

# Guide pratique Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans



# Préface

Le surpoids et l'obésité touchent de plein fouet notre société. Expressions d'un déséquilibre, d'un mal-être, d'une pathologie? Conséquences d'un environnement agressif? Autant d'inconnues et de facteurs complexes qui font qu'à ce jour il est très difficile de lutter efficacement contre l'obésité. C'est pourquoi il est crucial de prévenir les risques d'apparition du surpoids dès les premiers âges de la vie. Il faut donc agir auprès des enfants et des personnes qui les entourent le plus rapidement possible en les incitant à prendre les habitudes qui allient plaisir, alimentation saine et mouvement au quotidien.

Ce guide pratique offre au lecteur une approche naturelle de la thématique du poids corporel sain. Il indique dans le premier chapitre le cadre théorique général tel que connu à ce jour au niveau des expériences évaluées scientifiquement. Dans le 2<sup>e</sup> chapitre, il propose un fil rouge qui permet d'aborder chaque thème de manière ludique et efficace. Les deux chapitres suivants décrivent par des exemples concrets les actes du quotidien qui contribuent à faire évoluer les attitudes et à diminuer les comportements à risques en lien avec le poids corporel sain. En conclusion, il fait s'interroger l'adulte sur son propre vécu et ressenti face à la question de l'alimentation et du mouvement.

## Manu Praz

Président du Groupe de référence  
du Centre Alimentation et Mouvement

## Jean-Bernard Moix

Directeur de la Ligue valaisanne  
contre les maladies pulmonaires et pour la prévention

# Sommaire

<b>Introduction</b>	5
<b>Chapitre 1</b>	
L'alimentation au quotidien	6
Le mouvement au quotidien	6
<b>Chapitre 2</b>	
Comment utiliser les 5 sens pour se construire et découvrir le monde?	8
<b>Chapitre 3</b>	
Manger avec les yeux, les doigts, la bouche	10
<b>Chapitre 4</b>	
Du mouvement avec ses mains, ses pieds, sa bouche, son corps	12
<b>Chapitre 5</b>	
En tant qu'adulte nous sommes des modèles pour nos enfants, alors...	14

# Ancrer certaines bonnes habitudes se fait petit à petit

## Un mode de vie actif

La première étape consiste, pour l'adulte, à partager des activités avec son enfant, dans le cadre de vie quotidien (jouer ensemble, monter les escaliers, aller à la crèche à pied, etc.). Une vie familiale active avec des jeux et des activités diversifiées (à la maison, dans un parc, dans la nature, etc.) suscite la curiosité et renforce les liens.

L'alternance entre mouvements et phases de repos doit être marquée dès la naissance. Elle est importante pour le bébé et le jeune enfant. L'enfant a besoin d'espaces pour se mouvoir et accéder au monde qui l'entoure. Dans le même esprit, les espaces de repos peuvent également être variés et différents.

## Une alimentation diversifiée

Dès le début, le lait est l'aliment de base : maternel si cela est possible et sinon adapté à l'âge de l'enfant. Dès l'âge de 6 mois, le jeune enfant peut découvrir progressivement la diversité alimentaire autour de la table familiale. Comme boisson, l'eau est recommandée. Dès l'âge de 2 à 3 ans, la plupart des enfants entrent dans une période de forte sélectivité des aliments appelée « néophobie\* ». C'est donc aux parents ou aux éducateurs de persévérer et de présenter un aliment à l'enfant, encore et toujours (plus de dix fois), mais sans le forcer, afin qu'il apprenne à l'apprécier.

## Trucs et astuces

La **néophobie\*** ou sélectivité alimentaire est la peur de manger des choses nouvelles. L'enfant refuse un grand nombre d'aliments nouveaux ou même connus. Un aliment peut être ressenti comme nouveau par l'enfant à cause de petits changements parfois imperceptibles pour l'adulte. C'est une phase normale du développement de l'enfant. Pour vivre avec cette néophobie, il faut être patient et persévérant mais ne pas forcer l'enfant. Le comportement sélectif diminue dès l'âge de 5 – 7 ans.



