

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale immersion via associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	<i>Quels sont les besoins alimentaires d'un jeune enfant ?</i>	FICHE 4 : RYTHMES ALIMENTAIRES DES ENFANTS

<p>Document de référence :</p> <p> Dossier de l'académie de Toulouse</p>
--

Extrait :

Pour les enfants de maternelle, le bon rythme alimentaire comprend **4 repas** par jour :

- le petit-déjeuner
- le déjeuner (repas)
- le goûter
- le dîner (repas)

Le petit-déjeuner représente 15 à 20% de la ration énergétique, il associe au minimum un produit laitier, un produit céréalier et une boisson (et un fruit).

Pour les 2 repas principaux, le déjeuner représente 40% de la ration énergétique et le dîner 35%. Il est important de conserver la structuration en 4 plats ou composants.

Le goûter représente 5 à 10% de la ration énergétique.

BESOINS QUANTITATIFS

à 4 ans : 1290 Kcal

à 6 ans : 1650 Kcal

BESOINS QUALITATIFS

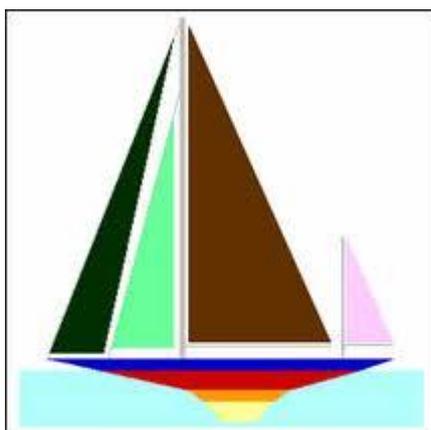
Ils sont couverts par une alimentation variée qui couvre les besoins en macro nutriments : glucides (55%), protides (15%), lipides (30%) - en pourcentage de la ration énergétique - et en micro nutriments non énergétiques : vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. En France, comme dans les autres pays, les valeurs d'apports alimentaires permettant de couvrir les besoins sont fixées en fonction du sexe et de l'âge. Ce sont les apports nutritionnels conseillés (ANC). Il y a 5 familles d'aliments représentés de façon ludique par le bateau de référence qui se substitue à la pyramide du CFES. Le code des couleurs est identique.

Un bon équilibre nécessite des périodes de jeûne entre les repas. Il faut compter 3 ou 4 heures entre 2 prises alimentaires. Manger avant que la sensation de faim ne soit ressentie peut entraîner une déstructuration des rythmes et une apparition de troubles comme le grignotage.

Les habitudes alimentaires se construisent dans le cadre familial. Celles qui sont acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Les comportements alimentaires sont la résultante de facteurs multiples, culturels, économiques, sociologiques.

LE BATEAU ALIMENTAIRE

http://www.afssa.fr/ouvrage/fiche_bateau



- ▶ la **coque** ou **ossature**, en deux parties, représente les viandes/poissons/œufs et les produits laitiers, nos principales sources de protéines ; ils apportent également des minéraux, des oligoéléments et des vitamines du groupe B ;
- ▶ la **quille** ou **socle**, en deux parties, représente les graisses visibles d'origines animale et végétale, sources d'acides gras et de vitamines liposolubles A, D, E, K ;
- ▶ la **grande voile** ou **moteur** représente le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et les légumes secs, sources de glucides complexes (amidon), de protéines végétales et de vitamines du groupe B ;
- ▶ et la **petite voile de poupe** ou **starter** représente le sucre et les produits sucrés, sources de glucides simples (glucose, fructose) ;
- ▶ les **deux focs de proue** ou **piliers** représentent les fruits et légumes, sources d'eau, de glucides simples (fructose), de fibres et de divers minéraux, oligoéléments, vitamines et microconstituants. Le bateau vogue sur une **eau** abondante, seule boisson indispensable dont la consommation journalière conseillée est d'environ 1,5 l. La consommation d'**alcool**, qui doit rester modérée, pourrait être schématisée par un tonneau freinateur attaché à la poupe.