

# DOSSIER PÉDAGOGIQUE

## À l'attention des professionnels



### Pyramide alimentaire de l'ONE

## L'équilibre alimentaire

Des enfants de 2 à 12 ans

### Mode de vie à privilégier



## Grandir en bonne santé



# Introduction

---

Ce dossier pédagogique présente les affiches «L'équilibre alimentaire des enfants de 2 à 12 ans», qui aborde la pyramide alimentaire de l'ONE et «Grandir en bonne santé», qui illustre le mode de vie à privilégier.

Manger ce n'est pas que se nourrir. La promotion d'une alimentation de qualité doit être envisagée dans sa globalité. Au-delà d'une réponse aux besoins vitaux de boire et de se nourrir, l'acte de manger a plusieurs objectifs : être source de plaisirs, offrir des aliments de qualité, favoriser les apprentissages, permettre des moments privilégiés avec l'adulte...

Ces deux affiches sont donc complémentaires. Celles-ci sont à commander en duo via le bon de commande des outils d'Education à la santé disponible sur l'intranet PEP's et sur [www.one.be](http://www.one.be).

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE L'ONE

# L'équilibre alimentaire

## Des enfants de 2 à 12 ans



## DE QUOI S'AGIT-IL ?

La pyramide alimentaire est un outil, un support visuel qui permet d'expliquer l'équilibre alimentaire des enfants de 2 à 12 ans sur une journée, en donnant des repères. Son objectif est de vulgariser certains messages nutritionnels destinés au grand public.

Cette pyramide est conçue pour une alimentation omnivore et n'est pas transposable à d'autres modes alimentaires (végétarismes...).

Elle aborde différentes notions :

- Les familles alimentaires, qui correspondent aux aliments regroupés selon leurs nutriments dominants,
- L'importance de chaque famille alimentaire selon leur place dans la pyramide,
- La fréquence de consommation recommandée pour chaque famille alimentaire.

Présenter des fréquences recommandées par repas ou sur la journée, plutôt que des portions, est justifié par la volonté de se fier davantage au respect des sensations alimentaires de l'enfant.

La qualité et la quantité des aliments offerts aux enfants favorisent une croissance harmonieuse et un développement optimal grâce à un apport nutritionnel adapté à l'âge, à la croissance et à l'activité physique. Ainsi, il est important de varier le type d'aliments consommés au sein de chaque famille alimentaire car il n'existe pas d'aliment idéal.

Rappelons que l'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour mais il se construit au fil du temps.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La pyramide reste l'un des modèles de représentation de l'alimentation équilibrée le plus plébiscité à travers le monde. Il en existe de nombreuses représentations variant surtout selon les cultures alimentaires. Cet outil tient compte des différentes recommandations scientifiques spécifiques au pays et public auquel il s'adresse.

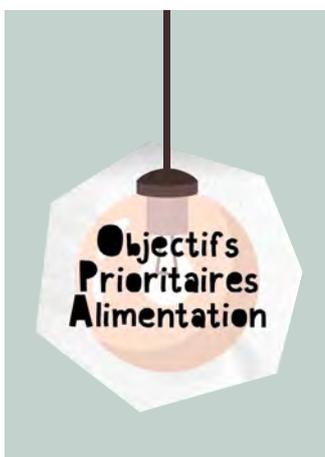
Les connaissances théoriques sur l'équilibre alimentaire ne suffisent généralement pas pour induire un changement de comportement alimentaire. Celui-ci est en effet complexe car il est influencé par de nombreux facteurs (culturel, économique...).

Parce que changer d'habitude prend du temps, cet outil reste un appui théorique à l'accompagnement bienveillant des familles dans leurs pratiques.

## COMMENT LA LIRE ?

La pyramide alimentaire se lit de bas en haut. A la base figurent les familles alimentaires qui doivent être consommées en plus grandes quantités sur la journée. Plus on se dirige vers la pointe de la pyramide, plus elles diminuent.

## POURQUOI LA FAIRE ÉVOLUER ?



Cette actualisation s'inscrit dans la continuité des nouveaux objectifs prioritaires de l'alimentation (OPA)<sup>1</sup> de l'ONE et des recommandations alimentaires actuelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS).

