



*Dr Michel Chauliac,*

*Chef de projet nutrition, DGS*



*Le Programme National  
Nutrition-Santé (PNNS)  
2001-2005*

Actualités 2004

Programme National Nutrition-Santé  
« PNNS »  
(2001-2005)

*Le PNNS vise à améliorer l'état  
de santé de l'ensemble de la  
population, en agissant sur l'un  
de ses déterminants majeurs,  
la nutrition*

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) (thème: Nutrition)



# Un programme de santé publique

- Des objectifs
- Des principes
- Des stratégies
- Des actions
- Un calendrier

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)  
cliquer « nutrition » dans  
Accès simplifié par thèmes

# Une exigence majeure

- Cohérence
  - des actions
  - des discours
  - des pratiques

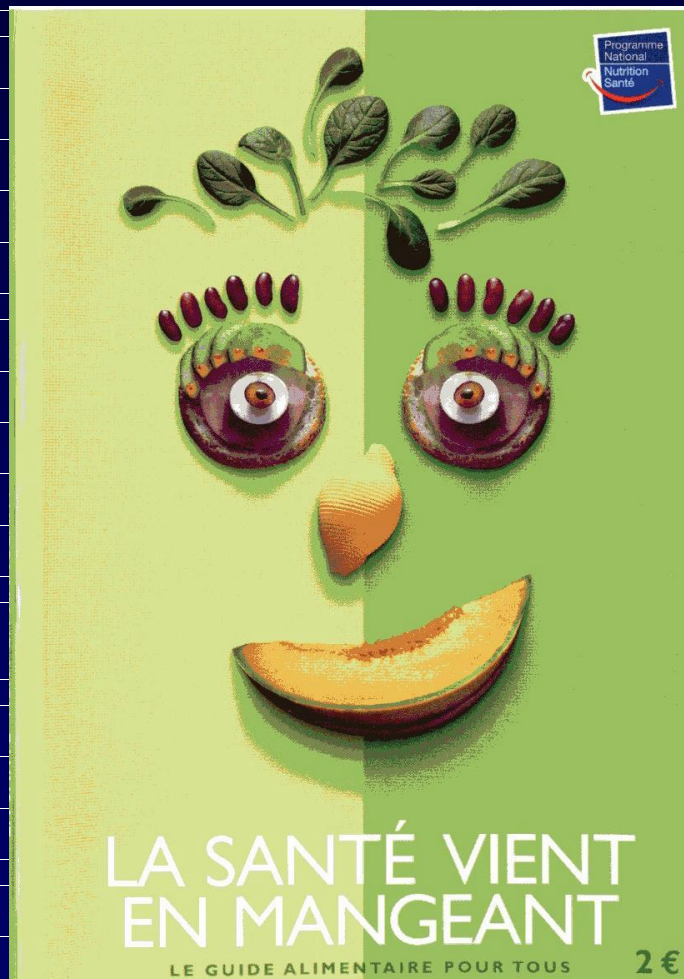
# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant

## informer

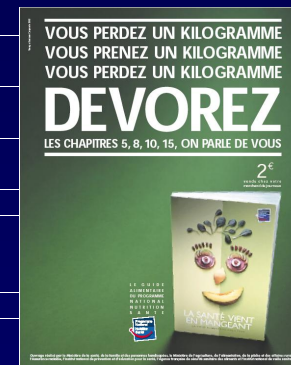
- ü logo
- ü guide alimentaire national



grand public: 3,1 millions d'exemplaires



(septembre 2002)



## MODE D'EMPLOI DU GUIDE

Recherchez dans la liste ci-dessous :

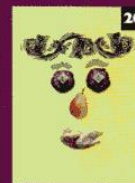
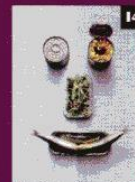
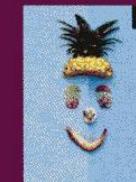
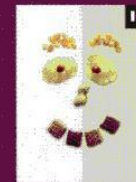
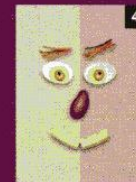
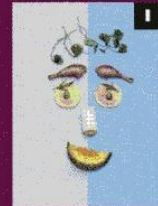
**Quel type de consommateur êtes-vous ?  
Comment votre personnalité, vos habitudes  
ou votre mode de vie retentissent-ils  
sur votre comportement alimentaire ?**

- |           |  |       |
|-----------|--|-------|
| <b>1</b>  | Je veux : manger, protéger ma santé... et me faire plaisir !   | P 10  |
| <b>2</b>  | La bouffe, je m'en fous  | P 21  |
| <b>3</b>  | Je prépare à manger pour ma famille                            | P 25  |
| <b>4</b>  | J'ai du mal à joindre les deux bouts                           | P 32  |
| <b>5</b>  | Je mange un sandwich tous les midis                            | P 37  |
| <b>6</b>  | Je mange souvent au restaurant                                 | P 40  |
| <b>7</b>  | Je mange souvent au fast-food                                  | P 46  |
| <b>8</b>  | Je saute des repas, je n'ai pas le temps de manger             | P 49  |
| <b>9</b>  | Je ne cuisine pas  | P 52  |
| <b>10</b> | J'ai tendance à grignoter entre les repas                      | P 56  |
| <b>11</b> | J'ai toujours faim   | P 60  |
| <b>12</b> | Je n'aime pas certains aliments                                | P 63  |
| <b>13</b> | Je reçois souvent, j'aime faire la fête                        | P 66  |
| <b>14</b> | Je ne mange que des plats cuisinés du commerce                 | P 70  |
| <b>15</b> | Je me restreins pour ne pas grossir, je suis au régime         | P 73  |
| <b>16</b> | Je mange souvent du fromage et/ou de la charcuterie            | P 77  |
| <b>17</b> | Je raffole des aliments salés de type "apéritif"               | P 81  |
| <b>18</b> | J'aime boire   | P 84  |
| <b>19</b> | Je mange souvent des plats exotiques ou d'origine étrangère    | P 88  |
| <b>20</b> | Je ne mange que du "bio"                                       | P 91  |
| <b>21</b> | Je suis végétarien   | P 94  |
| <b>22</b> | Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses | P 98  |
| <b>23</b> | J'ai peur de la vache folle, des OGM, de la dioxine...         | P 101 |
| <b>24</b> | Je suis plutôt sédentaire, je ne fais pas de sport...          | P 105 |
| <b>25</b> | Je suis plutôt sportif   | P 110 |

Rendez-vous aux pages correspondant à votre portrait...

## LISTE DES PORTRAITS


Consultez le portrait n°1 pour  
les recommandations nutritionnelles  
générales, et les portraits suivants  
pour des conseils personnalisés



# VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

<p><b>Fruits et légumes</b></p>		<p><b>au moins 5 par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>• crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
<p><b>Pains, céréales pommes de terre et légumes secs</b></p>		<p><b>à chaque repas et selon l'appétit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>• privilégier la variété</li> </ul>
<p><b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</b></p>		<p><b>3 par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• privilégier la variété</li> <li>• privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
<p><b>Viandes et volailles produits de la pêche et œufs</b></p>		<p><b>1 à 2 fois par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en quantité inférieure à celle de l'accompagnement</li> <li>• viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>• poisson : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>
<p><b>Matières grasses ajoutées</b></p>		<p><b>limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),</li> <li>• favoriser la variété</li> <li>• limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
<p><b>Produits sucrés</b></p>		<p><b>limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attention aux boissons sucrées</li> <li>• attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)</li> </ul>
<p><b>Boissons</b></p>		<p><b>de l'eau à volonté</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• au cours et en dehors des repas</li> <li>• limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons <i>light</i>)</li> <li>• boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort</li> </ul>
<p><b>Sel</b></p>		<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• préférer le sel iodé</li> <li>• ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>• limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li> </ul>
<p><b>Activité physique</b></p>		<p><b>Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)</li> </ul>



