

## Structure des repas et grignotage

Lettre d'information aux médecins sur les activités de prévention de l'OSH



### Edito

Ce numéro est consacré à la structure des repas et au grignotage.

Les consommations alimentaires découlent de plusieurs facteurs. Ensemble, ils contribuent chaque jour à produire des comportements, des modes et des habitudes de vie et l'organisation des repas en est un exemple.

Tout d'abord, quelques résultats de l'enquête nationale de consommation alimentaire complétés par ceux de l'enquête de l'OSH chez les jeunes en Hainaut. Ces résultats présentent un état des lieux et permettent d'introduire les recommandations actuelles en termes de répartition idéale des repas.

Quelques exemples d'accompagnements de projets menés par l'OSH sont ensuite présentés suivis d'une réflexion de l'ONE sur la question de la collation. Le document "Les repas des 3-12 ans" est également joint à ce numéro.

Face à une alimentation devenue plus grasse, plus sucrée et plus salée, une structure des repas s'approchant des recommandations en veillant à les intégrer dans nos rythmes quotidiens participe à l'objectif de santé et de prévention de l'obésité et des autres maladies engendrées par le mode alimentaire. Ayant la confiance de vos patients, n'hésitez pas à les inciter à adopter ces recommandations et ce dès le plus jeune âge.

Bonne lecture et belles fêtes de fin d'année en continuant à prendre bien soin de vous !

Marie-José Couteau - Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH)

### 1 | Quelques chiffres...

La dernière Enquête nationale de consommation alimentaire réalisée en Belgique en 2014-2015 (prochaine prévue en 2022) fournit de précieux résultats<sup>1</sup>. Ceux-ci sont enrichis par les récentes données de l'OSH<sup>2</sup> concernant l'alimentation en 2020 chez les jeunes en Hainaut. Les thèmes relatifs à la régularité des repas, à la fréquence de consommation de collations, au grignotage chez les jeunes, au lieu de consommation ainsi qu'à l'environnement familial et à l'alimentation des enfants sont présentés ci-dessous.

1. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Ost C & Teppers E. Résumé des résultats 2014-2015. Dans: Tafforeau J (éd.) Enquête de consommation alimentaire. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

2. Observatoire de la Santé du Hainaut, Alimentation chez les jeunes en Hainaut. Regard sur la santé des jeunes. Santé en Hainaut, n° 15, 2021 - <https://observatoiresante.hainaut.be/produit/sante-en-hainaut-n15-regard-sur-la-sante-des-jeunes-2021-alimentation/>

## RÉGULARITÉ DES REPAS

- 78 % des personnes ont pour habitude de prendre régulièrement (au moins 5 fois par semaine) un petit-déjeuner. En Hainaut, 66 % des jeunes de 10 à 17 ans en prennent habituellement un pendant la semaine de classe.
- Les enfants (de 3 à 9 ans) et les adultes âgés de 51 à 64 ans sont les plus nombreux à déjeuner de manière régulière, à l'inverse des jeunes adultes (de 18 à 34 ans). En Hainaut, la prise quotidienne d'un petit déjeuner diminue avec l'âge : 80 % chez les 11 ans, 63 % chez les 13 ans et 59 % chez les 16 ans.
- 74 % de la population prend ses 3 repas principaux de manière régulière. Les jeunes Hainuyers prennent quotidiennement 3 repas (21 %), 4 repas (37 %) ou 5 repas (30 %).
- La collation de 10 heures et le goûter sont les collations qui sont prises le plus régulièrement. 70 % des jeunes Hainuyers prennent une collation vers 10 h pendant la semaine de classe et 64 % un goûter.
- Plus de 2/3 de la population prend ses repas à heures fixes.

## Distribution de la population (de 3 à 64 ans) selon la fréquence de consommation de collations



	Jamais	< 1 jour/semaine	1 jour/semaine	2-4 jours/semaine	5-6 jours/semaine	1 fois/jour
10 heures	27 %	7 %	5 %	22 %	16 %	23 %
Goûter	19 %	8 %	7 %	24 %	14 %	29 %
Collation en soirée	24 %	10 %	9 %	27 %	9 %	21 %

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015.

## GRIGNOTAGE CHEZ LES JEUNES

En 2020, 62 % des jeunes Hainuyers affirment grignoter en dehors des repas sans différence selon le sexe. 57 % déclarent grignoter en dehors des repas parce qu'ils ont faim et 14 % "pour s'occuper". 44 % des aliments grignotés sont sucrés (biscuits, bonbons...), 28 % sont salés (saucisson, chips, cacahuètes...), 26 % sont des fruits et 14 % des produits laitiers.

## Fréquence de grignotage devant les écrans sur une semaine selon le sexe

	Jamais	< 1 jour/semaine	1-2 jours/semaine	3-4 jours/semaine	5-6 jours/semaine	Tous les jours
	20 %	34 %	22 %	13 %	3 %	9 %
	28 %	29 %	20 %	8 %	3 %	13 %

Source : Enquête Alimentation chez les jeunes en Hainaut 2020.

## LIEU DE CONSOMMATION DES REPAS

- Le petit déjeuner est pris à la maison dans 89 % des cas. 52 % des jeunes Hainuyers prennent habituellement ce repas avec leur famille.
- Le dîner est pris à la maison dans 55 % des cas et à l'école ou au travail dans 29 % des cas. 52 % des jeunes Hainuyers mangent des tartines le midi à l'école et 27 % des repas complets.
- Le souper est consommé à la maison dans 86 % des cas. 93 % des jeunes Hainuyers prennent ce repas avec leur famille.
- Les hommes et les jeunes adultes (de 18 à 34 ans) prennent plus fréquemment leurs repas à l'extérieur.

## ENVIRONNEMENT FAMILIAL ET ALIMENTATION DES ENFANTS

- Une majorité d'enfants (85 %) peuvent se servir librement de fruits. 28 % des jeunes Hainuyers déclarent aimer beaucoup les légumes et 43 % les fruits. A l'opposé, 10 % n'aiment pas du tout les légumes et 5 % les fruits.
- La moitié des enfants choisissent librement le type d'aliments qu'ils désirent consommer et ¼ des enfants déterminent eux-mêmes les quantités de nourriture qu'ils consomment. Globalement, 60 % des jeunes Hainuyers identifient leurs parents comme personnes influençant le plus leur alimentation.
- Dans 30 à 50 % des familles, on regarde la télévision au cours des repas. L'enquête indique que lorsque les jeunes Hainuyers passent quotidiennement moins de 2 heures devant la télévision les jours d'école, 29 % ont un régime alimentaire équilibré contre 17 % lorsqu'ils y passent plus de temps.
- Très peu d'enfants (6 %) participent systématiquement à la préparation des repas. Chez les jeunes Hainuyers de 16 ans, cuisiner apparaît plus souvent comme une contrainte que chez les plus jeunes, surtout chez les garçons (34 % contre 17 % chez les 11 ans).

## 2 | Structure des repas : de la tradition aux recommandations



Depuis longtemps, la norme de trois ou quatre repas par jour est malmenée : disparition du petit déjeuner et du goûter, repas et snacks prêts à consommer à tout moment, sans conscience... Associées à la sédentarité et à une diminution du temps de sommeil, ces habitudes modernes favorisent le surpoids et la perte de ressentis corporels et ce, parfois très tôt chez l'enfant.

Pour les diététiciennes de l'OSH, le vieux dicton "Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir" garde tout son sens, même s'il est à compléter par le goûter.

Ainsi, le petit déjeuner est essentiel pour réhydrater et réapprovisionner le corps en nutriments utiles. Etant souvent trop sucré et gras (viennoiseries, chocolat à tartiner, céréales sucrées...), il est préférable de choisir des aliments riches en glucides complexes et à index glycémique faible : pain complet légèrement beurré, flocons d'avoine, muesli « maison » (céréales non sucrées, quelques fruits secs et oléagineux...) ainsi qu'une source de protéines (lait, yaourt, portion de fromage ou éventuellement un œuf, de l'houmous...). Un fruit frais entier est préférable à un jus, dépourvu de fibres et impactant défavorablement la glycémie. Un tel repas matinal rend inutile la collation de 10 heures et permet de tenir jusqu'au dîner.