Une pyramide alimentaire à partir de 2 ans, plutôt que 18 mois, se justifie par :

- L'harmonisation avec la tranche d'âge des OPA, basée sur le concept des « 1000 premiers jours de la vie », période qui s'étend de la conception à l'âge de 2 ans<sup>2</sup>,
- La volonté de se calquer sur la scolarité, de l'entrée en maternelle jusqu'à la fin des primaires.

La pyramide a été revue dans **une optique d'alimentation plus durable**. Enjeu primordial pour la santé des générations d'aujourd'hui et de demain, l'alimentation durable a pour objectifs d'être à faible impact sur l'environnement, de contribuer à une sécurité alimentaire, d'être nutritionnellement saine et éthique.

1 "Les objectifs prioritaires de l'alimentation des enfants : Recommandations ONE", outil disponible sur l'intranet et l'Excellensis-ONE.

2 Période particulièrement propice à l'installation de mécanismes de protection qui agissent à très long terme (âge adulte) contre les maladies non transmissibles.

Garantir la disponibilité et l'accessibilité d'une alimentation saine, sans danger pour la santé et culturellement acceptable pour tous en lien avec nos habitudes alimentaires est fondamental.

Les aliments ultra-transformés (AUT)<sup>3</sup> tels que les galettes de riz, les céréales petit déjeuner, les fromages fondus, ... ont été supprimés de la pyramide alimentaire afin de faire la promotion d'aliments les moins transformés possible. Les AUT exercent des effets néfastes sur la santé en raison d'une composition (nutriments, additifs) inadéquate, interfèrent sur le respect des sensations alimentaires...

De plus en plus de scientifiques font état d'un lien entre la consommation de ces aliments et la prévalence croissante des maladies non transmissibles telles que le surpoids, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, les cancers...

La catégorie des aliments à consommer « le moins souvent possible et en petites quantités » a par ailleurs été créée. Celle-ci reprend des aliments dont la composition nutritionnelle et/ou le degré de transformation (AUT) sont inintéressants voire néfastes pour la santé (voir p.9 « Bulle supplémentaire : Le moins souvent possible et en petites quantités »).

## LES FAMILLES ALIMENTAIRES

### > Les féculents



À chaque repas

Les féculents de bonne qualité apportent au quotidien énergie et satiété via leur richesse en amidon et en fibres. Ils contribuent à :

- couvrir les besoins caloriques importants chez l'enfant, nécessaires à la croissance optimale
- limiter les comportements de grignotage si consommés à chaque repas (voir également p.11 l'affiche complémentaire « Grandir en bonne santé » : 4 repas par jour).
- couvrir les besoins en fibres via la consommation de céréales (semi-)complètes (riz, pâtes, pains, ...)

**NEW**

De nouveaux féculents ont été ajoutés afin de favoriser la variété tout en répondant à une alimentation plus durable : flocons d'avoine, semoule, quinoa et patate douce (tous deux également cultivés en Belgique). Les céréales petit déjeuner et la galette de riz ont été retirées en raison de leur ultra-transformation.

<sup>3</sup> Un aliment ultra-transformé (AUT) est un aliment issu de l'industrie agroalimentaire dont la composition, les processus de transformation industrielle et les additifs utilisés le font rentrer dans le groupe « ultra-transformé » (groupe 4) de la classification internationale NOVA 1, 2.

## > Les légumineuses

Plusieurs fois par semaine



Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) font partie des féculents étant donné que leurs nutriments dominants sont également les glucides et les fibres.

**NEW**

Celles-ci ont été regroupées séparément, sur la gauche des autres féculents afin de mettre l'accent sur l'importance de leur consommation plusieurs fois par semaine.

Les pois chiches, lentilles brunes, lentilles corail, haricots blancs et fèves des marais sont désormais illustrés afin de favoriser notamment la découverte de nouveaux aliments et de végétaliser davantage l'assiette.

## > Les légumes et/ou fruits

À chaque repas



Ces végétaux sont sources de nombreuses vitamines, sels minéraux, fibres et eau. Ces éléments essentiels protègent des maladies infectieuses, des cancers et régulent le transit intestinal.