# L'alimentation au quotidien

**C'est en mangeant que l'enfant construit son corps, trouve l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et découvre le plaisir d'une alimentation diversifiée.**

L'enfant sent la faim arriver, accompagnée de l'attente du repas. La faim se traduit par des signaux tels que gargouillis, sentiments de vide ou de creux. Elle signifie que le corps a besoin de refaire le plein d'énergie : il est temps de manger. L'enfant prend conscience de ses sens et s'aperçoit que manger est un plaisir des sens et du partage. Il réalise que manger calme et apaise. Il s'ouvre aux mondes extrêmement riches des goûts\*, des textures et des couleurs. A l'occasion d'un moment de convivialité en famille, il décrit ce

qui est dégusté au-delà du «j'aime/j'aime pas». Il apprend à connaître l'origine des aliments et l'histoire à laquelle ils appartiennent. Il est comblé, satisfait, donc rassasié quand les signes de la faim disparaissent.

**Ainsi, manger permet de...**

- calmer sa faim et sa soif,
- donner à son corps les éléments dont il a besoin pour grandir en bonne santé,
- découvrir la diversité sensorielle du monde alimentaire,

**... avec le plaisir comme moteur.**

# Le mouvement au quotidien

**L'enfant découvre le monde et apprend à grandir en bougeant, en se déplaçant, en portant des objets à sa bouche.**

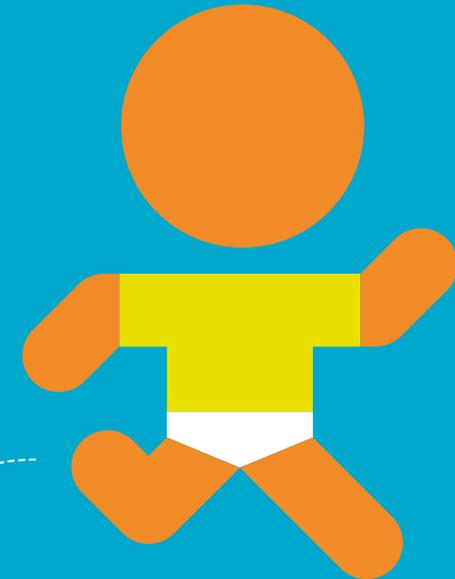
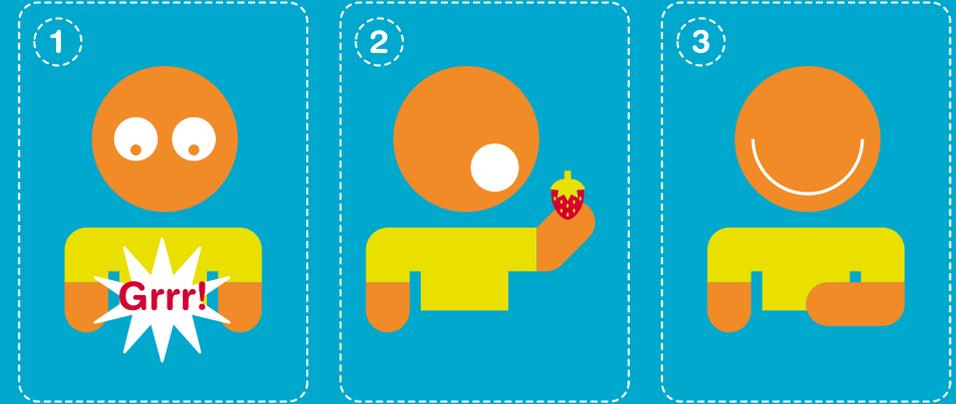
A cet âge, il n'a pas de langage et l'apprentissage de la vie passe par le mouvement, dans le respect des temps de repos. L'enfant prend conscience de lui-même, de sa position dans l'espace et dans le temps, mais aussi de besoins tels que dormir, se reposer ou ne rien faire. Il partage un moment actif avec les autres et découvre, par imitation, de nouvelles manières de faire et d'agir. Il développe son aisance dans les activités quotidiennes. Par conséquent, il renforce le sentiment de confiance en lui généré par chaque expérience réussie.