## Commander des guides

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

**Toute commande doit être formulée par écrit (lettre, fax ou courrier électronique).  
N'oubliez pas d'indiquer la référence informatique des documents commandés.**

*Pour commander des documents gratuits*

- Commandes inférieures à 100 exemplaires :

**votre demande écrite doit être retournée à votre Comité départemental.** (Voir rubrique "Espace Réseau")

- Commandes supérieures à 100 exemplaires :

**votre demande écrite doit être retournée à l'INPES.**

Institut national de prévention  
et d'éducation pour la santé

**Téléphone : 01 41 33 33 33**

**Télécopie : 01 41 33 33 91**

**E-Mail : [edif@inpes.sante.fr](mailto:edif@inpes.sante.fr)**

# Document d'accompagnement du Guide Alimentaire destiné aux professionnels de santé



250 000 exemplaires: médecins généralistes,  
spécialistes, scolaires, diététiciens,  
pharmaciens,

- | arguments scientifiques à la base des recommandations nutritionnelles du PNNS,
- | éléments de réponse approfondis aux questions des patients
- | sensibilisation: rôle éducatif d'accompagnement

## *éléments de dialogue*

- *repérage des patients*
- *argumentaire*
- *conseils pratiques*

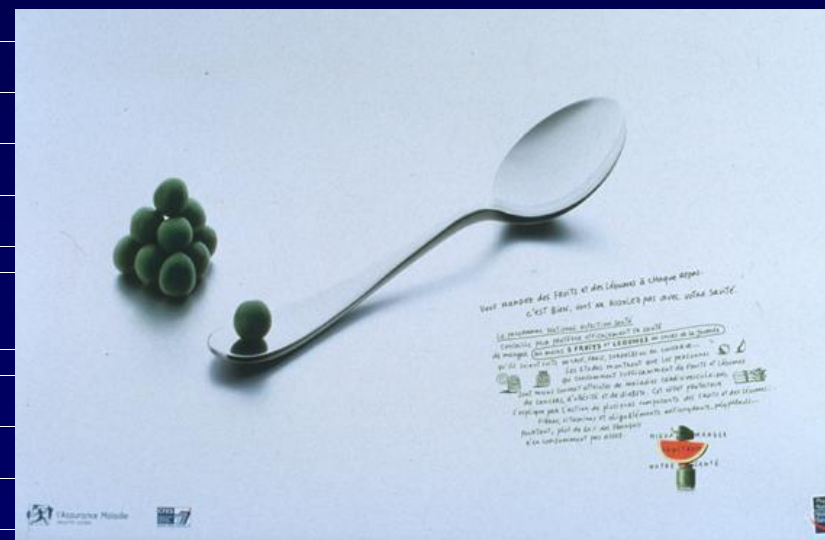
# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant

## Informer

- ü logo
- ü guide alimentaire national
- ü campagnes médiatiques régulières

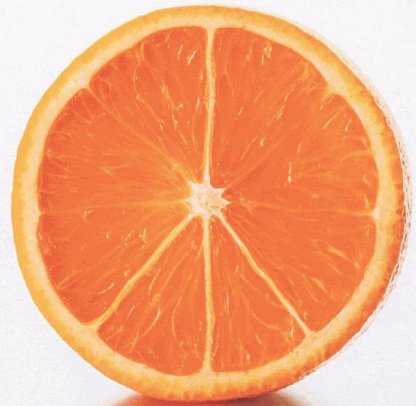


1ère: fruits et légumes  
(novembre-décembre 2001)



Février/avril 2004 : activité physique

FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS  
LES FRUITS ET LÉGUMES  
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ \*



\* TOUT EST EXPLIQUÉ DEDANS

LE GUIDE ALIMENTAIRE  
DU PROGRAMME  
NATIONAL  
NUTRITION SANTÉ

VENDU CHEZ  
VOTRE MARCHAND  
DE JOURNAUX



FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS,  
LES FRUITS ET LÉGUMES  
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ \*



\* TOUT EST EXPLIQUÉ DEDANS

LE GUIDE ALIMENTAIRE  
DU PROGRAMME  
NATIONAL  
NUTRITION SANTÉ

VENDU CHEZ  
VOTRE MARCHAND  
DE JOURNAUX



Press campaign in February 2004.

Le Monde, Le Figaro, Libération, Le Parisien, L'Humanité, L'Équipe, La Croix, Métro, 20 Minutes.

Le Monde, Le Figaro, Libération, Le Parisien, L'Humanité, L'Équipe, La Croix

ACTIVITE A HAUTS RISQUES



L'inactivité est une activité à hauts risques. Liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaire, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose... La solution : un minimum d'activité équivalent à trente minutes de marche rapide chaque jour et une alimentation conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé\*.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ





\* www.inpes.sante.fr

ACTIVITE A HAUTS RISQUES



L'inactivité est une activité à hauts risques. Liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaire, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose... La solution : un minimum d'activité équivalent à trente minutes de marche rapide chaque jour et une alimentation conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé\*.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ



\* www.inpes.sante.fr

ACTIVITE A HAUTS RISQUES



L'inactivité est une activité à hauts risques. Liée à une alimentation déséquilibrée, l'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaire, de cancer, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose... La solution : un minimum d'activité équivalent à trente minutes de marche rapide chaque jour et une alimentation conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé\*.

NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ



\* www.inpes.sante.fr

- Montrer que le repère relatif à l'activité physique n'est pas difficile à atteindre au quotidien :

## Campagne TV : « les habitudes que nous ne devrions pas perdre »

Programme National Nutrition Santé  
Les habitudes qu'on ne devrait pas perdre en grandissant.





# Campagne en entreprise

## Bouger, c'est la santé !

Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Accompagner les enfants à l'école à pied.

Faire ses balades à la boue.

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.**

NOTRE TOUJOURS A FAIRE DE SANTÉ

## NOTRE TOUJOURS A FAIRE DE SANTÉ

### Bouger, c'est la santé !

Entraînez-vous avec le QUIZZ santé.

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.**

NOTRE TOUJOURS A FAIRE DE SANTÉ

e!  
lent de marche rapide protège votre santé.

### Bouger, c'est la santé !

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

NOTRE TOUJOURS A FAIRE DE SANTÉ

### Et si vous preniez l'escalier ?

Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

NOTRE TOUJOURS A FAIRE DE SANTÉ



# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant

## Informer

- ü logo
- ü guide alimentaire national
- ü campagnes médiatiques régulières
- ü guide nutrition pour tous : bouger

## LES REPÈRES NUTRITIONNELS, correspondant aux objectifs du PNNS pour protéger votre santé



### VOS REPÈRES ACTIVITÉ PHYSIQUE

**30 minutes c'est bien,  
plus c'est encore mieux.**



- **Durée** : au moins 30 minutes chaque jour (si possible au moins 10 minutes à la fois).
- **Régularité** : tous les jours.
- **Intensité** : modérée.

### A intégrer dans la vie quotidienne :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro.
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.
- Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.
- Accompagner les enfants à l'école à pied.
- Faire une balade en famille ou entre amis...

<b>Activité physique</b>		<b>au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour</b>	• A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).
<b>Fruits et légumes</b>		<b>au moins 5 par jour</b>	• A chaque repas et en cas de petits creux. • Crus, cuits, naturels ou préparés. • Frais, surgelés ou en conserve.
<b>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>		<b>à chaque repas et selon l'appétit</b>	• Favoriser les éléments céréaliers complets ou pain bis. • Privilégier la variété.
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</b>		<b>3 par jour</b>	• Privilégier la variété. • Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.
<b>Viandes, produits de la pêche ou œufs</b>		<b>1 à 2 fois par jour</b>	• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement. • Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. • Poisson : au moins deux fois par semaine.
<b>Matières grasses ajoutées</b>		<b>limiter la consommation</b>	• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza). • Favoriser la variété. • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
<b>Produits sucrés</b>		<b>limiter la consommation</b>	• Attention aux boissons sucrées. • Attention aux aliments gras et sucrés à la fois. (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).
<b>Boissons</b>		<b>eau à volonté</b>	• Au cours et en dehors des repas. • Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées en sucre). • Boissons alcoolisées : chez l'adulte ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.
<b>Sel</b>		<b>limiter la consommation</b>	• Préférer le sel iodé. • Ne pas resaler avant de goûter. • Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. • Limiter les fromages et les charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.