**NEW**

Cette famille est représentée au 2/3 sous forme de légumes et 1/3 sous forme de fruits afin de favoriser la consommation de légumes.

Dans une optique d'alimentation plus durable, la banane n'est plus représentée au profit de fruits locaux et de saison. Les légumes racines sont davantage illustrés (panais, navet...). Les choux et le chicon ont été ajoutés afin de promouvoir les légumes aux goûts plus forts.

Les légumes surgelés nature font leur apparition car ce sont de bonnes alternatives aux légumes frais (praticité, bon rapport qualité/prix).

Le potage fait « maison » est également illustré afin de varier les formes de présentation.

## > Les produits laitiers

3X par jour



Les produits laitiers apportent le calcium nécessaire à la consolidation des os et des dents. Le calcium des produits laitiers est particulièrement bien utilisé par l'organisme, en présence du lactose et/ou de la vitamine D.

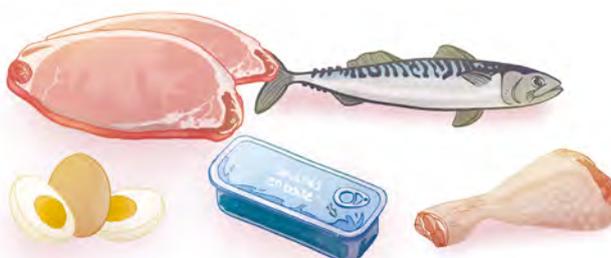
**NEW**

La fréquence indiquée est passée de « 2 à 3 fois par jour » à « 3 fois par jour » car, dès 4 ans, les besoins en calcium augmentent. Entre 18 mois et 3 ans, 2 à 3 produits laitiers par jour suffisent.

Davantage de produits laitiers sont illustrés (buchette, fromage frais, maquée).

## > Les poissons, œufs, viandes, volailles :

Maximum 1X par jour et pas tous les jours



Ces aliments riches en protéines servent à la construction, l'entretien et la réparation du corps et apportent notamment du zinc et du fer de bonne qualité nécessaires à l'organisme.

**NEW**

L'ordre de citation des différents aliments au sein de la famille alimentaire a été réfléchi afin d'insister sur la consommation d'aliments plus intéressants pour la santé et la planète (les poissons, les œufs). Dans cette même optique, le visuel de la viande rouge a par ailleurs été supprimé.

Les études de consommation alimentaire ont montré une consommation excessive d'aliments issus de cette catégorie. Dans le cadre d'une alimentation plus durable, il n'est pas nécessaire de consommer de la viande ou équivalent tous les jours. Le mode alimentaire étant omnivore et non végétarien, il n'est pas obligatoire de remplacer la viande par une alternative végétale.

Les petits poissons gras (maquereau et sardines en conserve) font leur apparition afin de promouvoir la consommation d'aliments riches en oméga-3<sup>4</sup>. Contrairement à certains poissons prédateurs, ces petits poissons sont par ailleurs moins victimes de la surpêche et moins

<sup>4</sup> Les oméga-3 sont des graisses particulièrement intéressantes car elles contribuent au bon fonctionnement du corps et à la prévention de nombreuses maladies telles que les maladies cardiovasculaires. Certains oméga-3 ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, ils doivent impérativement être apportés via l'alimentation.

contaminés à certains polluants (plomb, mercure...).

## > Les matières grasses

### Un peu à chaque repas



Les graisses sont source d'énergie et de nutriments essentiels, tels que les vitamines et certains acides gras, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, les matières grasses ne se valent pas toutes, chacune ayant des effets différents sur la santé. Il est conseillé de varier les matières grasses en privilégiant les huiles (surtout riches en oméga-3, telles que l'huile de colza, ajoutée visuellement **NEW**).

**NEW**

La nécessité de la matière grasse de qualité ajoutée à chaque repas est précisée car celle-ci fait souvent défaut. La recommandation a été reformulée en ce sens (anciennement "chaque jour un peu").

Jusqu'à l'âge de 3 ans, les besoins en lipides sont proportionnellement plus importants que ceux de l'adulte. Il est toujours recommandé d'en ajouter à chaque repas. Une réduction des matières grasses ajoutées n'est justifiée qu'à partir de l'âge de 4 ans.

