

"Mon fils Grégoire de 6 ans ne finit pas son assiette, j'ai l'impression qu'il ne mange pas assez. Que puis-je faire?"

Problématique

Il est difficile au sein d'une famille de prendre conscience des portions alimentaires appropriées à chacun. En effet, les besoins alimentaires évoluent au cours de la vie. Il est essentiel de les respecter et d'avoir des repères, surtout pour un enfant dont les besoins sont différents de ceux de ses parents. Chaque jour et à chaque repas, la portion adaptée correspond à la quantité d'aliments qui répond à ses besoins.

Comment aider la mère de Grégoire à connaître les portions adaptées à son fils ?

Vos conseils, en pratique

Avant tout, il faudra s'assurer que Grégoire n'a pas de problème de poids ou de comportement alimentaire. S'il va bien, vous pouvez donner à sa mère quelques conseils simples :

1500
kcal

La sensibiliser au fait que les enfants et les adultes n'ont pas les mêmes besoins.

À 6 ans, les besoins de Grégoire sont de 1500 kcal.



Privilégier la diversité des aliments

en composant de véritables menus avec une entrée, un plat et un dessert. Ainsi, Grégoire aura tous les aliments dont il a besoin (légumes, féculents, viande, poisson, produit laitier, etc.), dans des quantités adaptées à ses besoins. Un repas coloré est un bon indicateur de variété et il est aussi plus appétissant.



Encourager Grégoire à se servir lui-même pour qu'il puisse être davantage à l'écoute de sa faim.



Privilégier les contenants (assiettes et verres) adaptés à sa taille,

c'est-à-dire plus petits, afin d'avoir un meilleur indicateur de la portion à lui servir.



Bon à savoir

Apports énergétiques journaliers recommandés¹ :

3-5 ans : 1280 kcal
6-11 ans : 1715 kcal
Adolescente : 2170 kcal
Adolescent : 2580 kcal
Femme adulte : 2090 kcal
Homme adulte : 2600 kcal



C'est essentiel aussi...

Étant donné son âge, Grégoire a des besoins particuliers, il faut donc veiller aux apports en :

- **Calcium** : les ANC* sont de 800 mg/jour² (l'équivalent de 3 à 4 produits laitiers)
- **Eau** : environ 8 verres par jour
- **Féculents pour l'énergie** : les glucides doivent correspondre à 50 % de l'Apport Énergétique Total, soit pour Grégoire environ 185 g de glucides totaux par jour

*Apports Nutritionnels Conseillés



Comment faire en pratique ?

Quelques repères³ pour aider la mère de Grégoire à mieux appréhender les portions adaptées à son fils :



Portion adaptée à Grégoire

2 tranches de rosette



60 g de pâtes
+ 50 g
de steak haché
+ 50 g de
haricots verts



Environ 1/3
de pizza



30 g
de fromage



1 boule
de glace



Portion adaptée à sa maman

4 tranches de rosette



120 g de pâtes
+ 100 g
de steak haché
+ 75 g de
haricots verts



1/2 pizza



40 g
de fromage



2 boules
de glace



Les aliments « plaisir » en portions adaptées à chacun, et occasionnellement, ont leur place dans une alimentation équilibrée.

En savoir plus ?

Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr
09 70 80 97 80

1. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005 (valeurs arrondies, ces besoins sont valables dans le cadre d'une activité physique modérée)
2. Apports Nutritionnels Conseillés. ANSES 2001 3. GEMRON 2009



Nestlé