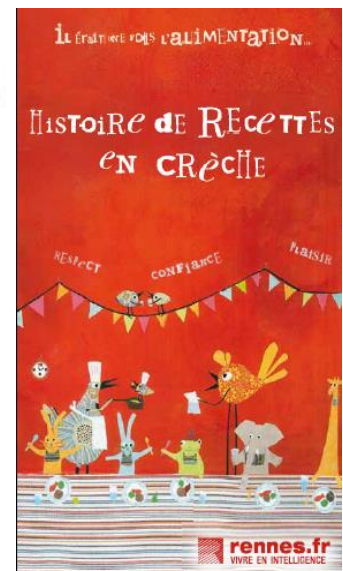


Un goûter
PRESQUE
parfait

L'alimentation
des tout-petits
(de la naissance à 3 ans)

BB
NUT

Repères pour
la diversification



rennes.fr
VIVRE EN INTELLIGENCE

BIBLIOGRAPHIE – NUTRITION 0-6 ANS

- ⇒ HCSP. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans datant du 30 juin 2020
https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20200630_rvisidesreprealimepourlesenfan.pdf
- ⇒ Anses. Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. Maisons-Alfort: Anses; 2019.
<https://www.anses.fr/fr/content/nutrition-des-enfants-des-personnes-%C3%A2g%C3%A9es-et-des-femmes-enceintes-ou-allaitantes-l%E2%80%99anses>
- ⇒ Anses. Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans. Maisons-Alfort: Anses; 2019.
<https://www.anses.fr/fr/content/nutrition-des-enfants-des-personnes-%C3%A2g%C3%A9es-et-des-femmes-enceintes-ou-allaitantes-l%E2%80%99anses>
- ⇒ Santé publique France. Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 34 p.
https://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/rapport_recommandations_anses_activite_physique_se_dentarite.pdf