**NEW**

Les fruits à coque (noix, amande, noisette...), non salés et non sucrés, sous forme entière et de purée d'oléagineux sont dorénavant illustrés en raison de leur composition intéressante (oméga-6 et 3, fer, zinc, fibres, calcium, ...).

Sur base de sa composition, la crème ne fait désormais plus partie de cette famille alimentaire.

## > L'eau

### Plusieurs fois par jour



L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. Elle tient une place importante dans le domaine de l'équilibre alimentaire, au même titre que les autres familles alimentaires.

Les enfants ont des besoins en eau de boisson moins élevés sur la journée que les adultes. Par ailleurs, ces besoins fluctuent au cours de la journée selon différents paramètres (température ambiante, activité physique, ...), c'est pourquoi l'eau placée sur le côté illustre la notion de petite quantité d'eau (vers la pointe de la pyramide) ou

de quantités d'eau plus importantes (vers le bas de la pyramide) selon les besoins. Elle doit être proposée à tous les repas, entre les repas, au lever de sieste... Ce qui compte avant tout, c'est d'offrir fréquemment de petites quantités aux enfants.

Présenter uniquement l'eau s'écoulant d'un robinet rappelle le caractère sain de l'eau de distribution<sup>5</sup> et ses autres avantages par rapport à l'eau de bouteille (financier, écologique, pratique).

## > Bulle supplémentaire **NEW**



La catégorie des aliments à consommer « le moins souvent possible et en petites quantités » reprend des aliments dont la composition nutritionnelle et/ou le degré de transformation (AUT) sont inintéressants voire néfastes pour la santé (nuggets, crème dessert, charcuterie...). Il est important de les visualiser dans une bulle à part pour éviter de les assimiler aux familles alimentaires au sein de la pyramide (exemple : les frites dans les féculents).

Il ne s'agit pas de diaboliser ces produits, qui sont d'ailleurs permis, mais d'insister sur le caractère facultatif de ceux-ci dans le cadre d'une alimentation équilibrée, plus durable.

<sup>5</sup> La composition de l'eau du robinet sur base de la directive européenne 2020/2184 de 2020 et les normes régionales s'y additionnant.

Si la commune indique que l'eau ne peut pas être consommée (travaux de voirie, composition...), il est convenu de respecter ces directives officielles.

## POURQUOI LA PYRAMIDE DE L'ENFANT EST-ELLE DIFFÉRENTE DE CELLE DE L'ADULTE<sup>6</sup> ?

### > Position des féculents

La pyramide alimentaire destinée aux adultes propose une autre hiérarchie. L'étage des féculents est à la base et les légumes et fruits au-dessus. Cette représentation n'est pas compatible avec les recommandations nutritionnelles de l'enfant. En effet, la pyramide de l'adulte se base sur la notion de trois repas par jour et non quatre repas, d'où la fréquence moindre des féculents sur la journée. Cela permet de rappeler l'importance de cette famille alimentaire pour la croissance, alors qu'elle est souvent absente du goûter.

En outre, les quantités recommandées de légumes et fruits pour les adultes sont trop conséquentes pour les enfants. Il s'agit de minimum 550g par jour, ce qui est peu réaliste et ne correspond pas aux recommandations. De 2 ans à 12 ans, les quantités journalières recommandées de légumes et de fruits se situent entre 250g et au moins 400g<sup>7</sup>.

### > Position des alternatives végétales

- **Les légumineuses** ne sont pas reprises au même étage que les viandes, volailles, poissons et œufs (VVPO) étant donné que la qualité de leurs protéines n'est pas équivalente à celles d'origines animales. Dans un contexte de durabilité, limiter la fréquence et les quantités de légumineuses à celles recommandées pour les VVPO n'est pas justifié. Elles peuvent être consommées plusieurs fois par jour et par semaine, dans des quantités variables.
- **Les alternatives végétales aux produits laitiers** n'y sont pas représentées car la plupart d'entre elles présentent une composition peu satisfaisante : ajout de sucre ajouté, sel, arômes, ... Ce sont également pour certains des aliments ultra-transformés.
- **Les alternatives végétales à la viande** de type Quorn®, falafels... ne sont pas illustrées étant donné que la plupart d'entre elles sont des AUT. Le tofu et le tempeh ne sont également pas représentés. Par principe de précaution, leur consommation est déconseillée chez l'enfant de moins de 3 ans et à limiter chez les enfants plus grands en raison de leur teneur en phytoœstrogènes<sup>8</sup>.

