

**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.

## Encourager la découverte

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

## Moment social

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

## 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

---

