

# ALIMENTATION DE L'ENFANT ATELIER / DISCUSSION

MÉLODIE PERGHER  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE  
[WWW.DIETETIQUE-UBAYE.COM](http://WWW.DIETETIQUE-UBAYE.COM)  
07.83.32.07.23

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES  
ATELIERS EN GROUPE  
ACCOMPAGNEMENT EN ENTREPRISE

MAISON DE SANTÉ  
BARCELONNETTE





## L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE À LA MAISON : FAVORISER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

### Quelques conseils :

- Le repas est pris dans un **lieu calme, à table (sans écran ni radio)**
- Discutez des **sensations alimentaires** (la faim / la satiété / le rassasiement)
- Faites goûter à votre enfant des nouvelles saveurs dès le plus jeune âge.
- Proposez une grande variété **de fruits et légumes de saison** (cuits à la vapeur, sans assaisonnements et toujours progressivement.) > aller vers des **légumes anciens** (panais, topinambour, navet...)
- Ne transformez pas les aliments, présentez lui sous forme brut.
- L'aliment doit être proposé **8 à 10 fois pour favoriser l'acceptation.**
- En cas d'aversion ne le forcez pas mais l'encouragez le à goûter.
- Associez un aliment nouveau avec un aliment déjà connu pour favoriser l'acceptation d'un nouvel aliment.

**Les 5 sens sont sollicités : La vue, le toucher, l'odeur, le goût mais aussi le bruit** dans la bouche.

**La vue** est un des sens le plus sollicité : jouer avec les présentations des **aliments**, varier les **couleurs, les formes et les décorations amusantes.**

### Partagez avec votre enfant :

- Le choix des légumes au marché
- Jardinez dans le potager ou même avoir quelques plans dans la maison.
- Organisez des sorties à la ferme
- Expliquez lui le chemin du potager à l'assiette

Si l'enfant participe à la préparation des repas, il sera alors plus tenté de goûter les préparations. Si les parents montrent l'exemple sur la consommation des fruits et légumes, l'enfant aura tendance à l'imiter.

**MÉLODIE PERGHER**  
**DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE**





## LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOÛTER

### 2 repas importants

#### Un petit déjeuner.. un repas essentiel chez les enfants.

Il permet d'éviter les coups de barre et le grignotage de la fin de matinée.

#### 2 à 3 aliments parmi les groupes suivants :

- **Produits céréaliers** : pain (avec une fine couche de beurre ou de confiture), biscottes, céréales peu sucrées ou 1 part de gâteau/ brioche maison peu sucrée.
- **Lait ou produits laitier demi-écrémé.**
- **Fruit** (frais ou compote) ou jus de fruit (si possible pressé ou sans sucre ajouté).

#### Un goûter équilibré

Pris dans l'après midi, après l'école c'est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités (si c'est le week-end ou en semaine)

#### Vous pouvez proposer à votre enfant de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- **Fruit** (frais, en compote ou en jus sans sucre ajouté)
- **Lait ou produits laitiers** (yaourt, fromage )
- **Produits céréaliers** (pain complet, biscuits secs riche en céréales, 1 part de gâteau maison ...)
- Produits sucrés et industriels de temps en temps (1x semaine max) ( 2 carreaux de chocolat, pâte de fruit, gâteau sous emballage.. etc)

Pain, aliments céréaliers et autres féculents.