### > Position de l'eau

Placer l'eau en bas de la pyramide contribue à l'idée reçue que l'enfant doit boire beaucoup d'eau. Cette croyance pousse certains parents à ajouter des produits sucrés (sirops, jus, eaux aromatisées...) pour inciter l'enfant à boire de grandes quantités de boisson. Cette pratique qui part « d'un bon sentiment » aboutit à l'acquisition de mauvaises habitudes alimentaires et induit des conséquences multiples : refus de boire de l'eau « nature », caries dentaires, manque d'appétit aux repas, risque d'excès de poids...

## REMERCIEMENTS

Cette pyramide est le fruit de la collaboration avec plusieurs membres diététiciennes pédiatriques du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance.

6 Food in Action & Institut Paul Lambin. (2020). La pyramide alimentaire 2020 : plus équilibrée et plus durable. <https://www.foodinaction.com>  
Conseil Supérieur de la Santé (CSS). (2019). Recommandations alimentaires pour la population belge adulte. Avis n°9284. Bruxelles, Belgique : Conseil Supérieur de la Santé. <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9284>

7 Organisation mondiale de la Santé. (2024). Recommandations de l'OMS pour une alimentation saine : orientation pour les décideurs politiques et les professionnels de la santé (n° de publication 9789240083417). Organisation mondiale de la Santé. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374928/9789240083417-fre.pdf>

8 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2019) Saisine n° 2017-SA-0142 relative à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0145.pdf>  
Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2019) Saisine n° 2017-SA-0142 relative à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans. <https://www.anses.fr/system/files/NUT2017SA0142.pdf>

## AFFICHE COMPLÉMENTAIRE À LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE L'ONE

### Grandir en bonne santé



**NEW**

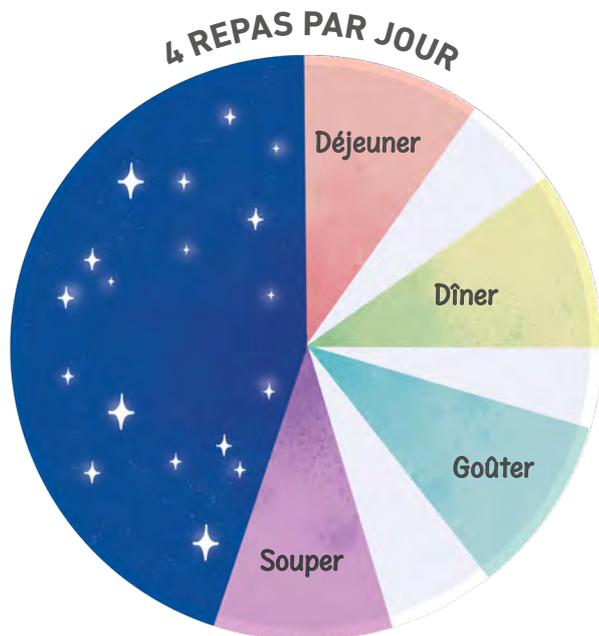
La pyramide alimentaire de l'ONE est désormais complétée par l'affiche « Grandir en bonne santé ». Dans une optique de bonne santé physique et psychologique, celle-ci aborde d'autres notions fondamentales en lien avec le comportement alimentaire et la prévention du surpoids :

- L'importance des 4 repas par jour
- La promotion :
  - » des repas consommés sans écran
  - » des préparations faites maison
  - » d'un sommeil de qualité
  - » d'une activité physique quotidienne

L'acte de manger est influencé par de nombreux facteurs (socio-culturel, économique, organisationnel, ...) et non uniquement ou pas forcément par celui de la santé. Il importe que les informations transmises aux parents partent de leurs connaissances, leurs croyances et leurs habitudes alimentaires afin de faire émerger leur bon sens. Ils ont souvent la solution et cette faculté renforce leur sentiment de compétence parentale et la motivation à modifier leur comportement.