\*à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant

## Informer

- ü logo
- ü guide alimentaire national
- ü campagnes médiatiques régulières
- ü guide nutrition pour tous : bouger
- ü guide nutrition pour des groupes particuliers : enfants et adolescents

20 septembre 2004 : 2 euros



LE GUIDE NUTRITION  
DES ENFANTS ET ADOS  
POUR TOUS LES PARENTS

La santé vient  
en mangeant  
et en bougeant

## sommaire



La petite enfance  
(de la naissance à 3 ans)

PAGE 6

PAGE 44



De l'enfance  
à la pré-adolescence  
(de 3 à 11 ans)

À l'adolescence



PAGE 92

De l'enfance à l'adolescence :  
les questions que vous  
vous posez, les situations  
que vous rencontrez



PAGE 118

page 42 Tableau d'introduction des aliments de 0 à 3 ans

page 116 Les repères de consommation des enfants à partir  
de 3 ans et des adolescents










page 141 Glossaire

page 143 Sigles

20 novembre 2004 : gratuit, INPES et réseaux locaux

## LES REPÈRES DE CONSOMMATION CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS NUTRITIONNELS DU PNNS POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant

<p><b>Fruits et/ou légumes</b></p> 	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petit creux</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter</li> </ul>
<p><b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b></p> 	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)</li> <li>• Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)</li> </ul>
<p><b>Lait et produits laitiers</b></p> 	<p>3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium (voir tableau p. 53))</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul>
<p><b>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</b></p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents</li> <li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas</li> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)</li> <li>• Limiter les formes frites et panées</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve</li> </ul>
<p><b>Matières grasses ajoutées</b></p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
<p><b>Produits sucrés</b></p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)</li> </ul>
<p><b>Boissons</b></p> 	<p>De l'eau à volonté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)</li> </ul>
<p><b>Sel</b></p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés</li> </ul>
<p><b>Activité physique</b></p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...</li> <li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)</li> </ul>



## La famille des féculents

- Le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit déjeuner...
- Les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...
- Les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.

## PRODUITS CÉRÉALIERS ET AUTRES FÉCULENTS : À CHAQUE REPAS ET SELON SON APPÉTIT

### Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent des glucides complexes (amidon) et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), sources de glucides simples, les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps. En consommer aide à attendre le repas suivant sans avoir faim, ce qui peut limiter les « petits creux » et donc les grignotages.

### Quand les consommer ?

Ils sont nécessaires à chaque repas, en quantités adaptées à l'appétit et à l'activité physique de votre enfant.

- Le pain peut faire partie de chaque repas, surtout si celui-ci ne comporte pas de plat de féculents. Pensez aussi à proposer du pain complet et des produits céréaliers complets.
- N'opposez pas les féculents aux légumes, vous pouvez les associer au cours d'un même repas car ils sont complémentaires.



## 👍 Bon à savoir

En quantités raisonnables, les féculents ne font pas grossir. C'est souvent leur accompagnement ou leur mode de préparation qui risque d'augmenter excessivement les calories : sauces grasses, pommes de terre frites ou sautées à la poêle.



### L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Les féculents, tout particulièrement les pâtes, la semoule, le riz ou le blé, sont des aliments de base pour préparer des plats tout simples, pas chers et qui plaisent aux enfants !
- Variez couleurs et saveurs en y ajoutant de petits morceaux de légumes cuits ou crus, des sauces à base de légumes, par exemple le traditionnel coulis de tomates. Ou consommez-les nature, avec un peu de fromage râpé ou encore des épices (curry...), des herbes (basilic...), de l'ail, des oignons...
- Accommodez les restes en recettes à petit budget : salades composées avec les pâtes ou le riz, pain de thon, pudding, pain perdu, etc.
- Pensez aussi à faire découvrir les légumes secs à votre enfant. Ils sont bon marché.

### Les céréales du petit déjeuner

Certaines céréales du petit déjeuner destinées aux enfants sont très sucrées (céréales chocolatées, au miel), ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées). Leur consommation doit être occasionnelle. Au quotidien, alternez pain, biscottes, céréales peu sucrées. Lisez aussi Un bon réflexe : comparer les étiquettes, p. 139.

Lisez aussi *Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?* p. 78.



## C'est VOUS qui décidez du menu

Faites un seul menu pour toute la famille, même si votre enfant n'apprécie pas tout. Il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs, à intégrer votre culture familiale. Chaque foyer a ses goûts, ses traditions. C'est bon pour lui de les connaître et c'est la meilleure façon pour que, petit à petit, il apprécie ce que tout le monde mange.

### Soyez ferme sans être rigide

Apprenez-lui à goûter de tout, en restant souple. Chacun a ses préférences, les petits comme les grands. S'il adore les tomates, rien ne vous empêche d'en mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

### Des périodes de rejet normales

Les enfants traversent des périodes où ils n'aiment plus du tout un aliment. Inutile d'insister, sinon vous risquez de faire du repas un objet de conflit alors qu'il doit rester un moment de détente et de plaisir pour tous. Moins vous vous braquez, plus il y a de chances qu'il y goûte à nouveau avec entrain d'ici à quelques mois, ou même quelques semaines.

### Des papilles différentes

Gardez en tête qu'un enfant a des goûts différents des adultes. Souvent, ce que vous trouvez fade, il le trouve trop fort. Ce n'est pas de la comédie, ses papilles sont différentes des vôtres. Enfin, il faut du temps pour s'habituer à un goût nouveau. Vous souvenez-vous de vos réticences la première fois que vous avez mangé un aliment dont aujourd'hui vous raffolez ?

## C'est LUI qui choisit la quantité

En général, les enfants savent très bien réguler leur appétit eux-mêmes. Laissez faire votre enfant, s'il mange lentement et n'a pas de problème de poids. En fait, il mange souvent à peu près la même quantité d'un jour à l'autre, c'est plutôt la répartition qui peut varier : s'il mange peu à midi, il se « rattrapera » sans doute le soir.

### Tous les enfants n'en sont pas capables...

Certains enfants n'ont pas la capacité de se réguler tout seuls. Ils mangent en fonction de l'heure, de ce qu'ils ont dans leur assiette ou encore de l'ambiance. Ils n'écoutent pas toujours leur sensation de faim ou de satiété. Il faut donc les y aider.



### Comment aider votre enfant à bien reconnaître son appétit ?

- **Donnez-lui ses repas et son goûter à des horaires réguliers.** Pour qu'il ait faim à table, mieux vaut qu'il évite de manger juste avant.
- **Servez-lui des petites quantités** et ne le resserviez que s'il le demande.
- **Laissez-le manger lentement**, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
- **Ne le forcez pas à finir son assiette** s'il vous dit qu'il n'a plus faim. Il ne s'agit pas forcément d'un caprice. C'est peut-être son organisme qui lui indique qu'il a assez mangé. Veillez simplement à ce que ce ne soit pas une tactique pour laisser les légumes et se rattraper en engloutissant deux desserts...
- **Évitez les formules « encore une petite cuillère pour me faire plaisir »** ou « termine ton assiette, tu seras gentil ». Votre enfant ne mange pas pour vous faire plaisir ou parce qu'il est sage, mais parce qu'il a faim.
- **Distinguez une demande de nourriture d'une demande d'affection.** Quand il vous demande à manger, est-ce qu'il a vraiment faim ou est-ce qu'il cherche plutôt un petit câlin ou du réconfort ?

## REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant,

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois
<b>Lait</b>	Lait maternel exclusif ou					
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif				Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge	
<b>Produits laitiers</b>						Yaourt
<b>Fruits</b>					Tous : très mûrs ou	
<b>Légumes</b>					Tous : purée, lisse	
<b>Pommes de terre</b>					Purée,	
<b>Légumes secs</b>						
<b>Farines infantiles (céréales)</b>					Sans gluten	
<b>Pain, produits céréaliers</b>						
<b>Viandes, poissons</b>					Tous **: mixés	
<b>Œuf</b>						
<b>M.G. ajoutées</b>						
<b>Boissons</b>	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					
<b>Sel</b>						
<b>Produits sucrés***</b>						

(hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

Pas de consommation

Début de consommation possible

Début de consommation recommandée

7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
Lait maternel ou							
Lait 2 <sup>e</sup> âge > 500 ml/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance	
ou fromage --> Fromages blanc nature							
cuits, mixés ; texture homogène, lisse -> crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*	
-----> petits morceaux*						écrasés, morceaux*	
lisse-----> petits morceaux*							
						15-18 mois : en purée*	
Avec gluten							
Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)				30 g/j (6 cc)	
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sans urgence ; à limiter							

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...



# La brochure pour les adolescents

Attendue pour décembre  
2004

Distribuée à tous les élèves de 5ème au



Livret d'accompagnement  
du *Guide nutrition des enfants et ados  
pour tous les parents*  
destiné aux professionnels de santé



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT  
DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT  
DU GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS DESTINÉ  
AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'enfant ou l'adolescent	Quelles recommandations ?	Quelques pistes pour l'enfant	Quelques pistes pour les parents
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mange systématiquement des viennoiseries, des pâtisseries ou des barres chocolatées au goûter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre un goûter permet de répartir les apports en réduisant la période entre le déjeuner et le dîner.</li> <li>• Privilégier une prise structurée, éloignée du dîner.</li> <li>• Choisir de préférence un fruit, de l'eau, un aliment céréalier ou un produit laitier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui demander d'expliquer pourquoi.</li> <li>• Puis réfléchir à d'autres formes de goûter, plus intéressantes au point de vue nutritionnel, à alterner avec son goûter habituel.</li> <li>Ex. : goûter à emporter (yaourt à boire + banane), goûter à la maison (petit pain + compote + lait froid).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leur proposer d'adapter le contenu des placards en fonction des recommandations.</li> <li>• Leur conseiller de garder l'esprit critique, en prenant conscience de l'impact de la publicité.</li> <li>• Rappeler les économies ainsi réalisées (le pain est moins cher que les biscuits).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dit ne pas aimer l'eau et ne consomme que des boissons sucrées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier l'eau à table et en dehors des repas.</li> <li>• Limiter au maximum les boissons sucrées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer que l'eau est la meilleure boisson pour étancher la soif, que les boissons sucrées peuvent être consommées de temps en temps, à la place d'une sucrerie par exemple.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leur donner des idées pour « égayer » l'eau nature : y ajouter un jus de citron, par exemple.</li> <li>• Limiter ou stopper l'achat de boissons sucrées.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• passe beaucoup de temps devant la télévision ou les jeux vidéo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire progressivement ce temps au profit d'autres activités.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui proposer de déterminer lui-même la durée du temps pendant lequel il est prêt, dans les semaines à venir, à remplacer la télé ou la console de jeux par une activité sportive ou une activité de plein air de son choix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leur conseiller de se renseigner pour le choix de l'activité sportive ou de plein air auprès de l'Usep (Union sportive de l'enseignement primaire) ou d'une association sportive des écoles et collèges.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a des parents peu sportifs qui ne pratiquent pas souvent des activités avec lui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer des activités non contraignantes en famille ou entre copains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envisager des activités attrayantes et faciles à pratiquer ensemble : balade à pied ou à vélo...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer d'initier l'enfant à une activité qu'ils pratiquent (bricolage, jardinage).</li> </ul>

## OBJECTIF DU PNNS

*«Augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation actuelle de glucides simples et en augmentant de 50 % la consommation de fibres»*

D'autres études montrent que les apports en glucides simples, notamment par le biais des boissons sucrées, sont plus élevés chez les enfants en surpoids ou obèses par rapport à ceux de corpulence normale. Des hypothèses fortes peuvent expliquer cette relation : absence ou faible ajustement des apports énergétiques totaux suite à l'ingestion de boissons sucrées, consommation de boissons sucrées associée à celle d'aliments gras et sucrés, etc.

## Pourquoi un tel objectif chez les enfants de plus de trois ans et les adolescents ?

En France, la consommation glucidique des enfants se situe aux alentours de 47 % des apports caloriques journaliers. La part des glucides simples dans l'ensemble des apports énergétiques s'élève à 23 %.

### GLUCIDES SIMPLES

Chez les enfants, les principaux groupes d'aliments vecteurs de glucides simples sont les produits laitiers, les boissons sucrées ainsi que le sucre et les produits à base de sucre (chocolat, glaces, etc.).

La consommation en excès de glucides simples, notamment de saccharose, s'accompagne souvent d'une ration alimentaire pauvre en micronutriments. Plusieurs études montrent en effet une relation inverse chez les enfants entre les apports en glucides simples ajoutés aux aliments et les apports en certaines vitamines (A, B1, B2, B9, D) et minéraux (fer, calcium, zinc).

## QUELS ALIMENTS INTRODUIRE INITIALEMENT ?

L'ordre des aliments présentés a en fait peu d'importance ; il dépendra des goûts, des réactions du bébé et des habitudes familiales. On peut commencer par donner quelques cuillères à café de légumes ou de fruits avant ou après le biberon ou dans celui-ci : elles ont l'intérêt d'éveiller le bébé à de nouveaux goûts et à de nouvelles textures, sans diminuer les apports nutritionnels (réalisés de façon essentielle par le lait).

## ALIMENTS DONT L'INTRODUCTION DOIT ÊTRE RETARDÉE Y COMPRIS CHEZ LE NOURRISSON SAIN

- ➔ Les aliments contenant du gluten (pain, gâteaux, céréales contenant du gluten) ne doivent pas être donnés avant l'âge de six mois, en raison du risque de maladie cœliaque (intolérance au gluten).
- ➔ En raison de sa trop forte concentration en protéines et de sa pauvreté en fer et en acides gras essentiels, le lait de vache est fortement déconseillé avant l'âge de un an, et sa consommation sera idéalement reportée au-delà de trois ans.
- ➔ Il y a peu de règles concernant les aliments potentiellement allergisants chez le bébé sain, sans antécédents personnels ou familiaux d'allergies : introduction de l'œuf après l'âge de six mois et introduction des fruits à coque et des produits contenant de l'arachide après l'âge de un an.

Lisez aussi la prévention des allergies alimentaires page 76.

## Comment poursuivre la diversification ?

Des recommandations élémentaires peuvent être proposées :

- ➔ Remplacer la préparation pour nourrissons par une préparation de suite lorsque l'enfant a au moins un repas diversifié complet.
- ➔ Donner au moins 500 ml de préparation de suite par jour jusqu'à 1 an.
- ➔ Entre 1 et 3 ans, donner idéalement 500 ml de préparation de suite ou de « lait de croissance » par jour. Pour les enfants qui boivent mal le lait, on peut utiliser des laitages spécialement destinés aux nourrissons à base de préparation de suite.
- ➔ Introduire les aliments un par un pour tester leur acceptation et leur tolérance par le bébé. Ne pas se laisser rebuter par un refus et proposer l'aliment à nouveau

quelques jours après. Ne pas remplacer l'aliment refusé (par un dessert sucré par exemple).

- ➔ Remplir les biberons en prévoyant légèrement plus que la consommation habituelle du bébé pour lui laisser assurer sa propre régulation. Ne pas forcer le bébé à finir son biberon ou son plat.
- ➔ La seule boisson au cours ou en dehors des repas est l'eau pure.
- ➔ Éviter d'ajouter du sel aux aliments industriels destinés aux enfants en bas âge (petits pots, plats pour bébés) dont la teneur en sel, réglementée, est suffisante. Limiter fortement le sel dans les préparations faites maison.

## Autres intérêts de la diversification

- ➔ **Acquisition des rythmes alimentaires.** Passage progressif de 5-6 prises alimentaires par jour aux 4 prises par jour que l'enfant gardera jusqu'à la fin de son adolescence ; cette répartition permet d'équilibrer les apports au cours du nycthémère. Cette évolution est intégrée dans l'acquisition des rythmes de la journée (jour/nuit) et participe à la construction psychique de l'enfant.
- ➔ **Ouverture au monde** par la découverte des goûts.
- ➔ **Acquisition de comportements sociaux.** Le comportement alimentaire est intégré dans l'ensemble des apprentissages ; il va structurer l'enfant. Encore une fois, l'alimentation déborde donc largement les aspects uniquement nutritionnels. La convergence vers les rythmes alimentaires des plus âgés permet à l'enfant de s'intégrer progressivement à la vie du groupe familial.

## Risques d'une diversification « mal conduite »

- ➔ Si la diversification est commencée trop tôt (avant 4 mois), le risque principal réside dans l'incapacité de l'enfant à métaboliser correctement les aliments proposés. Un autre risque concerne l'exposition aux allergènes alors que le système immunitaire de l'enfant est immature. Les capacités de déglutition peuvent être encore insuffisantes pour que l'enfant puisse prendre du plaisir à manger... sans s'étouffer.
- ➔ Si les aliments proposés sont inadaptés à l'âge de l'enfant (trop salés, trop sucrés, trop concentrés en protéines, trop gras...), l'enfant ne pourra pas métaboliser correctement et peut être exposé à des problèmes rénaux et digestifs. La question d'une surcharge pondérale peut également se poser. À l'opposé, si les

# Alimentation et insertion, Calendrier « tous à table »

octobre 2004

vendredi	1	ST THOMAS DE VICO
samedi	2	ST JACQUES
dimanche	3	ST DENIS
lundi	4	ST MARCOUS, PIERRE
mardi	5	ST MALAK
mercredi	6	ST BRUNO
jeudi	7	ST JORGE
vendredi	8	ST HILDADE
samedi	9	ST DENIS
dimanche	10	ST THOMAS
lundi	11	ST MARIN
mardi	12	ST VALERIE
mercredi	13	ST GODEFROIS
jeudi	14	ST ANTOINE
vendredi	15	ST THOMAS
samedi	16	ST LOUIS
dimanche	17	ST BARTHELEMY
lundi	18	ST LUC
mardi	19	ST HENRI
mercredi	20	ST MICHAEL
jeudi	21	ST HUBERT
vendredi	22	ST LOUIS
samedi	23	ST JEAN DE CAPOT
dimanche	24	ST FLAVIEN
lundi	25	ST JORGE
mardi	26	ST ANTOINE
mercredi	27	ST EUGENE
jeudi	28	ST DENIS
vendredi	29	ST MARCOUS
samedi	30	ST MICHAEL
dimanche	31	ST MICHAEL

**Légumes secs :**  
pensez-y plus souvent

Flageolets, pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs ou rouges... peuvent utilement remplacer les pâtes, le riz ou les pommes de terre. Vous pouvez les incorporer dans vos préparations : une poignée de pois cassés dans la soupe, des pois chiches dans la semoule, des lentilles dans les salades...

**Avec 1€, j'achète au choix :**

- 4 yaourts - 2 litres de lait UHT - 1 litre d'huile - 6 œufs - 1 kg de pommes de terre - 1 kg de carottes - 1 litre de jus de fruits 100% pur jus - 1 kg de compote de pommes - 1 boîte de haricots verts.

**Les fruits secs :**

Dattes, abricots, bananes, figues sèches... apportent de l'énergie, des fibres et des minéraux. Ils pourront remplacer les sucreries pour allier plaisir et santé.

**15 octobre :**  
Ramadan

moins d'1€ par personne  
**Couscous express aux légumes**  
voir recette au dos

**tous à table !**



## Recette du mois

### Flan de courgettes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Prix : moins d'1€ / personne

#### Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 2 œufs
- 400 ml de lait
- 40 g de fromage râpé
- 50 g de semoule fine
- noix de muscade
- sel et poivre.

Laver les courgettes, les couper en rondelles et les plonger 5 à 10 minutes dans de l'eau salée bouillante. Égoutter.

Battre les œufs dans un saladier, ajouter le lait, la semoule et la noix de muscade. Mélanger le tout avec les courgettes, saupoudrer de fromage râpé. Mettre le plat à four chaud pendant 25 minutes.

*Pensez à manger ce plat avec du pain. Pour varier, pensez aussi aux biscottes et aux pains grillés, mieux encore, à la farine complète.*

# Alimentation et insertion : guide d'accompagnement du calendrier, destiné aux bénévoles des structures d'aide alimentaire

The cover of the guide is green with a faint calendar grid. At the top left, it features the French Republic logo and the text: "Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE, Ministère des Affaires sociales, du Travail et de la Solidarité, Secrétariat d'État à la Lutte contre la Précarité et l'Exclusion". Below this is the address: "Secrétariat d'État à la lutte contre la Précarité et l'Exclusion, 7 rue St Georges - 75009 Paris." Logos for Inserm, INRA, Cnam, INPES, and Programme National Nutrition Santé are displayed. At the bottom left is the ANIA logo. The right side of the cover has the title "tous à table!" in large letters, followed by "ALIMENTATION ET INSERTION" and "GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU CALENDRIER 'TOUS À TABLE!'". A vertical column of icons (coins, scales, smile, fork, bowl) is on the left. Four photos of food (soup, salad, vegetable medley, and meat dish) are arranged in a 2x2 grid. Below the photos is the text "FORMATION DESTINÉE AUX BÉNÉVOLES DES STRUCTURES D'AIDE ALIMENTAIRE". At the bottom right is the French Republic logo and the text: "Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE, Ministère des Affaires sociales, du Travail et de la Solidarité, Secrétariat d'État à la Lutte contre la Précarité et l'Exclusion".

Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère des Affaires sociales,  
du Travail et de la Solidarité  
Secrétariat d'État à la Lutte  
contre la Précarité et l'Exclusion

Secrétariat d'État à la lutte contre la Précarité et l'Exclusion,  
7 rue St Georges - 75009 Paris.

Inserm  
Institut national  
de la santé et de la recherche médicale

INRA  
Institut National de la Recherche Agronomique

Cnam  
Centre National de l'Enseignement par Correspondance

INPES  
Institut National de Prévention  
et d'Orientation pour la Santé  
www.inpes.santé.fr

Programme National  
Nutrition  
Santé

ANIA  
ASSOCIATION NATIONALE DES  
INDUSTRIES ALIMENTAIRES

tous à table!

ALIMENTATION ET INSERTION  
GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU CALENDRIER "TOUS À TABLE!"

FORMATION DESTINÉE AUX BÉNÉVOLES DES STRUCTURES D'AIDE ALIMENTAIRE

Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère des Affaires sociales,  
du Travail et de la Solidarité  
Secrétariat d'État à la Lutte  
contre la Précarité et l'Exclusion

## Formations des bénévoles prévue en 2005

# Le calendrier

Ce document a été conçu pour présenter une série de messages positifs traduisant de façon simple et concrète, différentes informations issues des cinq grandes préconisations du programme "Alimentation et Insertion".

L'idée d'un calendrier illustré par des recettes a été choisie pour mettre en avant :  
- des repères temporels avec les mois, les saisons et les fêtes qui rythment l'année et avec l'ensemble des activités liées au repas de la journée (choix des aliments, préparation et prise des repas),  
- la notion de plaisir et de convivialité autour de la table et d'une recette.

Une ou plusieurs dates d'événements marquants ou de célébrations

Des informations pratiques ou des messages repérés par 5 pictogrammes différents symbolisant chaque préconisation



À chaque mois une recette (recette détaillée au dos du petit calendrier destiné aux personnes accueillies).

Une indication du coût (moins de 1 ou 2 €) de la recette réalisée à partir d'aliments achetés dans le commerce.

## utilisation du calendrier

► Pour amorcer un dialogue avec une personne accueillie dans la structure  
► En animation collective

À partir de la recette :

- Amorcer le dialogue : Par exemple pour la recette des œufs au nid en décembre : "Vous aimez les œufs ? Voici une recette toute simple et pas chère pour changer des omelettes ou des œufs sur le plat. Ça vous intéresse ?"
- Mettre en valeur sur le lieu d'aide alimentaire les aliments intéressants de chaque recette.
- Discuter des multiples déclinaisons possibles de la recette proposée.
- Organiser un atelier cuisine autour de cette recette et des façons de la rendre plus économique.

À partir des bulles de textes :

• Conseiller et guider les personnes, expliquer les messages et les compléter par d'autres informations ou astuces fournies dans ce guide :

- Par exemple pour la page de décembre :
  - intérêt économique et nutritionnel de l'œuf : 2 œufs peuvent remplacer 1 portion de viande ou de poisson ;
  - exemples concrets pour consommer 3 produits laitiers par jour.

• Organiser des actions collectives :

- Par exemple, sur les messages d'hygiène, pointer concrètement des règles de base valables à la fois sur le lieu d'aide alimentaire et au domicile.
- Construire des signalétiques sur la conservation des produits et les disposer près des produits proposés.
- Concevoir avec les personnes accueillies des affiches sur la conduite à tenir avec des aliments surgelés, l'entretien du réfrigérateur etc.

- Proposer un atelier sur la lecture des étiquettes (pour le mois de décembre) : Rassembler diverses sortes d'emballages vides de produits d'aide alimentaire et d'autres produits (conserves, surgelés, fromages et laitages, produits secs...) pour repérer et travailler sur la liste des ingrédients, les dates limites de consommations (DLC ou DLUO) et toute autre information possible (composition nutritionnelle, code barre pour le suivi du produit, etc.).

À partir de l'indication de prix des recettes :

- Discuter ou travailler collectivement sur la notion de prix des aliments et de variation du coût d'une même recette en fonction de la forme des aliments choisis (conserves, surgelés ou frais) et de la taille de leur conditionnement, des saisons, du lieu de vente (discount, commerces de proximité, marchés, lieux de cueillette), etc.

Par exemple :

- Proposer d'essayer la recette et de la quantifier selon ses propres sources d'approvisionnement.
- Échanger des astuces déjà utilisées par les personnes pour réduire le coût d'une recette similaire (en remplaçant certains ingrédients par d'autres, en utilisant des conserves à la place de produits frais).

À partir des dates de fêtes :

- Amorcer le dialogue en demandant par exemple aux personnes si elles connaissent cette fête et ce qu'elles font pour l'occasion.
- Expliquer le sens des célébrations et les différentes traditions culinaires qui y sont associées.
- Proposer des fêtes pour décorer le lieu d'aide alimentaire avec les personnes accueillies.
- Organiser un repas ou un goûter collectif à cette occasion.

## Donner des clefs pour concilier équilibre alimentaire et petit budget

Nos préférences alimentaires sont souvent inconscientes et dépendent de nombreux facteurs, biologiques, socioculturels, psychologiques, économiques... Le goût des aliments, la volonté de se faire plaisir et de faire plaisir, le côté pratique de certains produits et le désir d'avoir une alimentation favorable à la santé, sont des facteurs déterminants dans les choix alimentaires. Cependant, le prix des aliments est également décisif. Il est plus difficile pour une personne en situation de précarité d'équilibrer son alimentation à cause des nombreuses contraintes quotidiennes, financières, matérielles, psychologiques et parfois de santé, associées à cette précarité.

### Veiller à l'équilibre entre les groupes d'aliments

Les différents groupes d'aliments ne contribuent pas de façon équivalente à l'apport calorique global, ni au budget consacré à l'alimentation. Certains aliments, tels que les fruits et légumes, coûtent relativement cher par rapport aux calories qu'ils apportent, alors que d'autres aliments, tels que les matières grasses, apportent beaucoup de calories pour pas cher. Ainsi, dans l'alimentation consommée en moyenne par les adultes en France :

- les viandes et les produits de la pêche sont, avec les fruits et les légumes, les **sources de calories les plus chères**. Ces deux groupes d'aliments mobilisent ensemble les 2/3 du budget alimentaire mais contribuent pour 1/3 seulement à l'apport calorique global;
- viennent ensuite les produits laitiers, pour lesquels il existe un équilibre entre dépense budgétaire et apport calorique;
- puis les féculents, qui apportent proportionnellement 2 fois plus de calories qu'ils ne coûtent;
- et enfin les produits sucrés et les matières grasses ajoutées, qui sont les **sources d'énergie les moins chères**.

Cette hiérarchie entre les groupes d'aliments permet en partie de comprendre pourquoi la contrainte de budget oriente souvent les choix alimentaires vers des aliments de moindre qualité nutritionnelle, riches en calories, en sucres et en graisses. Il y a une logique économique à les choisir préférentiellement aux fruits et légumes, pour avoir un apport calorique suffisant, quand on est soumis à une forte contrainte budgétaire.

Pour que l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes, conseillée pour préserver sa santé (cf. préconisation "santé/alimentation"), n'entraîne pas d'augmentation des dépenses alimentaires, il est important de l'accompagner des autres recommandations de ce guide. Notamment, il sera intéressant, sur le plan économique mais aussi nutritionnel, de ne consommer qu'une seule fois par jour un aliment du groupe "viandes, produits de la pêche ou œufs" ou encore, de penser certains jours à remplacer la viande ou le poisson par des œufs, ou par l'association de céréales avec des légumes secs.

### Donner la priorité aux aliments de bon rapport "qualité nutritionnelle / prix"

Dans chaque groupe d'aliments, certains produits apportent beaucoup de nutriments essentiels comparativement à leur prix et à leur valeur calorique. Ces aliments présentés ci-après ont un bon, voire très bon, rapport qualité / prix en comparaison avec d'autres aliments du même groupe ; c'est pourquoi il est intéressant de les privilégier à chaque fois que c'est possible.

#### Féculeux

Atout budget.

- **Rapport "qualité nutritionnelle / prix"**
- **Bon** : tous les féculents (pain, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre).
- **Très bon** : farine, légumes secs achetés secs, pain complet, biscuits, purée en flocons.

#### Fruits et légumes

Globalement cher (plus ou moins selon les types).

- **Rapport "qualité nutritionnelle / prix"**
- **Bon** : fruits et légumes en conserve et surgelés, soupes maison et du commerce, certains fruits et légumes frais selon la saison (toujours vérifier les prix).
- **Très bon** : carottes, choux, macédoine de légumes, tomates pelées en conserve, concentré de tomate, jus de fruits 100 % pur jus 1<sup>er</sup> prix, (notamment ceux à base de concentré), soupes lyophilisées à teneur garantie en vitamines, fruits secs (pruneaux, raisins secs).

#### Matières grasses

Pour mieux concilier équilibre et petit budget : favoriser les matières grasses végétales.

- **Rapport "qualité nutritionnelle / prix"**
- **Bon** : huiles de tournesol, de soja, margarine en barquette.
- **Très bon** : huile de colza.

#### Viandes, produits de la pêche et œufs

Globalement cher (plus ou moins selon les types). Pour concilier au mieux équilibre et petit budget : en consommer 1 fois par jour suffit.

- **Rapport "qualité nutritionnelle / prix"**
- **Bon** : œufs, abats, volailles, jambon, steak haché, poissons en conserve et surgelés.
- **Très bon** : foie de génisse ou foies de veau (2 à 3 fois par mois maximum), sardines en boîte, mélanges de fruits de mer surgelés 1<sup>er</sup> prix.

