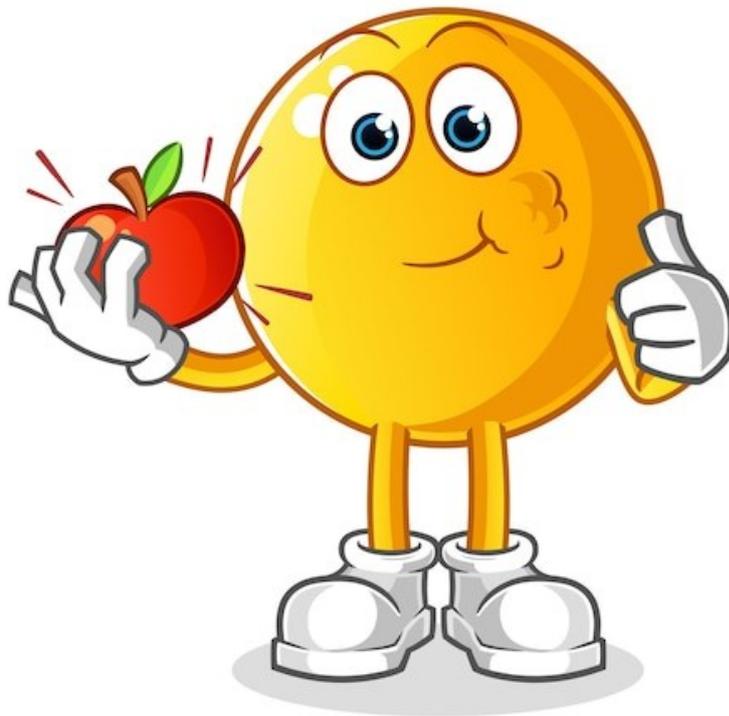


M MAISON
EDICALE
L LIBIN

L'alimentation chez l'enfant

Cahier santé



Le petit-déjeuner

Comment bien démarrer la journée ?

Après avoir passé une longue période sans manger pendant la nuit, il est primordial de recharger tes batteries et de prendre un bon petit déjeuner avant de partir à l'école.

Idéalement, il se composera de 4 familles d'aliments :

L'eau va te permettre de te réhydrater.

Le fruit va te procurer des vitamines et des minéraux, te protégeant des maladies.

Les fibres, elles, permettent un meilleur transit intestinal.

Les produits laitiers tels que le fromage, le lait, les yaourts,... te permettront d'avoir des os et des dents solides et en bonne santé. Tout cela grâce au calcium que contiennent les produits laitiers.

Les produits céréaliers tels que le pain complet, le muesli, les flocons d'avoine,... te permettront d'avoir un apport en énergie constant tout au long de la matinée.

Quelques exemples de bons petits-déjeuners pour ne pas te lasser :

- ⇒ Une ou deux tartines de pain complet légèrement beurrées et tartinées de fromage, tapenade, humus, compote de fruits, confiture + 1 kiwi + 1 verre de lait demi-écrémé
- ⇒ Un bol de flocons d'avoine avec une banane coupée, des fruits secs, + lait demi-écrémé
- ⇒ Un œuf (cuit dur, au plat, brouillé, omelette) + une tartine de pain complet légèrement beurrée + une poire
- ⇒ Une tranche d'un cake salé (préparé la veille) + une pomme + un yaourt



- ◆ Si tu as pris un bon petit-déjeuner avec les 4 familles d'aliments, alors la collation de 10H n'est pas nécessaire.
- ◆ Si tu n'as pas réussi à manger les 4 familles d'aliments au petit-déjeuner, alors tu peux le compléter au moment de la collation.

La boîte à tartines

La boîte à tartines est très importante pour recharger tes batteries.

Il te faudra :

* Un féculent complet, par exemple du pain gris, aux céréales, plus il est foncé mieux c'est.

* Une garniture, par exemple, du jambon, du fromage, une omelette,...

Fais attention à la quantité, juste mettre sur le pain ce dont tu as besoin, pas plus.

L'idéal est de choisir des charcuteries plutôt maigres et d'éviter celles transformées.

* Des légumes et/ou une soupe.

Par exemple, des morceaux de carottes, des olives, des tomates cerises,... Ils vont t'apporter des bonnes vitamines pour être en bonne santé.

* De l'eau comme boisson



La collation et le goûter

Une collation doit apporter des aliments bons pour ta santé, ils doivent te faire grandir, te rendre fort, te permettre d'être en forme toute la journée pour bien travailler, étudier à l'école. Cette bonne collation va te permettre d'aller jouer avec les copains et de courir très vite.

Une collation, oui, mais pas n'importe quoi !

A 10h : si tu n'as pas assez ou pas eu l'occasion de déjeuner, tu peux compléter celui-ci en prenant un fruit, un légume, une soupe, un fruit oléagineux ou un produit laitier ou prendre l'aliment que tu n'as pas eu le matin.

Si tu n'as pas faim, ne mange pas.

Si tu as une récréation l'après-midi, tu n'as pas besoin de collation ;)

A 16h, au goûter : tu peux prendre un fruit et si tu as encore faim ou une petite envie, prends une douceur qui te fait du bien.

