

Alimentation des juniors

Journée pour les formateurs

VOILA

11 février 2017, 9h00-16h00

L. Margot
BSc Nutrition et diététique, HES-SO
Laurence.margot@fvls.vd.ch



Plan

- Aborder les représentations alimentaires classiques
- Donner des outils pour approfondir si nécessaire
- Savoir équilibrer un menu de camp (utilisation du planificateur)
- Cuisiner quelques exemples de menus colorés

Quiz

1. 5 portions de fruits et de légumes, c'est une quantité impossible à consommer chaque jour
2. Manger du pain avec les repas est une mauvaise habitude
3. Les produits laitiers sont responsables de la survenue de l'ostéoporose
4. Une alimentation sans viande est carencée
5. Les enfants sont difficiles à table, mais il suffit d'attendre, cela passe avec les années
6. Les boissons énergisantes type Red Bull, sont déconseillées pour les enfants jusqu'à 8 ans

3

Pyramide alimentaire (société suisse de nutrition, 2011)



Pâtisseries, snacks, biscuits, etc.

Boissons alcoolisées

Matières grasses d'adjonction

Viande poisson, œufs, légumineuses, tofu

Produits laitiers

Farineux

Fruits et légumes

Boissons sans alcool

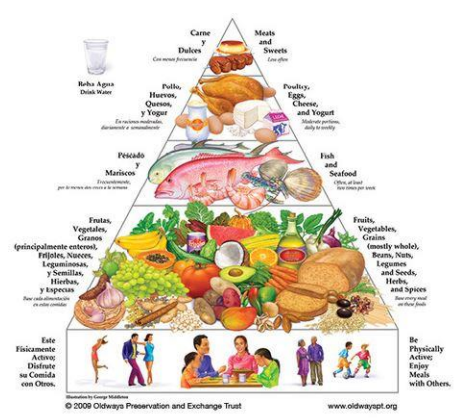
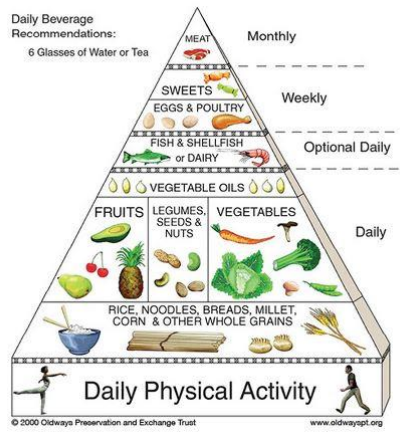
Plus d'informations :

http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/100-ernaehrungsthemen/10_gesundes_essen_trinken/Lebensmittelpyramide_sge_pyramid_long_F.pdf,
existe en français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, serbo-croate, albanais

4



5



6

Développement du goût

- Néophobie alimentaire : phase classique entre 2 et 7 ans, s'estompe par la suite
- Les **degrés** de néophobie varient selon les enfants, ils sont sans doute fonction de la **personnalité** de l'enfant (émotifs ou anxieux) et/ou de sa **sensibilité olfactogustative** (si ces sens sont développés, l'enfant est plus néophobe)



7

Goûts et dégoûts spécifiques des enfants

Aiment :

- Aliments sucrés
- Aliments énergétiques (féculents, aliments gras)

N'aiment pas :

- Aliments à goût fort
- Aliments amers
- Aliments peu énergétiques (légumes)

A l'adolescence, les goûts s'orientent :

- Garçons : préférence pour la viande
- Filles : préférence pour les fruits et les légumes



8

Trucs et astuces pour développer le goût des enfants

- Nommer les plats proposés
- Prêter attention à la présentation des plats servis
- Privilégier un contexte agréable et chaleureux
- Ne pas forcer un enfant à manger, mais lui demander de goûter
- Eviter les phrases «mange, c'est bon pour la santé» ou «si tu manges tes légumes, tu auras du dessert»
- Laisser l'enfant se servir seul, ou le servir de petites quantités, le resservir s'il le demande
- Distinguer une demande de nourriture d'une demande d'affection, d'attention

