

Sensibiliser dès le plus jeune âge à travers une alimentation saine



shutterstock



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HËLLEFEN ZËNTER 1908



La Ligue Médico-sociale



Services médico-sociaux



- **Service de la Promotion de la santé de l'Enfant (SPSE)**

enfants de 0 à 4 ans



- **Service de Santé Scolaire** (anc.

Médecine scolaire)

enfants de 4 – 12 ans



Un nourrisson n'est pas
conditionné à manger malsain

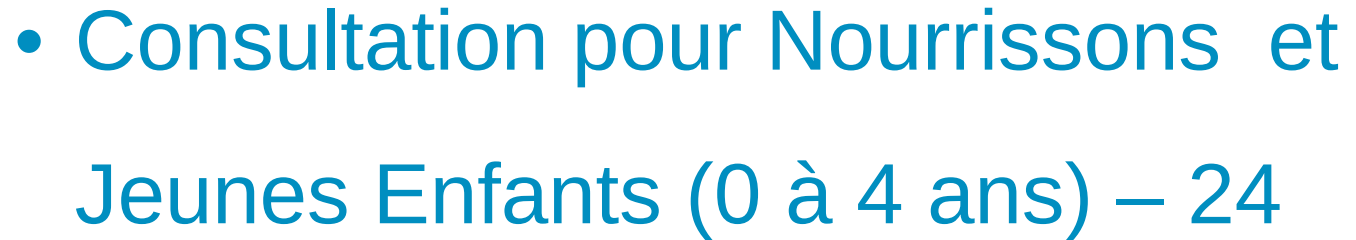
Maison relais
Parents
Ecole
Famille
Amis
Crèche

L'entourage, l'offre et l'éducation
vont influencer son
comportement alimentaire

Comment influencer l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants?

⇒ Sensibiliser leurs parents à une alimentation saine le plus tôt possible






Stéphanes Info-Santé

Santé - Santé - Santé



Santé et services sociaux de la Ville de Montréal

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Développement de services et programmes de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé

Services de santé


Stéphanes Info-Santé

Santé - Santé - Santé



Séances Infos alimentation du nourrisson et de l'enfant

Conférence interactive

- Accueillir, écouter, comprendre
- Informer, conseiller
- Diététicienne



Séances Infos alimentation 0 à 1 an

- Promotion de l'allaitement maternel
- Alimentation de la mère allaitante
- Diversification alimentaire du nourrisson



Séances Infos 0 à 1 an - exemples



Préparation du biberon



1. Laver les mains
2. Préparer le biberon sur une table propre
3. Utiliser de l'eau en bouteille qui convient pour la préparation des aliments pour nourrissons
4. Préparer le biberon **juste avant** sa consommation

Responsive feeding
= processus dynamique réciproque
= parents et enfant jouent un rôle actif

L' enfant:

- **communiquent** en fonction de son développement
- s'il a faim, veut continuer de manger ou est rassasié
- par: mouvements, expression faciale, regard, voix, ...

Les parents:

- **aperçoivent** ces signes de l'enfant
- apprennent à bien les interpréter
- **réagissent** correctement



Introduction du repas de légumes



- vers l'heure du midi (ou le soir)
- débiter avec quelques cuillères avant ou après tétée ou biberon
- bébé mange autant qu'il veut
- compléter le repas avec une tétée ou un biberon



	Matin	Midi	Après-midi	Soir
7 à 8 mois	lait maternel ou lait adapté	repas de légumes avec viande ou poisson ou oeuf	repas de fruits	lait maternel ou lait adapté
8 à 12 mois	lait maternel ou lait adapté avec pain ou bouillie lactée	repas de légumes avec viande ou poisson ou oeuf	repas de fruits	lait maternel ou lait adapté avec pain ou bouillie lactée ou repas de légumes
A partir de 6 mois • 600ml de lait • 4 à 5 repas				

Démonstration pratique pour la préparation des repas maison pour bébés

Objectifs

- Motiver les parents à préparer des repas maison pour leur bébé
- Repas équilibrés
- Poursuite à long terme



Démonstration pratique de la préparation de repas maison pour bébés





Séances Infos alimentation

1 à 4 ans

- Sensibiliser les parents à l'importance de cette période d'âge
- Habitudes alimentaires saine dès le plus jeune âge
- Il est facile de bien commencer, il est difficile de changer plus tard

Séances Infos de 1 à 4 ans - exemples

L'alimentation de l'enfant de 1 à 3 ans



Pourquoi parler de l'alimentation de l'enfant de 1 à 3 ans?