Manger étant plus que manger, ces deux affiches sont complémentaires et ne peuvent être commandées qu'en duo.

## > “Quatre repas par jour”



Cette recommandation était déjà illustrée dans la précédente version de l’affiche de la pyramide alimentaire : l’alimentation de l’enfant doit être fractionnée en 4 repas.

Le petit déjeuner et le goûter peuvent être négligés chez les enfants. Les familles alimentaires nécessaires à ces deux repas sont identiques.

Le petit déjeuner doit être idéalement complet et apporter suffisamment d’énergie et de satiété en début de journée. Une collation peut être utile lorsque l’enfant n’a pas pris son petit déjeuner, si celui-ci est incomplet ou pris très tôt. Elle est alors proposée le plus tôt possible et composée des aliments non consommés le matin.

Le goûter n’est pas une simple collation mais un vrai repas, afin de répondre aux besoins liés à la croissance. Il permet de rassasier l’enfant avant de nouvelles activités et d’équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée.

Un goûter trop léger ou absent favorise des comportements de grignotage d’aliments à forte densité énergétique avant le souper (barres chocolatées, jus, limonades, chips...). Cela peut également amener l’enfant à consommer un souper trop copieux et interférer sur son appétit du lendemain au petit déjeuner.

## > “Favorisons les préparations faites maison”



Privilégier les préparations faites « maison » permet de limiter la consommation d’aliments ultra-transformés (AUT).

Préparer soi-même les repas et donner l’occasion aux enfants d’y participer selon leurs capacités leur permet de se familiariser aux aliments non transformés en les touchant, les goûtant...

Cette habitude contribue également au développement de la motricité fine et du sentiment de compétence à faire « comme un grand ». En grandissant, l’enfant intégrera ainsi les techniques culinaires de base nécessaires à la réalisation de ses propres repas et de comportements alimentaires plus sains.

Proposer des aliments les moins transformés possible (sel, sucre, arômes...) permet aussi de découvrir la saveur naturelle des aliments.

Cuisiner ensemble renforce par ailleurs le sentiment de compétence parentale, encourage la transmission des traditions culinaires de la famille et constitue un moment privilégié entre l'enfant et l'adulte.

## > “Bougeons tous les jours”



Bouger, c'est être actif ! C'est utiliser ses muscles dans tous les mouvements de la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, ...) et aussi dans la pratique d'un sport. Ces activités physiques jouent un rôle important dans le développement et la croissance de l'enfant. Le plaisir de bouger se transmet et se partage de l'adulte à l'enfant, dès son plus jeune âge. Une activité physique adaptée à chacun, de préférence en plein air, est source de bien-être et de plaisir. C'est pourquoi, cette nouvelle affiche aborde la notion d'activité physique, initialement représentée à côté de la pyramide.

## > “Mangeons sans les écrans”



Les études ont montré que l'exposition aux écrans durant le temps de repas appauvrit les interactions familiales et interfère avec le plaisir alimentaire, l'écoute des sensations alimentaires telles que le rassasiement (l'enfant consomme plus d'aliments) ... Il est donc souhaitable de profiter des repas sans écran.

Dans certaines familles, les écrans font partie intégrante de la vie du quotidien. Il n'est dès lors pas toujours évident d'aborder ce sujet, qui touche davantage aux habitudes familiales et/ou aux stratégies éducatives des parents. Il est nécessaire, comme toujours, de repartir des possibilités et des souhaits de la famille.

## &gt; “Dormons bien”



Le sommeil est essentiel pour la santé physique et mentale. Un manque de sommeil peut contribuer à entraîner des problèmes de santé tels que des troubles de l'humeur, des difficultés cognitives, le surpoids...

Un sommeil de qualité, c'est-à-dire suffisant et réparateur, favorise la récupération physique et psychologique, la régulation des émotions, et contribue également au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est par ailleurs indispensable à la croissance de l'enfant et à la maturation de son système nerveux. Pendant qu'il dort, l'hormone de croissance est sécrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit.

L'enfant a donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement, lors de siestes éventuelles et pendant la nuit.



