

Table ronde
L'alimentation des enfants
(1-12 ans)

État des lieux, défis et solutions

Organisée par l'Association
Genevoise pour la Promotion du Goût

Julia Devarenne

Diététicienne ASDD, BSc HES-SO nutrition et diététique

Pédiatrie, AliNEA, HUG

Recommandations actuelles

L'assiette équilibrée

- Un outil simple et visuel
- Favorise une alimentation variée à chaque repas
- Montre les proportions idéales des groupes alimentaires



© osav.admin.ch, sge-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

La pyramide alimentaire

- Guide nutritionnel
- Hiérarchise les aliments selon leur quantité

Focus: Protéines

- Les protéines sont essentielles à la croissance, mais leur consommation doit être adaptée à l'âge de l'enfant. En Suisse, les apports sont souvent supérieurs aux besoins réels.
- Sources de protéines:
 - Animales : viande, poisson, oeufs, produits laitiers
 - Végétales : légumineuses, tofu, céréales complètes, oléagineux
- Un apport excessif en protéines durant l'enfance pourrait être lié au développement du surpoids et de l'obésité à l'âge adulte

De la petite enfance à l'adolescence

L'apprentissage alimentaire se construit progressivement dans un contexte familial bienveillant. Chaque étape contribue à développer une relation saine avec la nourriture.

Repas familiaux

- Dès 12 mois.
- Partage des repas familiaux.
- Adapter les textures si besoin.

Moment social

- Manger ensemble renforce les liens.
- Transmet les valeurs alimentaires.
- Essentiel pour le développement émotionnel.

Encourager la découverte

- Proposer de nouveaux aliments régulièrement.
- Sans forcer, atmosphère détendue.
- Respecter le rythme de l'enfant.

Impliquer en cuisine

- Cuisiner ensemble.
- Sensibilise à l'alimentation.
- Développe l'autonomie et la confiance.

Néophobie alimentaire

- Phase du développement : souvent chez les enfant de 2 à 6 ans
- La peur de manger des aliments nouveaux, inconnus
- Stratégies :
 - impliquer dans des activités culinaires en préparant de nouveaux aliments à base d'aliments refusés augmentent l'envie de les goûter
 - répétition de l'exposition d'un aliment à un enfant est l'un des principaux déterminants de son acceptation (8 à 10 expositions)
 - éducation nutritionnelle

Prévention des allergies

- Beaucoup de modifications des recommandations
- Actuellement :
 - L'allaitement est protecteur
 - une alimentation variée et adaptée à l'âge
 - 1 nouvel aliment à la fois
 - Ne plus retarder l'introduction des allergènes courants (œufs, poisson, arachides).

Les bienfaits d'une alimentation saine