- besoins alimentaires bien spécifiques
- acquisition de l'autonomie à table
- habitudes alimentaires correctes
- éducation du goût

La couverture des besoins est assurée par un bon choix des aliments



Le bon choix



Le bon choix



Les fruits et les légumes



Introduction des légumes crus

- Crudités – carottes, râpées, concombres émincés, céleri râpé, betteraves, maïs, ...
- Légumes crus à croquer – tomate, concombre, feuille salade, champignon, courgette, ...
- Smoothie

Le bon choix



Une alimentation suffisamment riche en graisses saines



- les huiles (colza, olive, ...) pour la préparation des repas
- le beurre pour garnir le pain et pour affiner des plats
- évitez les produits riches en graisses cachées
- 20 à 30g de graisses visibles par jour

Exemple



= max 10

= 18

= 51

Le petit déjeuner et la collation



petit déjeuner équilibré =
apport lacté + produit céréalier + fruit

il peut être pris en deux repas, un au réveil et une collation dans la matinée



Écran éteint lors du repas ou de la collation

Le bon choix



Comment influencer l'alimentation des enfants de 4 à 12 ans

Service de Santé Scolaire

- Promotion et éducation à la santé dans les écoles
- Sensibilisation des parents



Ateliers pratiques de la Ligue dans les écoles

Equipe promotion santé

- Personnes formées en promotion à la santé
- Création et développement d'outils didactique
- Collaboration avec le Ministère de la Santé
- Formation et soutien des équipes de Santé

Scolaire utilisant les outils

- Outils validés par des experts



Promotion et éducation à la santé dans les écoles

=> Promouvoir l'acquisition d'habitudes alimentaires saines

- En améliorant les connaissances des enfants sur l'alimentation
- En stimulant l'esprit critique



Ateliers pratiques de la Ligue dans les écoles

Améliorer les connaissances des enfants sur
l'alimentation (4 à 10 ans)



- Atelier pyramide dans cycle 1 à 2
- Jeu familles alimentaires dans cycle 2 à 3
- Petit déjeuner équilibré dans cycle 3

Atelier pyramide en bois pour cycle 1 à 2

Objectifs

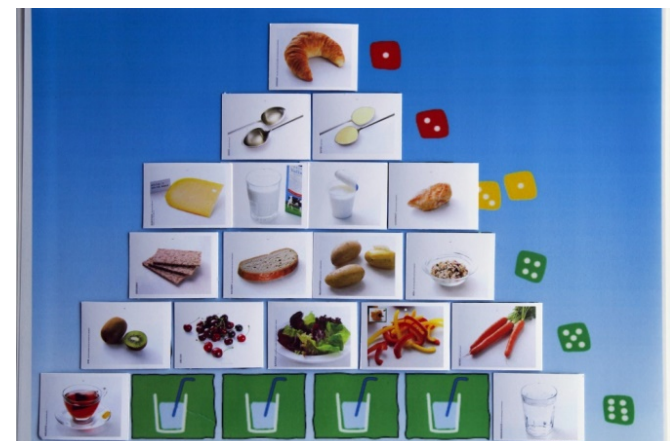
- développer une notion sur l'appartenance des aliments à une famille
- découvrir la pyramide alimentaire



Jeu familles alimentaires dans cycle 2 à 3

Objectifs

- appartenance d'aliments choisis à une famille
- compréhension du système de la pyramide alimentaire
- apprentissage de ce que chaque famille apporte à notre corps



Petit déjeuner équilibré dans cycle 3

Energie +	Calcium +	Vitamine +	Liquide	Divers
Pain Muesli Céréales Biscotte Cracotte Petit pain	Lait Yaourt Fromage	Fruits Jus de fruits Compote Fruits secs Smoothie Légumes	Eau Tisane	Beurre Confiture Miel Jambon
 +	 +	  +		

Objectifs

- connaître l'importance du petit déjeuner
- savoir composer un p-d et une collation de façon équilibrée
- prise d'un petit déjeuner équilibré

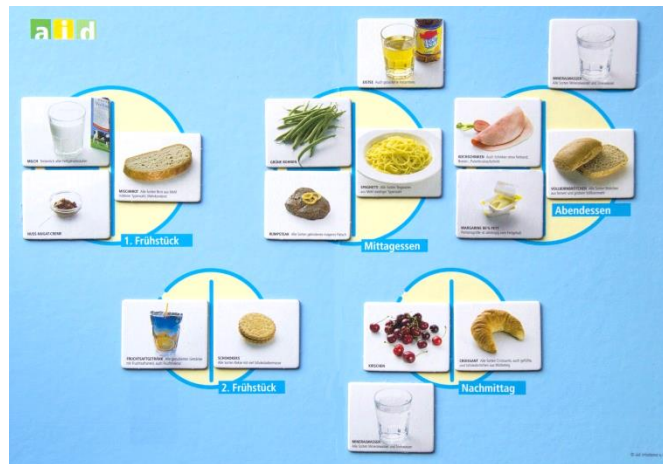
Petit déjeuner équilibré dans cycle 3



(> 10 ans)



Atelier analyse d'un menu d'une journée dans cycle 4



Objectifs

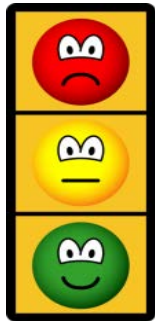
- analyse d'une journée alimentaire à l'aide de la pyramide aid
- composition d'une journée alimentaire équilibré sur base de la pyramide

Atelier snack dans cycle 4 et lycée

Objectifs



- interprétation d'une étiquette d'un produit alimentaire



- évaluation si un snack est «sain», «moyennement sain» ou «pas sain»



- choix d'un snack «sain» suite à l'analyse du produit

Atelier snack dans cycle 4 et lycée



Thanks!



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HËLLEFEN ZËNTER 1908