Le dîner idéal comprend des féculents complets, une source de protéines (volaille, légumes secs, viande, œufs ou poisson) et surtout des légumes (potage, entrée et/ou accompagnement), le tout cuisiné avec une huile riche en acides gras mono ou polyinsaturés (olive, colza...). Les fibres des légumes associées aux protéines et aux acides gras facilitent la sensation de satiété et régulent la glycémie.

Le goûter ressemble au petit-déjeuner, en quantités modérées : pain aux céréales légèrement beurré, fruit frais, éventuellement un laitage, quelques fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...) ou encore un peu de chocolat noir. En effet, oléagineux et chocolat à forte teneur en cacao sont riches en tryptophane. Cet acide aminé essentiel, associé aux glucides du pain ou du fruit, permet la production de sérotonine, hormone régulant l'humeur et le sommeil. La qualité du goûter est donc importante pour recharger les batteries de l'organisme et préparer une bonne nuit.

Le souper devrait être plus léger : pas ou peu de protéines animales mais bien des légumes et des aliments riches en tryptophane (légumineuses, riz complet ou pommes de terre, petite part de fromage).

Ce numéro HPI propose une synthèse de la répartition idéale des repas chez les enfants de 3 à 12 ans. Les conseils valent aussi pour les adultes et portent sur le contenu des repas et l'hygiène de vie en général.

De quoi repenser les rythmes alimentaires et de vie en général imposés aux enfants et qui, souvent, reflètent le timing soutenu (ou au contraire la perte de repères) des adultes. D'où l'importance du regard systémique du MG, de ses conseils simples et personnalisés.

Sources : <https://www.foodinaction.com/alimentation-sommeil-rythmes-chrononutrition> ;

<https://www.foodinaction.com/le-goter-un-vrai-repas-pour-les-petits-et-les-grands> ; Le petit déjeuner et le goûter, ONE, 2016 ; Chouette on passe à table, ONE, 2019 ; Boîte à outils - Prévention de la dénutrition chez les seniors à destination des aidants - Maison de la Nutrition Champagne Ardenne, maison-nutrition.fr

Equipe du Département Milieux de vie et territoires - OSH

## 3 | Entre théorie et pratique : quelques exemples d'accompagnement de projets

1. Sur le terrain, le constat est loin de correspondre aux recommandations, quel que soit l'âge des consommateurs : biberons bâclés, petit déjeuner absent ou trop sucré englouti dans la voiture, collation de 10 heures inadéquate ou consommée trop près du dîner qui s'en trouve réduit, goûter inexistant ou remplacé par un grignotage continu jusqu'au souper qui lui est souvent trop copieux et tardif.

A l'OSH, les projets visant une alimentation équilibrée ne manquent pas. Qu'il s'agisse d'une crèche, d'un accueil à domicile, d'une école ou d'un CPAS, les messages vont dans le même sens.

Nos interventions mettent l'accent sur les atouts des produits frais, de saison, locaux, du fait "maison". Nous insistons sur l'importance de retrouver un rythme alimentaire adéquat (minimum 3 heures entre chaque repas) ; pour cela, il est utile de s'interroger sur la place de l'alimentation et le sens de la collation, sur l'intérêt du goûter, sur les signaux de faim et de satiété, sur les perceptions sensorielles liées aux aliments mais aussi au cadre et à l'ambiance des repas.

2. Parmi les projets accompagnés par l'OSH, citons la formation des professionnel(le)s de la petite enfance. Basée sur les recommandations de l'ONE, elle permet des allers-retours entre théorie et pratique. Une difficulté souvent relevée concerne les biberons, trop vite réduits en nombre mais trop volumineux par rapport à la capacité des petits estomacs. Conséquences : régurgitations fréquentes, inconfort digestif, rythme alimentaire non adapté à l'âge.

Cette formation aborde aussi l'apprentissage de l'attente (le retour des parents ne se gère pas avec un biscuit !) et revalorise les vrais goûters, à base de pain et de fruits frais. Une fois l'intérêt nutritionnel rappelé, les échanges portent sur les différentes préparations et présentations, histoire de renouveler les découvertes sensorielles et le plaisir alimentaire des petits.