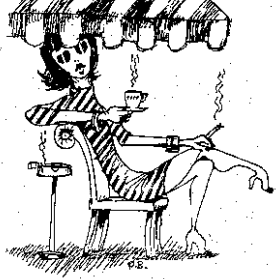
9

Comment favoriser l'alimentation diversifiée

- Etre conscient du rôle de modèle qu'offre l'adulte
- Proposer des aliments variés, sous différentes formes
- Etre garant de la qualité de la nourriture, l'enfant gérait la quantité en fonction de sa faim
- Structurer les repas pour éviter le grignotage qui habitue à manger sans faim
- Manger en compagnie, si possible sans écran
- Cuisiner avec les enfants, les laisser faire seuls

10

Portrait robot

Type caucasien ou asiatique		Grande
Peu d'activité physique		Maigre
Ménopausée sans traitement hormonal		Mange peu de calcium
Alcool, tabac		N'aime pas le soleil
A eu une fracture avant 50 ans	Hérédité	A pris de la cortisone

11



Boissons énergétiques-énergisantes

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES
l'énergie du sucre

QU'EST-CE QUE C'EST ?
Des boissons énérgisantes spécialement pour les sportifs, avec des sucres rapidement assimilables et souvent des sels minéraux, des vitamines, des colorants.

A QUOI CA SERT ?
Elles sont destinées à réhydrater et à restaurer de l'énergie lors d'un effort physique.

QUELS RISQUES ?
Leur apport en sucre et en minéraux est souvent trop élevé lorsque la soif n'est pas éteinte.
Ainsi, leur consommation peut provoquer des troubles de la digestion. Les boissons énérgisantes peuvent facilement être remplacées par des boissons minérales.

• de l'eau et éventuellement de « blancs » pour l'eau.
• un mélange de sucre et de sels (cristallin) et un peu de sel, si l'effort est plus long.

Certaines boissons énérgisantes peuvent être très riches en calories, physiques importantes et prolongées (de plusieurs heures).

ACIDITÉ ET SUCRE: UN COCKTAIL DÉTONNANT POUR LA SANTÉ DENTAIRE



ça marche! BOUGER PLUS, MANGER MIEUX www.ca-marche.ch

LIGUES DE LA SANTÉ www.liguesdelasante.ch

BOISSONS ÉNERGISANTES
l'énergie de la caféine

QU'EST-CE QUE C'EST ?
Des boissons énérgisantes qui aident à augmenter la vitesse et le niveau d'énergie du consommateur, par le biais de la caféine et d'autres substances comme la taurine, le gluturonolactone ou le ginseng par exemple.

A QUOI CA SERT ?
L'effet de la taurine ou des autres produits du même type est peu ou moyennement prouvé, mais une certaine caféine agit rapidement sur le rythme cardiaque en captant des récepteurs que l'on trouve dans le cœur.

QUELS RISQUES ?
La consommation quotidienne de plusieurs cannettes de boissons énérgisantes ou d'autres sources de caféine (thé, café, café au lait, boissons au café, quinquina) peut provoquer un effet de caféine trop élevé.
Trop de caféine peut provoquer des insomnies, une augmentation de la nervosité ou du rythme cardiaque.
La consommation de caféine avec des boissons alcoolisées peut donner une fausse impression de maîtrise personnelle, augmentant ainsi les comportements à risque.

LA SOIF EST JUSTE LE SIGNAL QUE LE CORPS A BESOIN D'EAU, CELLE DU ROBIET AVEC DU BARRIS BULLS EST LA MEILLEURE.



ça marche! BOUGER PLUS, MANGER MIEUX www.ca-marche.ch


LIGUES DE LA SANTÉ www.liguesdelasante.ch

12



Planificateur de menus (www.ca-marche.ch)

[LE PROGRAMME](#) | [DOCUMENTS](#) | [MÉDIAS](#) | [LIENS](#) | [PARTENAIRES](#) | [MON PROFIL](#)



ACCUEIL
AGENDA DES ACTIVITÉS
PARTENAIRES DU SPORT
PLANIFICATEUR DE MENUS
RECOMMANDATIONS
ACTUALITÉS
PROJETS « ÇA MARCHÉ »

Connexion

E-mail

Mot de passe

CONNEXION

Mot de passe oublié ?
Créer un profil pour sauvegarder vos planifications.