**Ainsi, le mouvement permet de...**

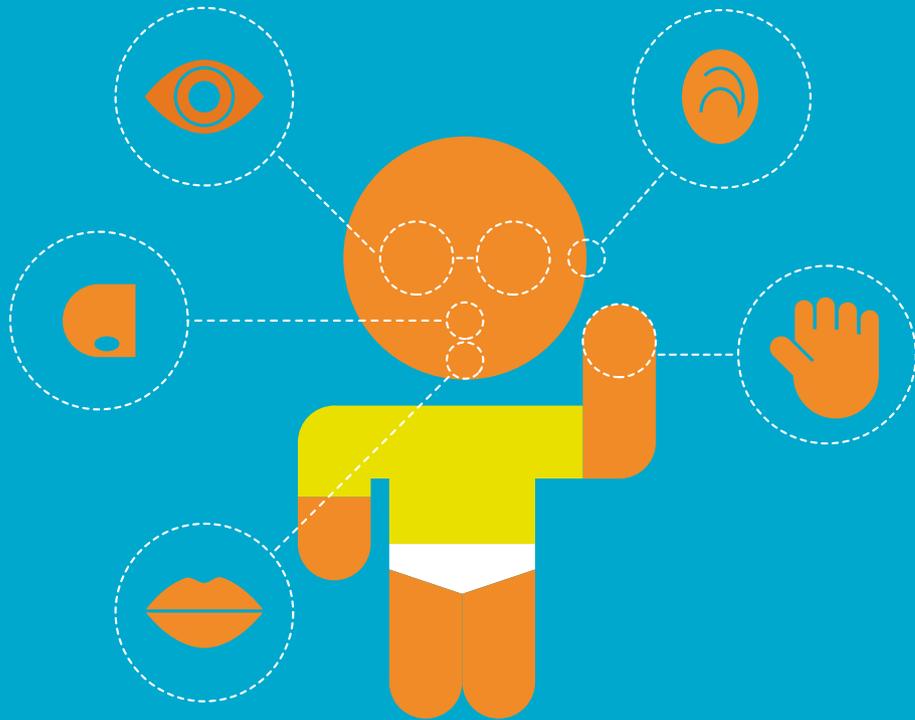
- répondre à une nécessité de développement corporel et neurologique (y compris la proprioception),
- passer par les différentes étapes nécessaires à la maturation du système locomoteur,
- interagir avec le monde environnant,

**... avec le plaisir comme moteur.**

\*Les enfants ont besoin de temps pour s'habituer aux saveurs fortes. L'amertume d'une endive peut plaire à l'adulte mais aggraver l'enfant. De plus, la perception des goûts et des odeurs est très différente d'un individu à un autre. Certains enfants ressentiront très fortement certaines odeurs ou saveurs, par exemple l'amertume. Ces enfants auront plus de difficultés et besoin de plus de temps pour accepter des aliments aux «goûts» forts...



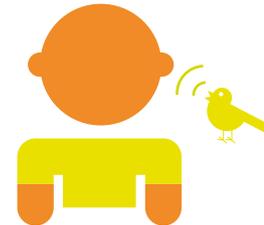
# Comment utiliser les 5 sens pour se construire et découvrir le monde ?