En milieu scolaire, les réflexions portent souvent sur les horaires des prises alimentaires : collation du matin souvent inadéquate en termes de contenu et d'heure; récréation puis collation de l'après-midi à peine 1h30 après le repas ; absence de réel goûter pour les enfants qui quittent l'école tard... Ce point est difficile à aborder car il nécessite une remise en question de toute l'organisation de l'école.

A l'opposé de la ligne de vie, des ateliers cuisine conçus avec les relais professionnels (animateurs, aides familiales) peuvent porter sur les goûters des aînés. Leur appétit, souvent réduit, ne permet pas toujours la satisfaction des besoins nutritionnels par les 3 repas traditionnels. Le goûter est l'occasion d'apporter des aliments de haute densité nutritionnelle et de contribuer à lutter contre la dénutrition. Ici aussi, il s'agit de donner des pistes pour varier les préparations, tout en restant dans la simplicité et l'accessibilité budgétaire.

Equipe du Département Milieux de vie et territoires - OSH

## 4 | "Déjeuner comme un roi, dîner comme un prince, goûter comme un bourgeois et souper comme un mendiant"

### Quatre repas pour rythmer la journée et se débarrasser des grignotages

Dès 18 mois et jusqu'à la fin de la croissance, l'alimentation doit être fractionnée en 4 repas avec, éventuellement, une collation. Dans nos esprits, le temps de récréation rime avec alimentation. Mais **la collation est-elle utile ?** La collation de 10 heures est une habitude bien ancrée en Belgique. Or, elle n'est utile que pour peu d'enfants. Offrir de l'eau à ce moment de la journée leur suffirait pour tenir jusqu'au dîner.

Certains enfants déjeunent très tôt. D'autres n'ont pas faim le matin, en raison d'un souper trop copieux la veille. D'autres encore, accablés par le manque de sommeil, ne sont pas assez éveillés pour déjeuner correctement sans évoquer les petits déjeuners pris à la hâte, avec des produits de faible qualité nutritionnelle ou qui ne sont pas assez complets.

Pour ces enfants, prendre ou terminer son petit déjeuner à la crèche ou à l'école avant d'entrer en classe serait une solution idéale. Dans le cas contraire, une collation légère peut se révéler utile. Elle se compose d'un fruit, de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), de quelques fruits secs (abricots, dattes, figes...), de légumes crus (carottes, tomates cerises, concombre...) et d'eau ou encore d'un potage. Rappelons qu'une collation mal choisie peut apporter jusqu'à 400 kilocalories, soit 25 % des besoins journaliers pour un enfant de 6 ans. Pour comparaison, un petit déjeuner sain en apporte tout autant. Le timing de cette prise alimentaire est également important. Elle doit être idéalement consommée 2 à 3 heures avant le repas de midi de façon à ne pas couper l'appétit des enfants.

Prenons l'exemple de ces écoles pilotes qui proposent à leurs élèves une "collation soupe", ou une distribution de "fruits bio". Les barres chocolatées et autres sucreries sont oubliées. Les frustrations et "échanges clandestins" n'ont plus lieu d'être, tous les enfants étant logés à la même enseigne. Ils aiment leur collation et ils en redemandent.

### Le goûter, un vrai repas structuré mais souvent négligé

Contrairement aux idées reçues, le goûter n'est pas une simple collation mais bien un repas structuré qui permet de "recharger ses batteries" avant de repartir vers d'autres activités. Il permet aussi d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires durant la journée et de prévenir le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le souper (biscuits, limonades, chips...).

Comme pour le petit déjeuner<sup>1</sup>, le goûter idéal se compose de pain beurré, d'un fruit, d'eau et d'un produit laitier à individualiser en fonction de l'âge de l'enfant.

1. Dépliant disponible pour la salle d'attente qui peut être commandé,

[https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PARENTS/Brochures/alimentation-petit-dejeuner-gouter.pdf](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/alimentation-petit-dejeuner-gouter.pdf)

Nathalie Claes - Diététicienne pédiatrique - Direction Santé de l'ONE

Observatoire de la Santé du Hainaut  
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique

Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79

Courriel : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

<http://observatoiresante.hainaut.be>

# Les repas des 3-12 ans

L'équilibre alimentaire de la journée s'organise autour de quatre repas essentiels et un complément facultatif.

## Le petit déjeuner, essentiel pour bien démarrer la journée !

Le petit déjeuner se compose :

- ✓ d'un **féculent** tel que du pain, légèrement beurré ou, de temps en temps, des céréales non sucrées (type pétales de maïs ou grains soufflés),
- ✓ d'un **produit laitier** (lait ½ écrémé, yaourt, fromage frais...),
- ✓ d'un **fruit**,
- ✓ d'**eau**.



Un petit déjeuner inachevé... ça s'emballe et ça se mange en matinée.

## Le complément, le joker du petit déjeuner !

Ce complément est utile lorsque le petit déjeuner est pris tôt le matin (avant 7h30) ou qu'il est incomplet. Il est donc à adapter et peut se composer d'un **fruit** (ou d'un **légume**), d'un **laitage** et/ou de **pain**, sans oublier l'**eau**.



Le complément du petit déjeuner, c'est en quantité modérée et pas trop tard dans la matinée pour ne pas couper l'appétit à midi.

## Le dîner, le repas complet de la journée !

L'assiette idéale du repas **complet** (parfois pris le soir, à la maison) se compose :

- ✓ de **légumes** cuits ou crus, sur la moitié de l'assiette,
- ✓ d'une source de **protéines** sur un quart de l'assiette,
- ✓ d'un **féculent** sur un quart de l'assiette,
- ✓ d'**eau**.

**1/2 légumes** :  
crus ou cuits.



**1/4 protéines** :  
viande, volaille, poisson,  
oeuf ou alternative  
végétarienne.

**1/4 féculents** :  
pommes de terre, riz,  
pâtes, blé, boulghour,  
couscous...



Des couleurs dans l'assiette (légumes, herbes aromatiques),  
ça donne du peps !



## Le goûter, l'anti-grignotage !

Indispensable pour reprendre de l'énergie après l'école et éviter les grignotages en attendant le souper, il se compose des mêmes familles d'aliments que le petit déjeuner :

- ✓ un **féculent** tel que du pain, légèrement beurré,
- ✓ un **fruit** ou un **légume**,
- ✓ un **produit laitier** (lait ½ écrémé ou un peu de fromage...),
- ✓ de l'**eau**.



Varié le type de pain et inviter le potage au goûter, vous y avez déjà pensé ?

## Le souper, tout en légèreté !

Le souper se compose :

- ✓ d'un **féculent** (du pain ou des pâtes ou des pommes de terre... selon ce qui a été consommé à midi),
- ✓ de **légumes** cuits ou crus ou de potage,
- ✓ d'**eau**.




Déjà mangé de la viande (ou poisson ou œuf...) à midi ?  
Alors ce n'est plus nécessaire le soir !  
Le souper, c'est léger et pas trop tard pour passer une bonne nuit !


## L'équilibre dans l'assiette et au-delà !



- ✓ A chaque repas et tout au long de la journée, de l'**eau** à gogo !
- ✓ Des repas "zen" et **sans écran**, pour des sens en éveil.
- ✓ Des fruits et légumes de **saison**, **locaux** et si possible **bio**.
- ✓ Des **matières grasses** en petites quantités et bien choisies : beurre sur le pain, huile d'olive pour cuisiner, huile de colza pour assaisonner.
- ✓ Chaque jour, **bouger** au moins 1 heure, si possible dehors et en famille (ex : vélo, marche, jeux dans le jardin ou dans la cour...).
- ✓ Prendre soin de ses **dents** (brossage 2 fois par jour pendant 3 minutes).
- ✓ **Dormir** suffisamment (en moyenne 10h par nuit).





 Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoire.sante@hainaut.be

 [observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

 Observatoire de la Santé du Hainaut

 [observatoire\\_sante\\_hainaut](https://www.instagram.com/observatoire_sante_hainaut)

Adapté de : "Quels sont les repas de l'enfant ?"- Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française - UPDLF,2014

Photos : 123RF.com - <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

Editeur responsable : Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut  
rue de Saint-Antoine,1 - 7021 Havré - Août 2021