#### Produits laitiers

Atout budget. Pour concilier au mieux équilibre et petit budget : consommer du fromage au maximum 1 fois par jour.

- **Rapport "qualité nutritionnelle / prix"**
- **Bon** : lait, yaourts, fromage blanc et petits-suisseurs 20% MG, emmental.
- **Très bon** : lait UHT 1/2 écrémé 1<sup>er</sup> prix, lait écrémé en poudre, yaourts nature ou aromatisés.

#### Produits sucrés ou gras et sucrés

Pour concilier au mieux plaisir, équilibre et petit budget, il est possible de privilégier, sans excès :

- les fruits secs ou le chocolat à croquer à la place des bonbons ou sucreries ;
- le chocolat en poudre à la place du sirop ou du sucre.

# Loi 2004-806 du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique

## Article 29

Patrick Le Lay, PDG de TF1 in « Les dirigeants face au changement », Editions du Huitième jour, 2004

Les messages publicitaires télévisés ou radiodiffusés en faveur de boissons avec ajout de sucres, de sel ou d'édulcorants de synthèse et de produits alimentaires manufacturés, émis et diffusés à partir du territoire français et reçus sur ce territoire, doivent contenir une information à caractère sanitaire. La même obligation s'impose aux actions de promotion de ces boissons et produits.

produit [...] Pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau

Les annonceurs peuvent déroger à cette obligation sous réserve du versement d'une contribution au

profit de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Cette contribution est destinée à financer la réalisation et la diffusion d'actions d'information et d'éducation nutritionnelle, notamment

du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre

disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre

La contribution prévue à l'alinéa précédent est assise sur le montant annuel des sommes destinées à

l'émission et à la diffusion des messages visés au premier alinéa, hors remise, rabais, ristourne et taxe

deux messages. Ce que nous vendons à Coca Cola, c'est du temps de

sur la valeur ajoutée, payées par les annonceurs aux régies. Le montant de cette contribution est égal

à 1,5 % du montant de ces sommes. »

Les modalités d'application du présent article et, notamment les conditions de consommation

annonceurs sur les actions de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la

déterminées par décret en Conseil d'Etat pris après avis de l'Agence française de sécurité

des aliments et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé et ap

Bureau de vérification de la publicité





# Loi 2004-806 du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique

## Article 30

Les distributeurs automatiques de boissons et produits alimentaires payants et accessibles aux élèves sont interdits dans les établissements scolaires à compter du 1er septembre 2005

# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant

## Informer

- ü logo
- ü guides alimentaires
- ü campagnes médiatiques régulières
- ü site internet
- ü actions déconcentrées
- ü soutien aux réseaux de proximité, actions locales, municipales,...

## éduquer

- ü restauration scolaire
- ü Place de la nutrition dans les enseignements scolaires
- ü production d'outils pédagogiques pour les enseignants (mallette (2005), pédagogothèque, CD Rom)
- ü projets de distribution de fruits à l'école.
- ü Lettre circulaire sur la collation à l'école (28 mars 2004)

## guider

- ü mesures spécifiques destinées aux jeunes consommateurs (éduquer et créer un environnement allant dans le sens des objectifs du PNNS)

# Appel national à projets 2002, 2003, 2004

- Etude - action / évolution de comportements / évaluation rigoureuse
- Organismes, institutions, associations publiques ou privées sans but lucratif
- 2002 : Doté de 450 000 euros, allongé à 750 000
- 2003 : Doté de 450 000 euros, allongé à 850 000
- 2004 : Conjoint DGS, CNAMTS, 2 700 000 euros ; réalisé : 2 155 857 euros
- 2002 : 15 régions ; 2003 : 24 régions ; 2004 : 25 régions
- Thématiques variées

# Appels à projets nationaux 2002-2003

## Projets retenus

<i>Thème/Public</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>
Personnes âgées	2	3	2
Allaitement maternel, nourrissons	2	1	4
Divers	2	1	0
Grand public	8	4	7
Obésité adulte	1	1	3
Jeunes adultes et femmes	4	4	1
Obésité enfant	3	5	10
Population défavorisées	7	11	12
Professionnels	2	4	3
Enfant d'age scolaire	10	12	17
Activité physique	0	0	6
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>65</b>

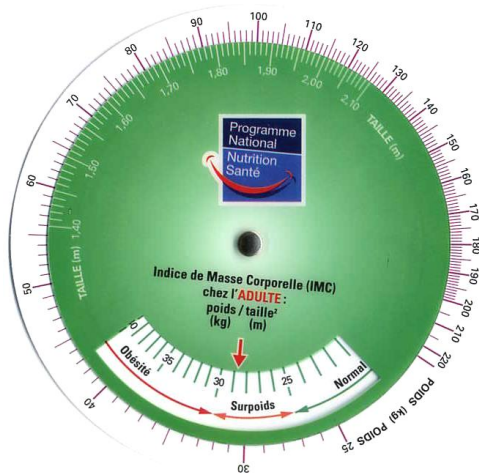
## 2. prévenir, dépister et prendre en charge les troubles nutritionnels dans le système de soins

ü évaluation de l'état nutritionnel en pratique clinique



# Des outils pour la pratique de ville

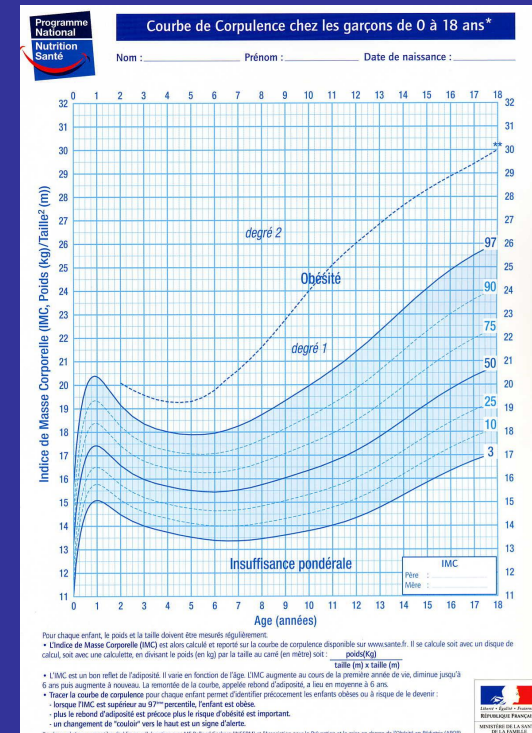
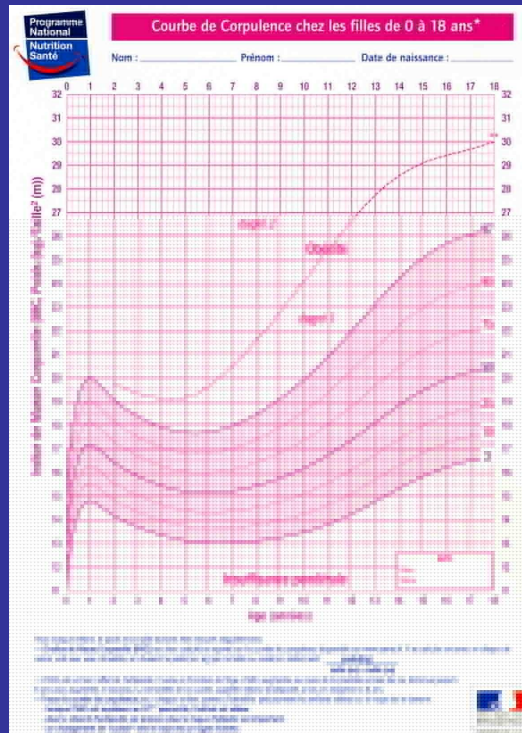
Disque IMC adultes



150 000 disques « adultes » (médecins généralistes, diététiciens,...) + livret  
 150 000 disques « enfants » (pédiatres, généralistes,...) + courbes + livret

*Diffusion en octobre 2003*

Disque IMC enfants



# Outils de formation sur l'obésité de l'enfant

Les Parcours du Praticien  
**Obésité de l'enfant**  
 Sous l'égide de  
   
**Atelier n° 1**  
**Obésité chez un garçon de 6 ans**

**Évaluer et suivre la corpulence des enfants**

Programme National Nutrition Santé

→ Un geste simple pour repérer et prévenir l'obésité  
 → Des pistes pour accompagner les enfants et leurs familles



page 2 L'obésité des enfants, un enjeu majeur de santé publique  
 page 2 L'indice de masse corporelle et les courbes de corpulence  
 page 5 Situations pratiques  
 page 8 Corpulence, alimentation et activité physique : commencer par faire le point  
 page 9 Accompagner l'enfant et sa famille dans leur changement d'habitudes  
 page 10 Dialoguer autour des difficultés souvent rencontrées  
 page 12 Pour en savoir plus.

