Allianz Worldwide Care

Coup de projecteur sur la Santé 2017

Santé et nutrition chez l'enfant

UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN - RECOMMANDATIONS ET ASTUCES

Encourager les enfants à adopter une alimentation nutritive et équilibrée est important pour une croissance optimale ainsi que pour leur santé et leur bien-être en général.

En vous assurant que votre enfant absorbe les bonnes quantités de vitamines et de minéraux, vous l'aidez à se sentir bien dans sa tête et dans son corps et à maintenir un poids normal. Il s'agit de poser les bases d'une relation positive à la nourriture et de réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète, d'ostéoporose et de certains cancers à l'âge adulte.

Ce mois-ci, nous regardons de plus près l'importance d'une alimentation saine dans l'enfance, et comment faire en sorte que votre enfant développe des habitudes alimentaires saines et bénéficie d'un régime équilibré.

Un régime équilibré pour les enfants

- Beaucoup de pain, riz, pommes de terre, pâtes et autres aliments à base d'amidon
- Beaucoup de fruits et de légumes
- Du lait, du fromage et du yaourt
- De la viande, du poisson, des œufs, des haricots et des sources de protéines autres que les protéines lactées
- Très peu de graisses et d'huiles
- Limiter les aliments et les boissons riches en gras, en sucre et en sel

Le saviez-vous ?

Les enfants qui prennent un petit déjeuner sain chaque jour ont une meilleure mémoire, une humeur et une énergie plus stables et obtiennent de meilleurs résultats lors des examens.

Allianz Worldwide Care

Les bases d'une alimentation saine

01

Les protéines

Les protéines sont essentielles pour un grand nombre de fonctions dont la croissance, le développement cérébral et la santé des os.

Les protéines animales telles que les viandes maigres, les œufs, le lait, le yaourt et le fromage contiennent les 9 acides aminés essentiels jugés indispensables à la croissance. Les protéines végétales telles que les haricots et les légumineuses sont des protéines incomplètes et doivent être combinées pour reconstituer tout le spectre des acides aminés.

Le saviez-vous ?

L'apport en sucre recommandé pour les enfants est de 3 cuillères à café par jour. Une canette de 330 ml de soda peut contenir jusqu'à 9 cuillères à café de sucre ajouté.

02

Les fruits et légumes

Encouragez votre enfant à manger une variété de fruits et légumes frais, en conserve, surgelés ou déshydratés, en visant cinq portions par jour.

La portion dépend de l'âge de l'enfant, de sa taille et de son activité physique. On considère que la portion adéquate correspond approximativement à la quantité tenant dans la paume de la main de votre enfant.

Astuce : Choisissez des fruits et légumes de couleurs variées pour couvrir une large gamme de vitamines.

Essayez de limiter les calories absorbées par votre enfant issues des :

Sucres ajoutés

Les sodas, les bonbons, les biscuits et les desserts sont riches en sucres ajoutés.

Graisses saturées et trans

Les enfants ont certes besoin de gras pour grandir, mais une trop grosse quantité est déconseillée. Essayez de limiter les graisses saturées, qui proviennent principalement de sources animales telles que la viande rouge, la volaille et les produits au lait entier.

Sel ajouté

Quatre-vingt pour cent du sel que nous consommons se cache dans les aliments transformés. Lisez les étiquettes sur les emballages alimentaires et choisissez des options à faible teneur en sel. N'ajoutez pas de sel aux repas des enfants pendant la cuisson ou à table.

03

Les céréales

Une source de glucides doit être servie à l'enfant à chaque repas. Choisissez des aliments à base de céréales intégrales tels que le pain complet, la farine d'avoine, le quinoa ou le riz brun, pour leur teneur supérieure en fibres. Ils libèrent également l'énergie plus lentement, ce qui permet aux enfants de conserver plus d'énergie, plus longtemps.

Astuce : Essayez d'éviter les céréales raffinées (blanches) et remplacez-les par des céréales complètes (brunes).

04

Les produits laitiers

Le lait, le yaourt et le fromage sont très nourrissants pour les enfants. Ces aliments apportent du calcium facilement absorbé par l'organisme ainsi que des vitamines A et B12, des protéines et d'autres vitamines et minéraux.

Astuce : Les yaourts pour enfants sont souvent riches en sucre. Choisissez du yaourt nature et ajoutez vos propres arômes naturels avec des fruits.

Si vous avez des questions concernant la nutrition de votre enfant ou des préoccupations au sujet de son alimentation, parlez-en au médecin de votre enfant ou à un diététicien agréé.

Allianz Worldwide Care

Encouragez des habitudes alimentaires sainessaludables

Les enfants développent une préférence naturelle pour les aliments qu'ils apprécient le plus. Le défi consiste donc à faire des choix sains et attrayants. Focalisez-vous sur l'alimentation globale plutôt que sur des aliments spécifiques et optez pour des produits bruts et peu ou pas transformés.

