

« Perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie », la santé a été définie en 1986 lors de la conférence d'Ottawa comme « un concept positif mettant en avant les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques » d'un individu ou d'un groupe. Cette définition actualisée nous invite à promouvoir la santé comme « un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

**Ce document est un outil de travail pour tous les professionnel-le-s qui accompagnent de jeunes enfants et leurs parents**, afin de les encourager à prendre ce rôle important de promotion de la santé auprès de leurs publics. En créant un environnement favorable au développement de l'enfant, ils lui permettent d'acquérir des aptitudes individuelles pérennes. En outre, en s'impliquant dans des actions communautaires ou en alertant sur les besoins des populations, ils participent au renforcement des politiques favorisant la santé des plus jeunes.

Manger, dormir, bouger, jouer, respirer, se sentir bien concourent au développement de la santé globale de l'enfant dès sa naissance pour forger l'adulte qu'il deviendra. Mais comment agir en promotion et éducation pour la santé ? Ce processus pédagogique est à la portée de tous les professionnels, même s'il nécessite un cadre et une méthode spécifiques. Pour chaque thématique, vous trouverez une même approche sous forme de fiche synthétique comprenant des :

- repères théoriques accompagnés de courtes données et d'objectifs pédagogiques,
- questions/réponses pour répondre aux interrogations les plus fréquentes des parents et des professionnels,
- exemples d'outils et techniques d'animation pour travailler en collectif ou en individuel en fonction de l'objectif pédagogique recherché.

Nous espérons que cet outil vous aidera à développer vos capacités pour soutenir la santé et le bien être des jeunes enfants, à renforcer vos compétences et vos connaissances sur les différentes thématiques en lien avec sa santé globale et enfin à mettre en œuvre un projet d'éducation à la santé pérenne.

La première version de cet ouvrage est publiée en juin 2020 avec 4 thématiques : alimentation, activité physique, hygiène et sommeil. D'autres fiches, en cours de rédaction, suivront : régulation des écrans, qualité de l'air, santé environnement, ... n'hésitez pas à nous faire part de vos retours et de vos besoins.

## Pour bien grandir de 0 à 6 ans : promouvoir la santé de l'enfant



- > un dossier
- > des fiches thématiques

**MANGER**



**BOUGER**



**DORMIR**



**PRENDRE SOIN  
DE SON CORPS**



## **EDITION**

### **ADES du Rhône et de la Métropole de Lyon**

Association départementale  
d'Education pour la santé  
7 place du Griffon- 69001 Lyon  
04 72 41 66 01  
contact@adesdurhone.fr  
www.adesdurhone.fr

## **DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Stéphane Marchand-Maillet

## **AUTEURS**

Jessica Berger, Stéphanie Desmaisons,  
Claude Mourné-Jacquot, Laura Massa

## **SUPERVISEUR**

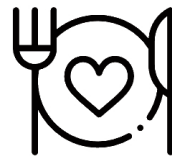
Maud Aufauvre

## **MISE EN PAGE**

Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien  
financier de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes





## MANGER pour bien grandir

### 1 Repères théoriques

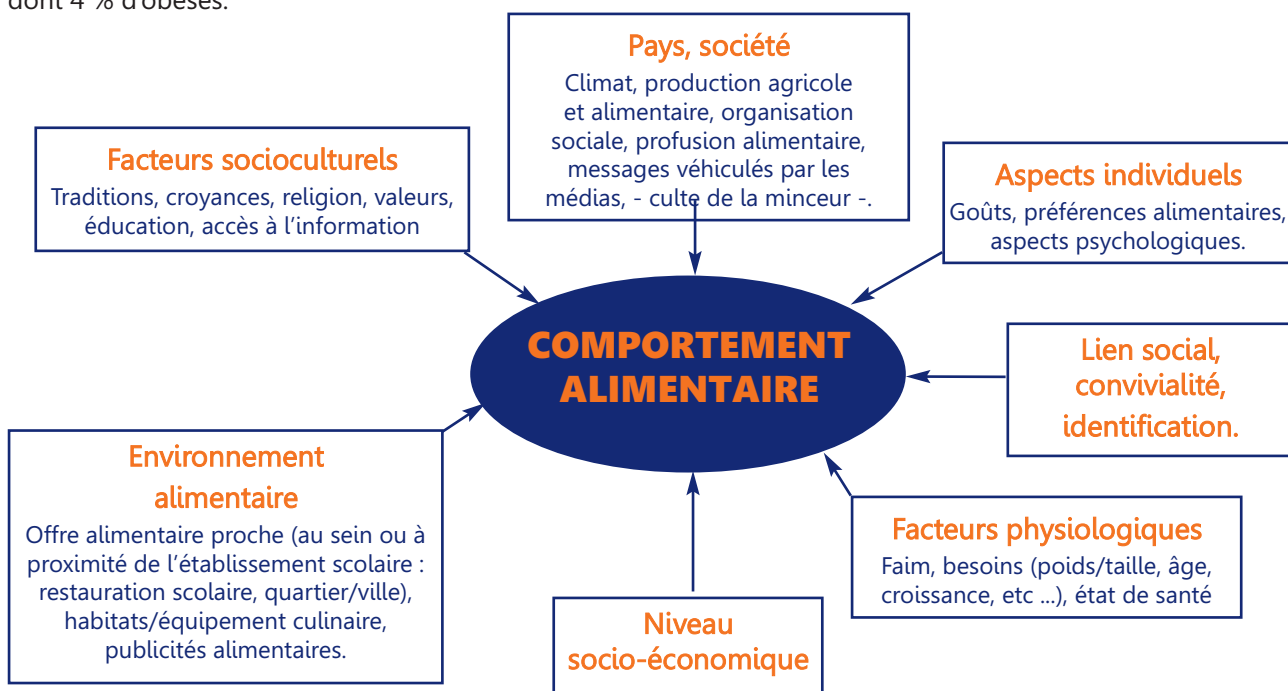
L'alimentation fait partie intégrante de nos vies parce qu'elle est essentielle au fonctionnement de notre corps. Le lien qui existe entre notre nutrition et notre développement est constant particulièrement chez le jeune enfant.

L'OMS décrit l'obésité infantile aujourd'hui comme un véritable fléau qui ne cesse de se développer ces 30 dernières années. Les chiffres parlent d'eux-mêmes puisque le nombre de jeunes enfants (0 à 5 ans) en surpoids ou obèses dans le monde est passé de 32 millions en 1990 à 41 millions en 2016.

**L'étude Estéban** portée en 2015 par Santé Publique France montre que chez les enfants de 6 à 11 ans la prévalence du surpoids (obésité incluse) est estimée à 17 %, dont 4 % d'obèses.

En outre en 2013, d'après **une étude menée par le ministère de l'éducation nationale**, 12 % des enfants de grande section de maternelle étaient en surcharge pondérale (en surpoids ou obèses), la part de l'obésité s'élevant à 3,5 %. À cet âge, les filles sont plus souvent en surcharge pondérale que les garçons : 14 % contre 10 %.

Dans ce contexte, il est urgent de prendre en compte les nombreux déterminants qui impactent chaque individu tout au long de sa vie.



Comme le montre ce schéma, notre comportement alimentaire est influencé par de nombreux facteurs génétiques, socio-culturels et environnementaux, directement liés au cadre familial et éducatif de l'enfant. Ce que

confirme l'OMS dans une **étude parue en 2017** : « faute d'intervention, les jeunes enfants obèses le resteront vraisemblablement pendant leur enfance, leur adolescence et à l'âge adulte ».



#### → Le surpoids et l'obésité sont définis par l'OMS

comme « une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé ».

On peut retrouver la courbe d'indice de masse corporelle dans le carnet de santé de l'enfant, cet indice augmente jusqu'à un an puis redescend lentement jusqu'à 6 ans.

Tant que l'enfant suit cette courbe pas d'inquiétude.

## 2 Objectifs pédagogiques

### • Eduquer à l'alimentation

L'acquisition d'habitudes alimentaires chez l'enfant se fait petit à petit grâce aux adultes qui l'entourent et lui donnent un cadre : heure des repas, diversité des aliments, lieu de prise du repas, convivialité et dialogue autour de la table ...

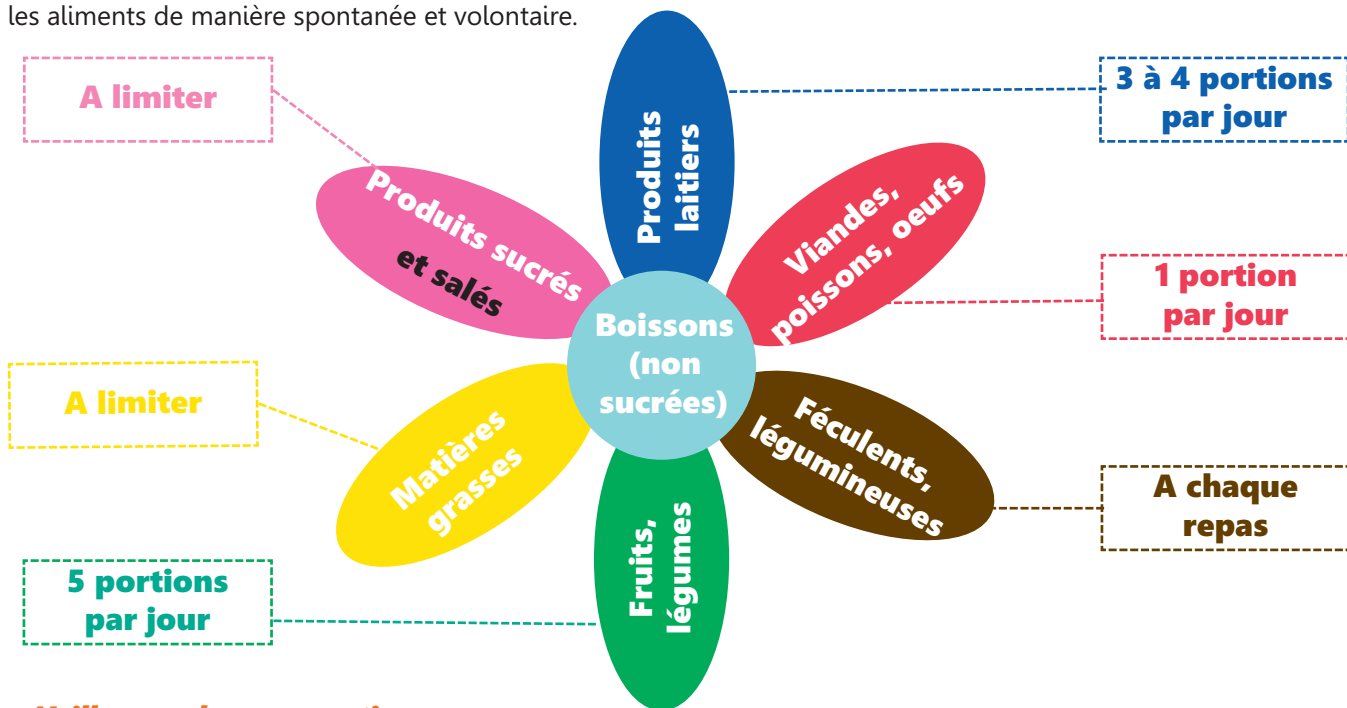
En parallèle, l'enfant commence à faire ses premiers choix pour découvrir les aliments et manger avec plaisir : apprendre à reconnaître sa satiété, être incité à goûter sans être forcé, faire des mélanges de goûts, saveurs et textures, repérer l'ordre des composants du repas..., goûter les aliments de manière spontanée et volontaire.

### • Réguler l'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire évolue avec l'âge de l'enfant, sachant que la diversification alimentaire est une étape cruciale pour son développement. Pour plus d'informations sur les recommandations rendez-vous sur :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-3-ans>

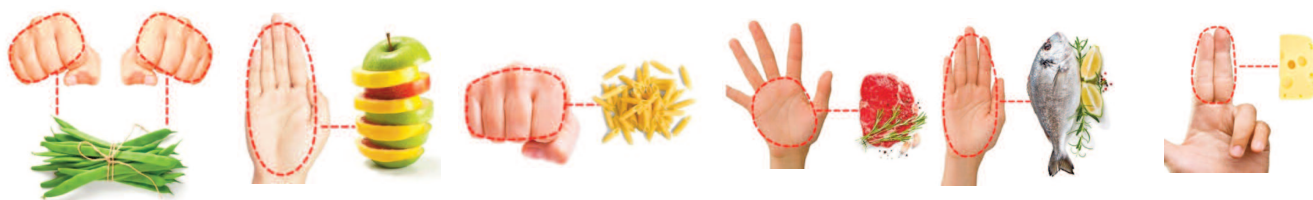
A la fin de la diversification, toutes les familles d'aliments sont présentes dans les repas de l'enfant avec les fréquences suivantes :



### • Veiller aux bonnes portions

Pour répondre aux besoins de croissance de l'enfant, il est important que l'adulte lui propose des quantités adaptées avec la possibilité de le resservir s'il a encore faim. En effet, sa faim est variable en fonction de son rythme de vie.

Pour cela, l'adulte peut utiliser les mains de l'enfant, dont la taille est proportionnelle à celle de son estomac et représente un bon repère pour quantifier correctement les aliments comme le montre les exemples ci dessous :



### • Distinguer la néophobie du dégoût alimentaire

Après la diversification alimentaire, une autre étape intervient dans le développement de l'enfant entre deux et six ans. C'est le stade de la néophobie alimentaire, c'est à dire la peur de goûter des aliments « nouveaux ». Cette étape, dont le début coïncide souvent avec l'entrée dans la phase d'opposition, touche entre 50 et 70% des enfants, puis tend à diminuer voire disparaître avec les années. L'enfant cherche dans cette étape à retrouver des aliments plus neutres, plus confortables pour son palais, et aussi qui correspondent visuellement à l'image mentale qu'il s'en ait faite.

Cette période est transitoire et, peut, avec les bons leviers permettre à l'enfant d'accepter plus facilement les aliments aux goûts plus prononcés tels que les légumes... La néophobie n'est pas à confondre avec le dégoût alimentaire ! Si le premier est un refus de l'idée de manger quelque chose d'inconnu, le dégoût est quant à lui, une aversion forte pour une denrée alimentaire liée à une perception en bouche désagréable, à un mauvais souvenir ou encore à des représentations culturelles. Retenons que le goût et le dégoût évoluent tout au long de la vie.

### 3 Questions fréquentes



#### Comment réconcilier les enfants avec les légumes ?

N'oubliez pas que les légumes sont souvent rejetés au moment de la néophobie, c'est pourquoi les enfants les refusent souvent.

Dans un premier temps, essayer de proposer de goûter plusieurs fois le même aliment sous la même forme pour plus de familiarité et de repères. Souvenez vous que pour l'enfant, la purée de carotte n'est pas le même aliment que la carotte cuite à l'eau ou la carotte râpée. Toutefois, veiller à ne pas le saturer en lui proposant de façon répétée dans le temps. Dans un second temps, proposer l'aliment sous différentes formes (cru, en grain, en purée, intégré à des pâtes...).

*Pour aller plus loin sur les idées à mettre en place, se reporter à la question suivante.*

#### Comment aider l'enfant à manger varié pendant la période de néophobie alimentaire ?

Pour accepter de manger de nouveaux aliments, l'enfant a besoin de re-connaître ce qu'il introduit dans son corps, en mobilisant ses 5 sens. Pensez à développer le contact entre l'aliment et l'enfant avant qu'il soit présenté dans l'assiette.

Pour cela, utilisez différentes techniques : jardiner avec l'enfant, cuisiner ensemble, faire des dessins ou des coloriages d'aliments, faire les courses ou le marché avec l'enfant, chanter des comptines sur les légumes, rendre convivial le temps des repas, manger en même temps que l'enfant, jouer sur les couleurs ou les formes dans la conception des repas et la présentation des assiettes, donner de petites missions comme mettre les couverts, laver les légumes....

Enfin, la consommation de nouveaux aliments par des personnes familières permettra d'apaiser et de rassurer la néophobie de l'enfant.

**« Mange tes épinards sinon tu n'auras pas ton dessert »**

#### ATTENTION :

- à ne pas renforcer un rejet de l'aliment par la menace ou l'obligation de le consommer
- n'utilisez pas les aliments appréciés comme récompense ou réconfort : cela renforce l'attirance de l'enfant vers ces aliments, souvent très sucrés.