Le moment du sucré est à 16h.

L'idéal est de demander à l'un de tes parents de te préparer des petites collations maison. Par exemple, des pancakes, des cookies, des galettes, des mendiants,...



- * Sais-tu que tu peux utiliser un autre sucre que le blanc ? L'idéal est d'utiliser un sucre moins raffiné, un sucre brun ou encore du sucre de coco, c'est très bon, il ne contiendra pas moins de sucre mais de meilleures vitamines, minéraux et fibres pour ta santé.
- * Sais-tu que pour avoir plus de vitamines et de fibres, il est intéressant d'utiliser de la farine complète. Par exemple, la farine de châtaigne qui a un excellent goût pour les pâtisseries.



L'hydratation

L'eau est une boisson indispensable, elle est la meilleure pour ta santé.

Elle hydrate et favorise l'élimination des déchets de l'organisme par l'urine.



N'oublie pas de prendre avec toi ta gourde d'eau quand tu vas à l'école et de la remplir pour pouvoir la boire plusieurs fois par jour !

N'attends pas d'avoir soif, bois même quand tu n'en ressens pas le besoin et bois encore plus souvent si tu fais du sport ou s'il fait chaud.

Quantité d'eau à boire par jour :

- ◆ Si tu as entre 4 et 8 ans : +/- 1L (5 grands verres d'eau)
- ◆ Si tu as entre 9 et 13 ans : +/- 1,5L (6 à 7 grands verres d'eau)

Si tu as difficile à boire de l'eau, tu peux y ajouter :

- ◆ une tranche de citron ou d'orange
- ◆ des feuilles de menthe
- ◆ des fruits congelés

Si tu préfères, tu peux boire de l'eau pétillante si tu n'as pas de problème digestif.



* Les sirops sucrés type grenadine, les petits jus industriels, les limonades, ce n'est pas bon pour ta santé, n'en prends pas trop souvent.

* Evite les boissons « light » avec ajout d'édulcorants.

L'activité physique

La santé passe non seulement par une alimentation saine mais également par davantage d'activité physique.

L'activité physique, c'est tout ce qui a trait aux activités quotidiennes ou à la pratique d'un sport.

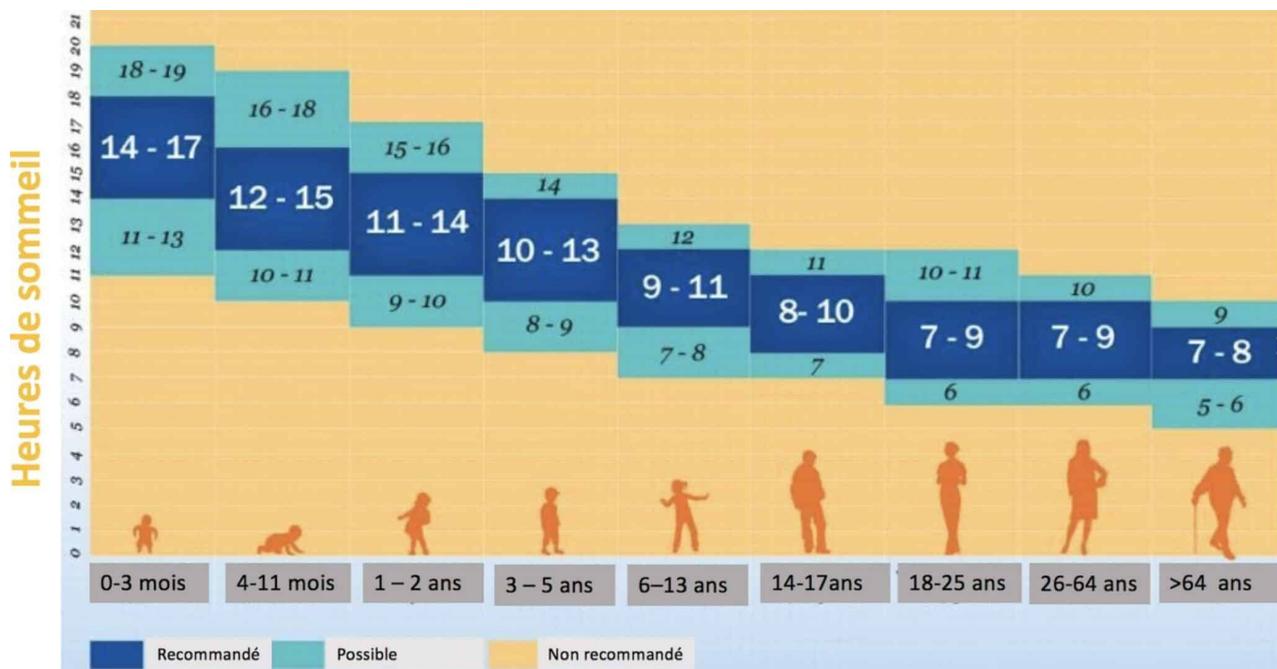
Un enfant devrait se dépenser **au moins 1h par jour** (danser, jardiner, aller à vélo, courir,...), faire ce qui lui plaît.

