

Comment composer une alimentation idéale ?

Interview du Dr Laurence Plumey, nutritionniste.

Propos recueillis par Maïtena Biraben > Les maternelles > France5.

<http://www.france5.fr/maternelles/D00027/12/>

Maïtena Biraben : On parle toujours d'équilibre alimentaire... de quoi s'agit-il ?

Dr Laurence Plumey : Il s'agit d'apporter à l'enfant une alimentation qui soit variée et suffisante pour couvrir tous ces besoins.

Le terme de "variété" est important, car aucun aliment n'est parfait et ne peut prétendre à lui tout seul couvrir les besoins de l'enfant. Celui-ci a donc besoin de tous les aliments pour bien grandir et se développer.

Il lui faut du calcium pour ses os, c'est le rôle des produits laitiers ; des protéines pour le développement des muscles entre autres, c'est le rôle de la viande, du poisson, des œufs et aussi des produits laitiers ; du fer pour bien oxygéner ses tissus et on va le trouver dans la viande rouge et le foie ; des glucides pour son énergie, c'est le rôle du pain, des féculents et des aliments sucrés ; des vitamines et des fibres, dans les légumes et les fruits ; des matières grasses et ne pas oublier l'eau qui compose tout de même environ 60 % du poids de son corps.

Tous ces aliments sont nécessaire à l'enfant et ce d'autant qu'à 10 ans, il les mêmes besoins nutritionnels qu'un adulte alors qu'il ne pèse qu'une trentaine de kilos.

M B : Concrètement, cela représente quoi en terme de repas... ?

Dr L. P. : Idéalement, un enfant doit manger 4 fois par jour. Il est très actif, ses besoins sont élevés et ses réserves faibles... donc il lui faut manger environ toutes les quatre heures pendant la journée, avec un pic de consommation au moment du déjeuner, qui doit être le repas le plus important.

Le matin, il doit absolument prendre un petit-déjeuner composé de lait, de pain ou de céréales et éventuellement d'un fruit. A midi, des crudités, un plat de viande ou de poisson ou des œufs avec des féculents ou des légumes, puis un yaourt ou du fromage, du pain et un fruit.

Au goûter, il faut lui donner l'équivalent du petit-déjeuner : lait ou yaourt et pain ou biscuits... et une boisson. Au dîner, qui doit être plus léger que le déjeuner, des légumes ou des féculents en alternance avec le déjeuner, du pain, un laitage et un fruit.

J'insiste sur le calcium : il faut manger des produits laitiers 3 à 4 fois par jour dont 1 fois du fromage.

M B : Que faire si l'enfant n'a pas le temps de prendre son petit-déjeuner ou s'il a mal mangé à midi ?

Dr L. P. : La situation est fréquente, le matin au petit-déjeuner, l'enfant peut ne pas avoir faim ou alors se réveiller trop tard.

La solution : boire un verre de jus de fruit au réveil, cela stimule l'appétit et peut l'inciter à prendre son petit-déjeuner... le réveiller un peu plus tôt... et, en dernier recours, lui donner un pochon de biscuits ou une barre de céréales avec une brique de lait chocolaté ou de jus de fruit... à prendre en récréation avant 10 h 30.

Pour le déjeuner, s'il a été insuffisant, la mère doit le savoir et rattraper les erreurs grâce au goûter qui sera un peu plus important (laitage, fromage, pain, fruit) et surtout au dîner en le faisant ressembler à ce qu'aurait dû être le déjeuner, en favorisant les légumes et les produits laitiers.

M B : En conclusion, quelles sont les erreurs à ne pas faire ?

Dr L. P. : Le fait de ne pas respecter la règle des quatre repas suffisants par jour. Cela conduit l'enfant au grignotage et donc au risque de surpoids et de fatigue.

Le fait de ne pas lui donner assez de légumes, de fruits et de produits laitiers et se contenter de la même alimentation très routinière et souvent trop grasse.

Le fait de lui donner à boire des boissons sucrées à table... c'est une très mauvaise habitude. Rien ne vaut l'eau !

Les 5 groupes d'aliments

Parmi la multitude d'aliments que nous consommons, il est parfois difficile de s'y retrouver. C'est pour cela que les professionnels de la santé ont décidé de les classer en 5 groupes. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes éléments nutritifs ou nutriments.

Groupe 1 : Les produits laitiers - lait, fromages, fromage blanc, yaourt, petits suisses, crèmes, ... Ce groupe d'aliments apporte essentiellement le calcium et des protéines. Il apporte également des matières grasses, du fer et de la vitamine A. Ce groupe d'aliments sert à avoir des os solides !

Groupe 2 : Les viandes, poissons, œuf. Ce sont les protéines, le fer et les matières grasses qui sont le point commun de ce groupe ! Pour garder sa masse musculaire et ne pas avoir de carences en fer, il est important de manger des aliments de ce groupe. Attention : manger trop de viande ne fait pas gonfler les muscles; trop de protéines est même dangereux à long terme pour les reins !

Groupe 3 : Les fruits et légumes - banane, orange, pomme, avocat, céleri, poireau, champignons, ... Ce groupe d'aliments qui apporte peu de calories est très intéressant pour les vitamines (C par exemple), les fibres et les sels minéraux qu'il apporte. A noter que les fruits apportent des glucides en plus ! Manger des fruits et légumes est primordial pour être en bonne santé : les vitamines et sels minéraux permettent un bon fonctionnement global de l'organisme, et les fibres permettent de réguler le transit intestinal, régulent la sensation de faim, protègent du cancer du côlon, etc...

Groupe 4 : les féculents - pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre, légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés, haricots rouges), biscottes, céréales du petit déjeuner C'est le groupe des glucides dits 'lents' ! Et des vitamines du groupe B. Ce groupe est la source principale d'énergie, et cette énergie sert à faire fonctionner les muscles (quand on respire, quand on court, quand on marche, et même quand on dort on a besoin d'énergie!) et le cerveau. Les aliments de ce groupe ne font pas grossir, à part si bien sur on en mange trop.

Groupe 5 : les matières grasses - huile, beurre, margarine, saindoux, crème fraîche, ... C'est le groupe des lipides et des vitamines 'liposolubles' (qui ne se trouvent que dans la graisse). Ce groupe apporte également l'énergie indispensable au fonctionnement du corps. Attention cependant à ne pas trop en manger ! Trop de graisse fait grossir !

Les produits sucrés : C'est le groupe dit des "sucres rapides". On regroupe ici tous les aliments qui contiennent majoritairement du sucre : sucre, confiture, chocolat, boissons sucrées, miel, bonbons, etc... Ce groupe d'aliments n'est pas indispensable au bon fonctionnement de notre corps.

La notion de base de l'équilibre alimentaire c'est manger au moins un de ces aliments (sauf le sucre qui n'est pas indispensable) à chaque repas.

... ET N'OUBLIEZ PAS QUE L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE ...