

Alimentation des enfants de 4 à 11 ans : une campagne d'information pour guider les parents

L'alimentation des enfants constitue un déterminant de santé majeur. Pourtant, les études ont montré que leurs habitudes restent assez éloignées des recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) en matière d'alimentation, d'activité physique et de sédentarité*. Comment développer les goûts ? Quelles quantités proposer ? Comment composer des assiettes répondant à leurs besoins nutritionnels spécifiques ? Autant de questions auxquelles Santé publique France s'attache à répondre via une campagne d'information déclinée à travers des outils pratiques et des contenus pédagogiques accessibles à tous.

Des recommandations spécifiques adaptées aux besoins des 4-11 ans

L'enfance est une période de croissance et d'apprentissage intense. Elle permet de fixer des repères et des habitudes qui resteront à l'âge adulte. L'alimentation ne fait pas exception, bien au contraire !

En s'appuyant sur les travaux de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et du Haut Conseil de la santé publique, Santé publique France publie de nouvelles recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les 4-11 ans. L'objectif : s'assurer de leur appropriation par le plus grand nombre en les accompagnant de conseils éducatifs et d'outils pratiques.

Les principales recommandations en synthèse

Les recommandations nutritionnelles pour les enfants sont identiques à celles des adultes, à l'exception de quelques préconisations spécifiques à cette tranche d'âge :

- Pour atteindre progressivement à l'âge adulte au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, il est recommandé d'habituer les enfants à manger chaque jour des fruits et légumes aux repas qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, crus ou cuits, nature ou préparés.
- 3 produits laitiers par jour pendant l'enfance et l'adolescence sont recommandés pour leur apport en calcium. 2 produits laitiers par jour suffisent pour les adultes. Rappelons que les enfants de moins de 5 ans ne doivent pas consommer de lait cru ni de fromages au lait cru (sauf emmental ou comté), en raison des risques infectieux.
- Les jus de fruits contiennent des sucres et sont pauvres en fibres : ils ne comptent pas comme une portion quotidienne de fruits et légumes. Si les parents en donnent, pas plus d'1/2 verre par jour avant 11 ans – un verre maximum après 11 ans - et si possible préférer un fruit pressé.
- Pour le goûter, au quotidien, limiter les viennoiseries ou autres aliments sucrés et gras et proposer du pain avec quelques carrés de chocolat ou un peu de beurre ou de confiture, un fruit frais ou une compote ou un produit laitier. Si les parents donnent des biscuits, éviter surtout ceux qui ont un Nutri-Score E.

Les portions recommandées pour les enfants sont différentes de celles des adultes et évoluent en fonction de leur âge. Entre 4 et 6 ans, en moyenne, la portion proposée correspond à la moitié de celle d'un adulte (par exemple, un demi steak pour l'enfant de 4 à 6 ans VS un steak pour un adulte ; 1 œuf

pour l'enfant de 4 à 6 ans VS 2 œufs pour un adulte). Les quantités augmentent progressivement à partir de 7 ans pour atteindre celles d'un adulte après 11 ans.

Sur le plan éducatif, il est recommandé de favoriser au maximum les interactions parents/enfants, en mangeant ensemble à table et en évitant les écrans au moment des repas, et par le fait de cuisiner ensemble.

Comme depuis sa naissance, il convient de faire confiance à l'appétit de l'enfant et de ne jamais le forcer à manger.

Des outils pédagogiques gratuits au service de la diffusion de ces recommandations

Pour faire connaître ces bonnes pratiques et accompagner les parents à développer les goûts de leurs enfants et le plaisir de manger, Santé publique France a conçu différents outils et supports pédagogiques. Ils ciblent les parents et différents relais : professionnels de santé, associations de parents, mairies, etc. :



- Un **guide recensant toutes les recommandations alimentaires pour les enfants de 4 à 11 ans** avec des astuces et conseils pratiques pour les appliquer facilement au quotidien. Ce guide recense également les recommandations concernant l'activité physique et la réduction de la sédentarité pour les enfants de cette tranche d'âge. Il est proposé à la commande sur le site internet de Santé publique France et par un courrier d'information à toutes les structures intéressées qui pourront ensuite les remettre aux parents.
- **3 vidéos pédagogiques disponibles sur mangerbouger.fr et sur la chaîne YouTube de Santé publique France :**
 - Les portions pour les enfants de 4 à 11 ans
 - Comment aider les enfants à écouter leur appétit ?
 - Comment faire manger plus de fruits et légumes à votre enfant ?
- **Les recettes à 4 mains :** 10 recettes à cuisiner avec des enfants sur mangerbouger.fr

Retrouvez l'ensemble des contenus mis à disposition des parents [ici](#)

« Les recommandations alimentaires pour les enfants de 4 à 11 ans peuvent faire l'objet d'une certaine méconnaissance ou d'idées préconçues. Si les parents tendent à évoquer naturellement le sujet avec les professionnels de santé pour les tout-petits, c'est moins le cas quand les enfants commencent à grandir. Avec cette campagne, l'objectif est simple : faciliter l'adoption de ces bonnes pratiques dans le quotidien des foyers pour, à terme, diminuer l'incidence des pathologies pouvant être induites par des comportements alimentaires non adaptés »

Anne-Juliette Serry, responsable de l'Unité Nutrition et Activité physique, Santé publique France

* Enquête Esteban, 2014-2016, Santé publique France.

En 2015, seul un quart des 6-10 ans mangeaient suffisamment de fruits et légumes et plus des trois quarts consommaient trop de glucides simples issus des produits sucrés¹. Concernant l'activité physique, si une majorité des 6-10 ans atteignaient la recommandation du PNNS, une diminution très nette passé 10 ans était notée tandis que près de la moitié des 6-10 ans étaient trop sédentaires².

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016-chapitre-consommations-alimentaire>
² <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/les-resultats-de-l-etude-esteban-2014-2015>

CONTACTS PRESSE

Santé publique France : presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 - Camille Le Hyaric : 01 41 79 68 64 – Céline Coulaud : 01 41 79 68 22