

Département de Pédiatrie

Site Notre-Dame
Grand-rue 3
6000 CHARLEROI

Pédiatrie générale
☎ 071/10.45.30

Néonatalogie
☎ 071/10.45.01

Secrétariat
☎ 071/10.45.46 ou 47
☎ 071/10.45.45
nd.secret.pediatrie@ghdc.be

Consultations Site
Notre-Dame
☎ 071/10.45.41 ou 42
cons.ped.nd@ghdc.be

De 1 à 6 ans

➤ Principes généraux

- Boisson = EAU. Tout ce qui n'est pas eau contient en général du sucre, des colorants, parfois des excitants, ...
- NE JAMAIS FORCER A MANGER.
- Ne pas trop se focaliser sur l'alimentation au risque d'induire des troubles du comportement alimentaire. En cas de refus, ne pas présenter 10 plats différents mais accepter que l'enfant mangera mieux au repas suivant.
- Les repas ne sont plus mixés mais écrasés ou coupés en très petits morceaux.
- Les aliments sont séparés dans l'assiette
- 4 repas par jour : petit déjeuner – dîner – goûter – souper.
- Eviter le grignotage entre les repas
- Féculents à chaque repas
- Fruits et/ou légumes à 3 repas
- Lait ou produits laitiers à 2 ou 3 repas (pour correspondre à +/- ½ litre de lait/jour)
- Tous les besoins sont couverts par une alimentation saine, variée, et diversifiée sauf pour la VITAMINE D dont il faut un supplément d'environ 400 UI par jour soit 6 gouttes de Davitamon D 1 fois par jour soit une ampoule de D-Cure 1 fois par mois 6 mois/an.
- Poissons variés 1 à 2 fois par semaine pour l'apport des acides gras essentiels et de la vitamine D.

➤ Les travers à éviter

- Protéines (surtout la viande) : presque toujours en large excès.
- Graisses : souvent en quantité insuffisante et presque toujours de mauvaise qualité (préférer les graisses végétales aux graisses animales).
- Glucides : souvent trop peu de féculents et beaucoup trop de sucre.

➤ La néophobie

L'enfant se méfie des nouveaux aliments, qu'il dit souvent ne pas aimer même sans les avoir goûtés !

Il faut parfois 20 à 25 essais avant que l'enfant apprécie un nouvel aliment. Il ne faut donc pas baisser les bras trop vite : patience et persévérance !

➤ Suivre la croissance minimum 1 fois par an.

➤ Repas en famille, à table. Pas de TV allumée.

**Département de
Pédiatrie**

**Site Notre-Dame
Grand-rue 3
6000 CHARLEROI**

Pédiatrie générale
☎ 071/10.45.30

Néonatalogie
☎ 071/10.45.01

Secrétariat
☎ 071/10.45.46 ou 47
☎ 071/10.45.45
nd.secret.pediatrie@ghdc.be

**Consultations Site
Notre-Dame**
☎ 071/10.45.41 ou 42
cons.ped.nd@ghdc.be

➤ **Principes généraux**

- Boisson = eau
- On maintient 4 repas par jour
- On maintient un supplément de Vitamine D jusqu'à la fin de la croissance.

➤ **Les travers à éviter**

- Excès de protéines, graisses saturées, sucre, sel, quantités alimentaires.
- Manque de féculents, calcium, vitamine D, fibres (contenus essentiellement dans les fruits et légumes).

➤ **Corpulence**

- L'épidémie du 21 siècle est l'obésité.
- Il est important, dès l'enfance, et surtout dans les familles à risque, de suivre l'évolution de la corpulence de façon à détecter tôt un risque de surpoids ou d'obésité. Il est en effet moins difficile d'enrayer une prise de poids excessive que de perdre du poids.
- Trop manger devient vite une habitude ... puis un besoin
L'alimentation doit aider l'enfant à bien se construire et bien fonctionner.

BON APPETIT