5 Stratégies pour améliorer la nutrition et encourager de bonnes habitudes alimentaires :

1. **Prenez régulièrement les repas en famille** Les repas en famille sont l'occasion pour les parents de contrôler les aliments consommés par leurs enfants et de leur proposer de nouveaux aliments.
2. **Servez une variété d'aliments et de grignotages sains** Les enfants mangent ce qui est disponible à la maison. Faites en sorte qu'il leur soit facile de choisir des collations saines en laissant des fruits et légumes à portée de main et prêts à manger.
3. **Donnez l'exemple en mangeant sainement vous-même** Pour encourager une alimentation saine, mangez bien vous-même. En consommant des aliments sains dans les portions appropriées, vous ferez passer le bon message.
4. **Évitez les conflits liés à la nourriture** L'alimentation peut devenir une source de conflit dans de nombreuses familles. Ils peuvent être évités en donnant aux enfants un certain contrôle sur les aliments qu'ils mangent, mais aussi en limitant les types d'aliments disponibles à la maison.
5. **Faites participer les enfants au processus** Invitez les enfants à faire les courses et à préparer les repas. Apprenez-leur les différents types d'aliments et les options bonnes pour la santé.

Tailles des portions

Surveiller la taille des portions est un moyen très efficace de s'assurer que votre enfant bénéficie d'un régime alimentaire équilibré. Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette et n'utilisez jamais la nourriture pour le récompenser ou le soudoyer.

Astuces pour contrôler la taille des portions :

- Utilisez une petite assiette
- Remplissez un tiers de l'assiette de votre enfant avec des légumes ou de la salade
- Ne laissez pas votre enfant manger directement dans le paquet, servez une portion unique dans un bol
- Évitez de donner une deuxième portion de friandises hautement caloriques
- Ne laissez pas les enfants manger en regardant la télévision, car la distraction facilite la suralimentation
- Si vous mangez à l'extérieur, veillez à commander une demi-portion ou un menu pour enfant

Le saviez-vous ?

Consommer 100 calories de plus par jour peut aboutir à un gain de poids de 4,5 kg par an.

kcal

Allianz Worldwide Care

Faire face à des mangeurs difficiles

Beaucoup d'enfants passent par des phases où ils peuvent être considérés comme des mangeurs difficiles. C'est une étape normale de leur développement. Chez la plupart des enfants, un nouvel aliment est ouvertement accepté au bout de 8 à 10 tentatives.

Astuces pour faire face à des mangeurs difficiles :

- Limitez l'accès aux bonbons et aux grignotages salés entre les repas
- Ne proposez un nouvel aliment que lorsque votre enfant a faim
- Présentez un seul nouvel aliment à la fois
- Servez les nouveaux aliments avec ses aliments préférés pour faciliter l'acceptation
- Cachez les légumes dans d'autres aliments. Ajoutez des légumes râpés ou mixés aux plats mijotés ou aux sauces
- Laissez votre enfant vous aider à préparer les repas. Il sera plus enclin à manger un plat auquel il aura participé
- Limitez les boissons et les grignotages pour éviter que votre enfant n'arrive à table l'estomac plein

Le saviez-vous ?

Un régime alimentaire riche en aliments frits, desserts sucrés, collations sucrées, farine et céréales raffinées peut augmenter le risque d'anxiété et de dépression chez les enfants.

La plupart des cas d'obésité chez l'enfant ont pour origine une suralimentation et un manque d'exercice. Les enfants ont besoin de suffisamment de nourriture pour grandir en bonne santé. Mais s'ils absorbent plus de calories qu'ils n'en brûlent tout au long de la journée, le gain de poids est assuré.

Gérer les problèmes de poids chez l'enfant

Le surpoids et l'obésité infantiles constituent un problème grandissant. Même s'il ne doit jamais être ignoré des parents, tout problème lié au poids doit être traité avec tact pour éviter de provoquer des bouleversements ou de créer d'autres problèmes émotionnels pour votre enfant.

Un surpoids corporel peut accroître le risque de problèmes de santé graves chez l'enfant, notamment le diabète, les maladies cardiaques et l'asthme.

Reconnaître et traiter les problèmes de poids et d'obésité chez l'enfant peut réduire le risque de développer des maladies graves en vieillissant.

L'obésité infantile prend également une dimension émotionnelle. Il est important pour les enfants de développer une bonne estime de soi, et le fait de se sentir bien a un effet positif sur leur santé mentale et sur leur comportement.

Dans de nombreux cas, l'estime de soi peut être étroitement liée à l'image corporelle et au poids. Les enfants en surpoids et obèses ont souvent des difficultés à suivre les autres enfants et à participer aux sports et activités. Les autres enfants peuvent se moquer d'eux et les exclure, ce qui conduit à une faible estime de soi et à une image corporelle négative.

S'attaquer aux problèmes de poids chez l'enfant exige de combiner exercice physique et alimentation saine.

Astuces pour traiter les problèmes de poids chez l'enfant :

- Impliquez toute la famille
- Encouragez des habitudes alimentaires saines
- Montrez l'exemple
- Limitez les grignotages
- Surveillez les portions
- Réduisez le temps passé devant les écrans
- Faites bouger votre enfant en proposant davantage d'exercice et d'activités au quotidien

N'ignorez pas les problèmes de poids - dites à votre enfant que vous l'aimez et que votre seule intention est de l'aider à être en bonne santé et heureux.

VOTRE ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

« Chez Allianz Worldwide Care, vos enfants deviennent nos enfants et leur santé devient notre priorité. N'hésitez pas à profiter des consultations de prévention organisées par nos soins pour vos enfants, pour les aider à rester en bonne santé et surtout, heureux ! »

Dr Ulrike Sucher, Directrice médicale, Allianz Worldwide Care.

Allianz Worldwide Care