Planifiez facilement et rapidement des menus équilibrés pour vos camps

Nombre d'enfants de 4 à 9 ans :	0
Nombre d'enfants de 10 à 12 ans :	0
Nombre de filles adolescentes :	13
Nombre de garçons adolescents :	13
Nombre de femmes adultes :	9
Nombre d'hommes adultes :	14
Nombre total de personnes :	49

Saison

☑ Été ☐ Hiver

Le 1^{er} jour du camp est un :
Lundi

La durée du camp est de :
9 jours

PLANIFIER

13

Planificateur de menus

<p>DONNÉES DU CAMP</p> <p>13 filles adolescentes 13 garçons adolescents 9 femmes adultes 14 hommes adultes TOTAL: 49 personnes</p> <p>Durée: 10 jours. A partir d'un lundi. Saison: été.</p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">VUE D'ENSEMBLE</p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">LISTE COURSES</p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">LISTE PLATS & RECETTES</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">> Faire une nouvelle planification</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Jour 1 - Lundi</p> <p>PETIT-DÉJUNER ☺ Buffet petit déjeuner</p> <p>DINER ☺ = Salade de poulet exotique / Yogourt /</p> <p>GÔÛTER ☺ Bûcher /</p> <p>SOUPER ☺ = Tomates farcies à la viande / Riz /</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Jour 2 - Mardi</p> <p>PETIT-DÉJUNER ☺ Buffet petit déjeuner</p> <p>DINER ☺ Sandwiches au bœuf / au bœuf fumé / = Dips de légumes / = Sauce tartare au saïré / Mozzarella /</p> <p>GÔÛTER ☺ Yogourt à boire / Biscuits (1/2 collection) /</p> <p>SOUPER ☺ Brochettes de viande / Nouilles / Ratatouille / Tranches de melon et pastèque /</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Jour 3 - Mercredi</p> <p>PETIT-DÉJUNER ☺ Buffet petit déjeuner</p> <p>DINER ☺ Oeufs durs et tomates / Avocats et salade verte / Pain / Nectarine /</p> <p>GÔÛTER ☺ Jus d'orange (1/2 collection) / Pain d'épices (1/2 collection) /</p> <p>SOUPER ☺ = Nasi Goreng / Yogourt /</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Jour 4 - Jeudi</p> <p>PETIT-DÉJUNER ☺ Buffet petit déjeuner</p> <p>DINER ☺ Sandwiches au poulet / à la dinde fumée / = Dips de légumes / = Sauce tartare au saïré / Pommes /</p> <p>GÔÛTER ☺ Yogourt à boire / Biscuits (1/2 collection) /</p> <p>SOUPER ☺ = Cuissons de poulet à la marocaine / Couscous / Ratatouille / Melon /</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">Jour 5 - Vendredi</p> <p>PETIT-DÉJUNER ☺ Buffet petit déjeuner</p> <p>DINER ☺ = Tomates farcies au thon / Épis de maïs chauds / Blanc battu aux fruits /</p> <p>GÔÛTER ☺ = Cakes / Biscuits (1/2 collection) /</p> <p>SOUPER ☺ = Rôti de porc au romarin / Spätzli / Carottes parées / Salade de fruits /</p>
---	---	--	---	---	---

14

Planificateur de menus (liste de courses)

Viandes	
Bouilli de bœuf	5028 g (= 5.02 kg)
Cou de porc à os	3595 g (= 3.59 kg)
Cuisse de poulet	4302 g (= 4.3 kg)
Charcuteries	
Canette	2888 g (= 2.87 kg)
Chocolera	2888 g (= 2.87 kg)
Jambon	5028 g (= 5.02 kg)
Magret	72 pièces
Pâté en croûte	7270 g (= 7.27 kg)
Condiments	
Bouillon de poulet en cube	225 g
Bouillon de volaille	243.4 dl (= 24.34 litre[s])
Céleri	
Curry	
Herbes de Provence	72 g
Ketchup	358 g
Muscade	
Safran	24 g
Sel	208 g
Sel poivre du moulin	
Sucre	1827 g (= 1.82 kg)
Tabasco	
Vinagre de vin blanc	3.6 dl
Vinagre de vin rouge	24.3 dl (= 2.43 litre[s])

15

Pour aller plus loin

- Programme d'action cantonal vaudois : www.ca-marche.ch
- Sites de référence pour le milieu scolaire : www.ca-marche.ch/projet/papae/
- Société suisse de nutrition : www.sge-ssn.ch
- Promotion Santé Suisse : promotionsante.ch

16