Le repos physique et mental

Il est important de bien dormir.

Le manque de sommeil favorise les troubles de l'attention en journée, le stockage des graisses et baisse les défenses immunitaires.

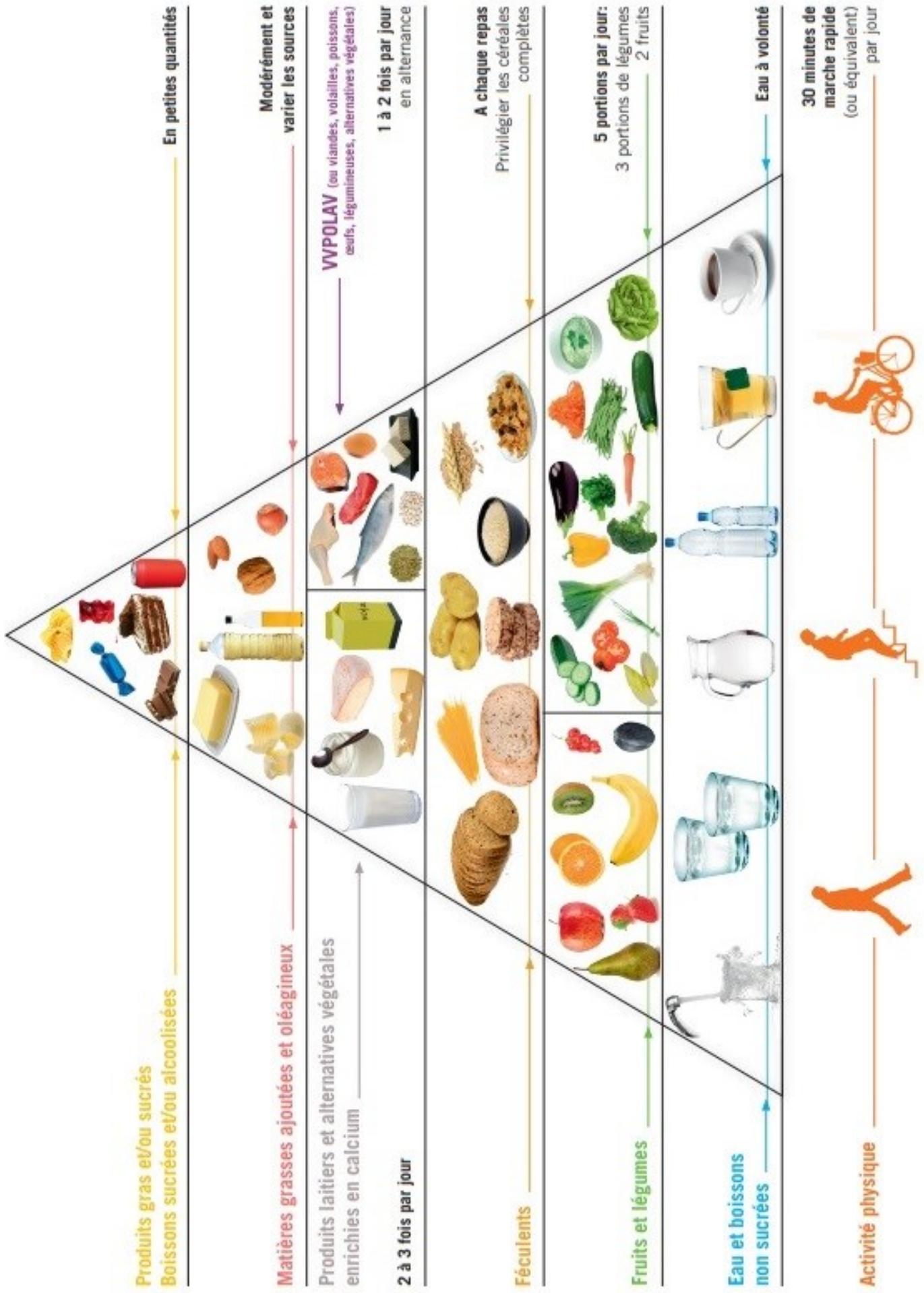
Heures de sommeil recommandées en fonction des âges.



Conseils :

- ◆ Instaurer une routine, un rituel
- ◆ Avoir un environnement calme
- ◆ Fixer des limites
- ◆ Eviter les boissons sucrées avant d'aller dormir

La pyramide alimentaire



Pour rappel, la **Maison Médicale de Libin** soutient [un projet sur l'alimentation saine dans les écoles](#) en partenariat avec le CPAS de Libin.

Une page facebook « **Challenge alimentation saine dans mon école** » a été créée. Elle est dédiée aux parents désireux de partager leurs recettes saines et leurs bonnes idées dans le but d'améliorer la qualité des petits déjeuners, des collations, des boîtes à tartines et des goûters.

Mais aussi,



Emmanuelle Coulon, notre diététicienne, publie régulièrement des recettes et des bons conseils sur sa page facebook :
« **Health Consulting S.A Coulon Emmanuelle Diététicienne-Nutritionniste** »

N'hésitez pas à consulter ces deux pages :-)