#### Comment avoir des idées de recettes équilibrées et diversifiées pour les enfants ?

Difficile d'avoir tous les jours des idées de repas sains et équilibrés pour les enfants...

A partir de 2 ans, sachez qu'un enfant mange les mêmes groupes d'aliments que les adultes, même s'il n'a pas exactement la même alimentation du fait de sa croissance. Il est donc important de continuer d'adapter l'alimentation de l'enfant à ses besoins.

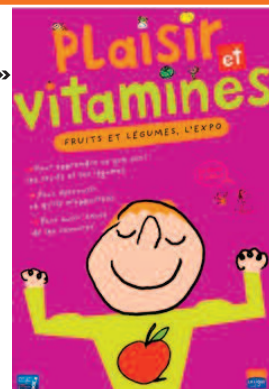
Pour cela, reportez-vous aux recommandations du PNNS expliquées sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr). Il vous aidera à comprendre davantage les familles d'aliments et leur fréquence de consommation. Vous trouverez des idées de recettes gourmandes et équilibrées ainsi que des astuces pour faciliter le quotidien. L'outil « La fabrique à menus » vous aidera à réaliser un plan de recettes variées pour la semaine.



#### ! Coup de coeur !

#### l'expo « Plaisir et vitamines »

créée par La ligue contre le cancer, permet d'aborder le sujet avec les parents (en affichant les panneaux dans l'entrée de la structure ou en complément d'une séance en groupe).



Contenu téléchargeable sur <https://www.plaisiretvitamines.org/t%C3%A9l%C3%A9chargements/>

## 4 Des outils d'animation

Espace réservé à quelques outils et techniques d'animation permettant d'aborder de différentes manières les questions de l'alimentation chez les tous petits.

L'idée est de se concentrer avant tout sur l'objectif à atteindre, et de trouver la technique/l'outil adapté en fonction de celui-ci.

### I. Se familiariser avec les aliments à travers des ateliers des 5 sens

1. **Vue / toucher / ouïe / odorat / goût** : présenter des aliments, prendre sens par sens pour faire découvrir les aliments. Pourquoi ne pas organiser des ateliers en roulement. Les enfants doivent prendre du temps pour se familiariser avec de nouvelles choses. Trois outils peuvent être utilisés pour accompagner les ateliers ou à leur place :



« un gâteau à croquer »  
(ABC Diététique, 2016, 0-3 ans)



« un resto dans tous les sens »  
(ABC Diététique, 2009, 3-6 ans)



« Chamalo découvre les fruits »  
pour accompagner  
un atelier dégustation

2. **Goût / saveur** : sensibiliser aux différents goûts sucré/salé/amer/acide, à travers des ateliers dégustation (fruits secs et/ou confits, chips, endive, citron par exemple) ou des outils comme « les 5 sens et l'alimentation » avec l'histoire de Souricette (éditions sed, 2006, 3 à 6 ans).

### II. Sensibiliser aux groupes d'aliments

1. Travailler avec des imagiers d'aliments ou des aliments factices en regroupant les aliments par groupe, première étape pour pouvoir composer des repas équilibrés.

### III. Enrichir ses connaissances sur les origines des aliments

1. A travers des ateliers cuisine, les enfants découvrent comment transformer un aliment et se l'approprient en le transformant eux-mêmes.

2. La première histoire de l'outil « **Abacadabra goûte-moi ça** » (4-7 ans) aborde la carotte sous les différentes formes qu'elle peut prendre (râpée, en purée, etc).



### IV. Repérer ce qui impacte notre comportement alimentaire

1. Les autres histoires de « abacadabra goûte-moi ça » permettent d'aborder notamment ce qui influence les enfants dans leurs envies et leurs goûts (comme la publicité).

2. « **Manger Mine De Rien** » (2-7 ans) est une vidéo pouvant servir de support afin d'aborder rapidement des éléments essentiels de l'alimentation : équilibre alimentaire, nécessité de goûter à tout, convivialité...



## 5 Ressources pour aller plus loin

**RDV sur notre site : [www.adesdurhone.fr](http://www.adesdurhone.fr)**

> **Onglet « Programmes »**

> **Rubrique « Santé de l'enfant »**