**COURBES DE CORPULENCE**  
 GARÇONS ET FILLES DE 0 À 18 ANS

Programme National Nutrition Santé

Pour la bonne utilisation de ces courbes (garçons au recto, filles au verso), leur interprétation et la prise de décision, vous pouvez vous aider du document d'accompagnement du disque IMC enfant disponible sur [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)  
 Nutrition/Programme Nationale Nutrition Santé/Actions et réalisations du PNNS/rubrique 4.6.2.2.3

Les Parcours du Praticien  
**Obésité de l'enfant**

Parcours

**Étape n° 2. Recherche et évaluation des facteurs favorisants de l'obésité.**

B. Évaluation des facteurs alimentaires et comportementaux pouvant expliquer l'obésité.

Le médecin interroge le nourrisson et évalue avec les parents (1) les facteurs alimentaires et comportementaux favorisant l'obésité de l'enfant. Les habitudes alimentaires de la famille sont comparées à des données de référence. Les habitudes alimentaires de l'enfant sont comparées à des données de référence. Les habitudes alimentaires de l'enfant sont comparées à des données de référence. Les habitudes alimentaires de l'enfant sont comparées à des données de référence.

Annexes ! Le Parcours pour compléter les données de repérage et de suivi de l'obésité de l'enfant.

Édition : groupe de réflexion de l'APOP

Atelier n° 1 :  
**Obésité chez un garçon de 6 ans**

Questions

- Comment mener une première enquête compréhensive et aller vers une prise de décision ?
- Que penser de l'obésité de l'enfant en regard de l'indice de masse corporelle ?
- Comment faire précéder un accompagnement de prévention ? Quelles sont les recommandations relatives au périscolaire ?
- Quelle sont les besoins nutritionnels d'un enfant de 6 ans ? Quelles données les habitudes alimentaires sont les aspects physiologiques et pratiques ?
- Quelle doit être l'activité physique normale d'un enfant de 6 ans ? Comment évaluer son degré de motivation à l'activité physique ?
- Que doit être l'accompagnement de l'enfant de 6 ans en matière d'habitudes alimentaires ? Quelles données les habitudes alimentaires de l'enfant de 6 ans ?

Édition : groupe de réflexion de l'APOP

Les Parcours du Praticien  
**Obésité de l'enfant**

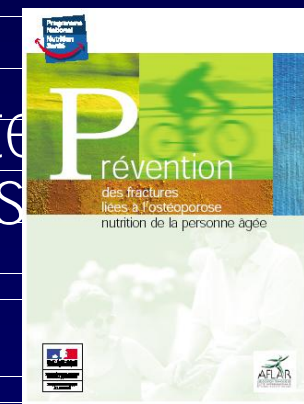
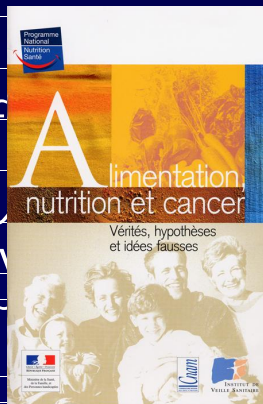
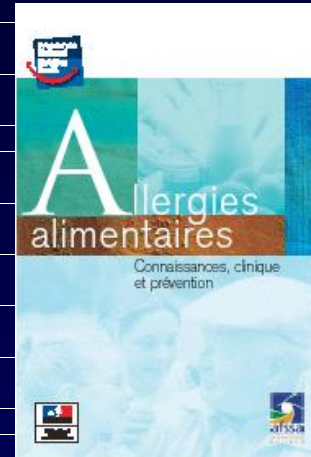
Étape n° 2. Recherche et évaluation des facteurs favorisants l'obésité.

A. Information des parents et de l'enfant : évaluation de contexte psycho-familial.

Le médecin interroge le nourrisson et évalue avec les parents (1) les facteurs alimentaires et comportementaux favorisant l'obésité de l'enfant. Les habitudes alimentaires de la famille sont comparées à des données de référence. Les habitudes alimentaires de l'enfant sont comparées à des données de référence. Les habitudes alimentaires de l'enfant sont comparées à des données de référence.

Édition : groupe de réflexion de l'APOP

## 2. prévenir, dépister et prendre en charge les troubles nutritionnels dans le système de soins



ü Informations des professionnels relais sur les facteurs nutritionnels impliqués dans le déterminisme des troubles (synthèse d'expertises).

- | Alimentation, nutrition et cancer (septembre 2003)
- | Allergies alimentaires (janvier 2004)

*allaitement maternel, activité physique, alimentation et hypertension (prévus)*



### 3. *impliquer les acteurs économiques (producteurs, industriels de l'agro-alimentaire, distribution, restauration collective) et les consommateurs*



Proposer aux acteurs associatifs, économiques, aux collectivités territoriales de valoriser leurs communications et actions conformes au PNNS.



Définition sur l'offre alimentaire

Arrêté du 27 avril 2004, JO 2 juin, cahier des charges inclus, Année expérimentale, trois régions (Aquitaine, Haute Normandie, Franche Comté), commission d'analyse à l'INPES, décision DGS, dossier de demande disponible sur le site du ministère point 4.5.2, ou INPES

publicité, promotion commission européenne...)

## 4. *mettre en place des systèmes de surveillance alimentaire et nutritionnelle de la population*

ü Création de l'Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (USEN, InVS/CNAM).

ü Etude Nationale Nutrition Santé (USEN, AFSSA):  
*étude INCA2/ENNS tous les 5 ans (6 000 sujets)*

- Surveillance des modes d'alimentation du jeune enfant,
- Surveillance des indicateurs anthropométriques des enfants scolarisés (DREES, Education nationale)
- Etude de la situation alimentaire et nutritionnelle des bénéficiaires d'aide alimentaire
- Etude d'indicateurs de suivi régionaux standardisés

ü Mise à jour des tables de composition des aliments (AFSSA).

# Développement de la formation

Des modules spécifiques :

- Obésité de l'enfant
- Dénutrition

Vers les professionnels de santé publique

- École nationale de santé publique
- CNAM / ISTNA : délocalisée

Réflexion future :

- Modules pour les divers professionnels des collectivités territoriales

Colloque national 4 novembre 2004

Cité des sciences et de l'Industrie La Villette Paris

## Programme national nutrition santé.

De la politique nationale aux actions de terrain : dynamique et cohérence

- Deux ministres
- Cinq tables rondes (santé, éducation, alimentation, social, collectivités territoriales)
- Environ 70 communications affichées, actions concrètes, locales, débutées voire évaluées



# Un programme cohérent avec la politique de santé publique

*Le PNNS est partie prenante du :*

Programme national de réduction des risques cardio-vasculaires

Programme de prévention et de prise en charge du diabète de type 2

Plan cancer (priorité du Président de la République)

∅ Plusieurs de ses objectifs sont repris dans le projet de loi de santé publique

∅ Les textes de l'éducation nationale concernant la nutrition sont développés en cohérence avec le PNNS

Programme  
National

Nutrition  
Santé