À chaque repas et selon l'appétit

**MÉLODIE PERGHER**  
**DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE**

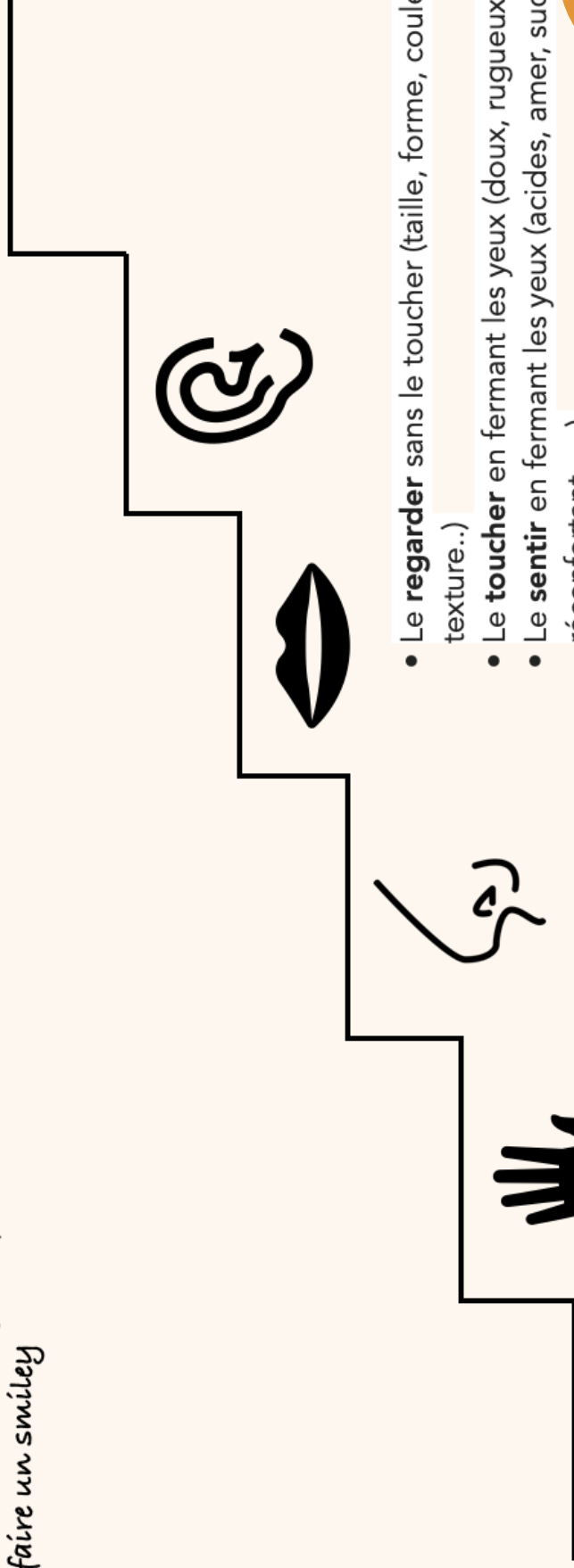


## L'escalier des sens

### Dégustation pleine conscience

Utiliser ses 5 sens

Écrire son ressenti à chaque étape  
ou bien faire un smiley



- Le **regarder** sans le toucher (taille, forme, couleur, texture..)
- Le **toucher** en fermant les yeux (doux, rugueux..)
- Le **sentir** en fermant les yeux (acides, amer, sucré, salé, réconfortant ...)
- La **goûter** (comme si c'était la première fois, croquer un petit bout fermer les yeux découvrir les saveurs et les laisser infuser en bouche...)
- **Écouter** (écouter le son en bouche si ça croque, craque, fond, croustille..)

# IDÉES RECETTES



## Cookies banane-chocolat

12 cookies

### Ingrédients

3 bananes  
1 c.à soupe de miel  
150 g de flocons d'avoine  
50 g de pépites de chocolat

### Étape

Préchauffer le four à 190°C  
Ecraser les bananes et ajouter les autres ingrédients. Utiliser une cuillère à soupe pour former 12 petits disques sur la plaque de cuisson.  
Enfourner pendant 15-20 minutes, puis laisser les cookies refroidir sur la plaque.

## Biscuits avoine chocolat

10 biscuits environ

### Ingrédients

80 g d'huile de colza  
90 g de poudre d'amande  
90 g de flocon d'avoine  
80 g de pépite de chocolat  
3 pincée de sel  
50 g eau  
20 g de cacao brut

### Étape

Préchauffer le four à 160 °c  
Mélanger les poudres ensemble (poudre d'amande, flocon d'avoine sel et cacao brut). Ajouter l'huile et l'eau, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène puis ajouter les pépites de chocolat  
Enfourner 20 minutes .  
Laisser refroidir sur la plaque

## Pancake chouette

1 portion

### Ingrédient :

1/2 banane  
1/2 poire  
4 ou 5 amandes  
1 oeufs  
30 g de flocon d'avoine  
3 g de levure chimique  
20 g d'eau

### Étape :

Mélanger l'oeuf, les poudres jusqu'à obtenir une pâte homogène, ajouter l'eau.  
Faire chauffer une poêle anti-adhésive, verser la préparation, une fois que les bulles apparaissent retourner et couper le feu.

Couper la banane en rondelle pour les yeux, couper la poire en longueur pour les ailes, couper les amandes en petit morceaux pour faire le plumage.

MÉLODIE PERGHER

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

## Le lion et sa crinière en clémentine

1 portion

### Ingrédient :

1 clémentine  
1/2 banane  
1 carotte  
  
1 oeufs  
15 g de farine  
70 g de courgette

### Étape :

Cuire la carotte à la vapeur.  
Le pancake salé à la courgette : râper la courgette, mélanger avec l'oeuf et ajouter la farine. Faire chauffer une poêle anti-adhésive, verser la préparation, une fois que les bulles apparaissent retourner et couper le feu.  
Réserver dans une assiette.

Eplucher la clémentine et couper la banane en rondelle.  
Couper la carotte en bâtonnet.  
Déposer autour de la pancake en alternant carotte et clémentine.

# IDÉES RECETTES



## Risotto au potimarron et champignon

4 portions

**Préparation et cuisson** : 25-30 minutes

### Ingrédients :

400 g de chair de potimarron  
250 g de riz semi-complet (à risotto)  
6 champignons  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
1 c.à café d'herbe de provence  
2 c.à soupe de levure de bière (pour servir)  
1 c.à soupe d'huile d'olive  
1 c.à soupe d'huile de colza

### Étapes :

Émincer l'échalote et l'ail. Couper le potimarron en morceaux avec la peau. Émincer les champignons. Mixer les morceaux à l'aide d'un robot afin d'obtenir des petits morceaux.  
Dans une casserole faire revenir l'échalote, les morceaux de courge avec l'huile d'olive 5 minutes. Ajouter le riz et l'eau (selon les indications du paquet)  
normalement 1 tasse de riz = 2 tasse d'eau.  
Ajouter les épices et laisser mijoter.

## Velouté de potimarron et lentilles corail

2 portions

**Préparations et cuisson** : 20 minutes

### Ingrédients

300 g de chair de potimarron  
1 carotte  
1 oignon  
1 poivron  
1 gousse d'ail  
40 g de lentilles corail  
20 ml de crème fraîche  
1 c.à café de cardamome  
1 c.à café de curcuma

### Étape

Eplucher le potimarron, l'oignon, la carotte et le poivron. Cuire à la vapeur à la vapeur 15 minutes. Pendant ce temps, cuire les lentilles corail selon les indications du paquet. Émincer l'ail.  
Dans le blender ajouter les morceaux, les lentilles, l'ail, les épices et la crème avec 2-3 louches d'eau de cuisson (environ selon la texture souhaitée).  
Mixer le tout.

**MÉLODIE PERGHER**  
**DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE**