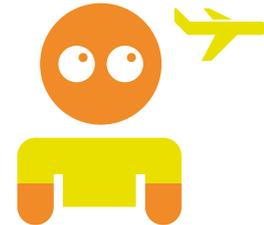
①



②



③



④



⑤



## Activer ses 5 sens

Les activités sensorielles sont essentielles pour que l'enfant développe son ouverture au monde. Elles lui permettent de se construire, de multiplier ses expériences en interagissant avec les autres et le monde. Elles l'incitent à chercher, à s'interroger et à accroître son objectivité. Elles contribuent ainsi simplement à cultiver son intelligence.

### 1. Olorat

Sentir l'odeur sécurisante de son doudou, de la pluie sur le goudron après l'averse, le parfum des fleurs, de la terre, de l'herbe, des fruits ou des légumes.

### 2. Ouïe

Ecouter le bruit de la mastication des aliments que l'on mange, des matériaux que l'on touche, frappe, heurte, frôle en marchant, en sautant, en courant ou en se roulant par terre. Prêter attention à l'oiseau qui chante, au sifflement du vent dans les oreilles.

### 3. Vue

Observer une image, les couleurs du ciel, des arbres, des vêtements, des aliments dans son assiette.

### 4. Toucher

Toucher le sol sur lequel l'enfant se couche, se roule, sur lequel il rampe, marche, grimpe ou saute. Toucher la texture des aliments dans la bouche et sur les doigts.

### 5. Goût

Mettre à la bouche des aliments, des objets, afin de mieux les connaître et de mieux saisir son environnement.

# Manger avec les yeux, les doigts, la bouche

L'enfant passe par différentes étapes qui feront de lui un mangeur adulte. La diversification lui permet de former ses préférences alimentaires futures. La période de sélectivité (néophobie, cf. p.5) est nécessaire à son développement. Il va imaginer des ressources pour apprivoiser le monde alimentaire. Il expérimente la peur puis le plaisir de manger dans la diversité.

## Quelques principes de base :

- Manger avec plaisir quand la faim est là, s'arrêter avec plaisir quand elle n'est plus là.
- Diversifier le plus possible l'alimentation quotidienne.
- Considérer l'acte de manger comme une activité en soi.

## Et à vous de jouer !

Décoder les messages de faim parmi les autres messages tels que les demandes d'affection, d'attention ou de fatigue, voire les « bobos » !

Amenez votre enfant à écouter sa faim et laissez-le s'arrêter quand elle n'est plus là. L'enfant n'est pas toujours capable de juger des quantités qui apaiseront sa faim. Permettez-lui de ne pas terminer son assiette.

Évitez d'utiliser l'alimentation comme récompense ou punition. Donnez de petites portions et ne resservez l'enfant que s'il le demande. Les quantités globales de nourriture sont réglées sur plusieurs repas. Elles sont ainsi variables d'un repas à l'autre.

Ménagez des temps suffisants pour manger. Partagez le repas à table en famille ou avec des petits copains.

Mangez sans télévision, ni radio, car manger est une activité en soi.

Servez une collation à votre enfant uniquement s'il a vraiment faim. En effet, les collations consommées durant la journée font partie, en quantité et en qualité, de l'apport global en nourriture pour l'enfant. Passé l'âge du nourrisson, l'enfant en bonne santé n'a pas besoin de manger la nuit.

Privilégiez la découverte d'aliments variés. Jouez avec les couleurs, les odeurs, les goûts, les textures. Osez lancer une discussion en famille autour du contenu de l'assiette et donnez votre avis sur ce que vous mangez. Toutefois, ne proposez qu'un seul menu pour toute la famille. Au gré des repas, chacun retrouvera ses plats favoris.

## Attention !

Les boissons sucrées à table sont à proscrire ! Tant que l'enfant accepte la nouveauté, profitez-en pour varier le plus possible les aliments, les modes de préparation ou les recettes. En période de sélectivité (néophobie, cf. p.5), présentez sans autre et régulièrement un nouveau plat (jusqu'à plus de 10 fois) mais sans forcer l'enfant.



## Trucs et astuces

Pour aider son enfant à reconnaître sa faim, demandez-lui : « Est-ce que ton petit ventre a encore faim ? » ou « Est-ce que tu as vraiment faim ou est-ce que tu t'ennuies un peu ? »

Pour marquer un progrès réalisé par l'enfant, félicitez-le simplement et évitez de le faire par un bonbon, un chocolat ou une activité particulière. De même, le dessert est partie intégrante du repas. Oubliez la phrase : « Si tu ne manges pas de légumes, tu n'auras pas de dessert. »

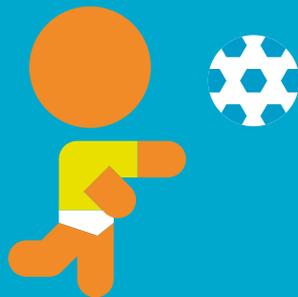
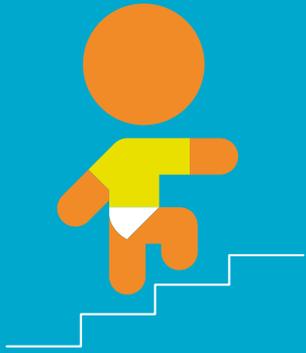
En présentant un plat, évoquez les souvenirs ou les histoires qui lui sont liés. Décrivez la recette d'un plat original ; cuisinez de nouveaux plats. Profitez des vacances pour aborder et faire découvrir de nouveaux goûts.

Jouez avec les couleurs, les odeurs, les goûts, les textures en proposant par exemple des purées puis des petits morceaux d'un même aliment. Présentez certains aliments de couleurs différentes dans une même assiette.

Faites sentir les sachets de tisanes à la menthe, à la verveine, aux fruits et les thés fumés, noirs, blancs, verts. Proposez de goûter les tisanes non sucrées.

En période de sélectivité (néophobie, cf. p.5), n'hésitez pas à présenter à votre enfant un même aliment (plat) plusieurs fois (10 fois et plus). Demandez-lui de goûter, mais ne le forcez pas à manger.

# Du mouvement avec ses mains, ses pieds, sa bouche, son corps



L'enfant a une tendance naturelle qui l'amène spontanément à bouger et à se déplacer, car il aime découvrir le monde. Il montre aussi sa fatigue lorsqu'il a besoin de repos. Favoriser le développement de son enfant consiste à encourager ce rythme naturel.

## Quelques principes de base :

- Respecter le besoin de l'enfant de se mouvoir et de se reposer.
- Favoriser sa croissance (construction).
- Encourager son ouverture au monde.

## Et à vous de jouer !

### Durant la journée, variez les périodes d'activités et de repos.

Mieux que la télévision, les consoles de jeu ou l'ordinateur, amenez votre enfant à se promener, à partir à l'aventure, à jouer avec des objets ou des outils, à réaliser des activités l'incitant à vous imiter, sans oublier de respecter son besoin de repos. Respectez le rythme de l'enfant et pour ce faire, aménagez un espace suffisant pour qu'il puisse bouger ; évitez de le laisser longtemps attaché dans une chaise ou dans la poussette. Posez plutôt l'enfant au sol et proposez-lui des points d'accroche pour se lever ou alors des stimulations visuelles qui l'amènent à bouger la tête et les bras. Proposez des lieux de repos propices et identifiés comme tels par votre enfant.

### Suivez votre enfant dans ses envies de découverte ou d'activité.

Adaptez l'habillement pour que l'enfant soit à l'aise et puisse se salir. Évitez de donner une sucette trop longtemps ni trop souvent une fois qu'il est éveillé. En effet, il a besoin de sa bouche pour entrer en contact avec le monde, découvrir les objets de son environnement, exprimer des sons ou faire des mimiques.

## Trucs et astuces

Montez les escaliers avec votre enfant. Mettez-vous à quatre pattes et faites-lui imiter les gestes que vous réalisez avec les jambes, les grimaces avec votre visage. Jouez à la balle ou faites une bataille de coussins. Dansez avec votre enfant sur une musique que vous aimez. Allez à pied à la crèche, au parc ou dans la forêt. Vous traversez une rue piétonne ? Amusez-vous à sautiller sur des pavés de couleurs différentes. Allez vous promener, jouer dehors avec d'autres enfants. Faites-lui sentir le froid de l'air, le chaud du vent. Laissez-le ramper, sauter, se salir et ainsi se frotter au monde qui l'entoure dans un bac à sable, sur l'herbe ou sur un tapis de jeu.

Profitez de l'alternance des saisons pour organiser de nouvelles activités : sortie au parc ou à la place de jeu, promenade, piscine en plein air, gym à la maison. Un bonhomme de neige à rouler ? Rendez-le attentif au crissement de la neige. Un nid se construit activement ? Demandez à votre enfant de le trouver grâce aux cris des oisillons.

Aménagez des instants pour vous en respectant les temps de sieste de votre enfant. Identifiez clairement les lieux de sieste.

Laissez-le jouer... avec de la pâte à modeler, de la terre, du sable, des balles lisses, rugueuses, molles ou dures, des coussins, des peluches et autres objets de bois ou de plastique.

## Attention !

Les youpallas ne favorisent pas le développement de l'enfant et sont la cause d'accidents.

# En tant qu'adulte, nous sommes des modèles pour nos enfants, alors...

Comment est-ce que j'utilise mes 5 sens ?

Est-ce que j'ai du plaisir à bouger et à manger ?

Est-ce que je reconnais mes sensations alimentaires (faim-satiété) ? Est-ce que je les respecte ?

Est-ce que je prends le temps de sentir les goûts, les textures de ce que je mange ?

Est-ce que je partage ce ressenti avec les autres convives ?

Est-ce que j'ai des activités physiques favorites ?

Est-ce que je mets mon corps en mouvement ?

Est-ce que j'ai peur que mon enfant n'ait pas assez à manger ?

Est-ce que je m'oblige à finir systématiquement ou machinalement mon assiette ?

Est-ce que je mange par colère, par stress, par frustration, par angoisse, par ennui ?

Est-ce que je me ressers par faim ou par gourmandise ?

Est-ce que je considère que j'ai un rôle éducatif à jouer

pour transmettre à mon enfant le plaisir du mouvement et de l'alimentation ?

Est-ce que je choisis l'escalier plutôt que l'ascenseur ?

Est-ce que j'amène mon enfant à pied à l'école ?

Est-ce que je sais me déplacer à pied sur de petites distances ?



## Auteurs

Mme Anne-Claude Luisier (Sensocreativ),  
dip. ing. en agroalimentaire

M. Gilles Crettenand (Centre Alimentation et Mouvement),  
coord. en promotion de la santé

## Comité de rédaction

Laurence Bridel, diététicienne dipl.

Annelise Bruchez, infirmière puéricultrice

Nathalie Marcoz, éducatrice de la petite enfance

Vanessa Brancato, diététicienne dipl.

Jo Piller, psychomotricien

## Conseil scientifique

Natalie Rigal, psychologue

Dr Guy Délèze, pédiatre

## Supervision

GRAP (groupe de référence du Centre Alimentation  
et Mouvement pour les enfants en âge préscolaire)

## Maquette, graphisme et illustrations

Alvéole, Sion

## Documentation

Des flyers traduits en plusieurs langues et des posters sont disponibles gratuitement.  
Pour plus d'informations: [www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)



**Centre Alimentation  
et Mouvement**

Rue des Condémines 14, CP 888, 1951 Sion,  
T. +41 (0)27 329 04 25, F. +41 (0)27 329 04 30  
alimentationmouvementvs@lvpp.ch  
www.alimentationmouvementvs.ch

Un programme de la Ligue valaisanne  
contre les maladies pulmonaires et pour la prévention