

Alimentation riche en fibres pour les enfants

Si votre enfant souffre de constipation ou de selles dures, il est important d'adopter un mode de vie sain et actif. Pour favoriser le transit intestinal, un apport suffisant en fibres et en liquides est essentiel.

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des parties des plantes qui ne sont pas digérées. Tous les aliments d'origine végétale contiennent naturellement des fibres, mais celles-ci peuvent être perdues lors de la transformation ou du traitement de l'aliment.

On distingue deux grands types de fibres :

- ✓ **Fibres solubles (invisibles)** : par exemple la pectine, présente dans les légumes, les fruits et les légumineuses.
- ✓ **Fibres insolubles (visibles)** : ces fibres sont principalement constituées de cellulose, que l'on retrouve dans les produits céréaliers complets et les noix..

Recommandations



- ✓ **Choisissez des produits céréaliers complets.**
 - Pain complet, pain multigrains, pain gris, pain de seigle, pain aux noix, petits pains ou baguettes complètes ou multigrains...
 - Biscottes complètes et variantes (ex. : pain croustillant type knäckebröd).
 - Céréales pour le petit-déjeuner riches en fibres (>6g de fibres /100g), flocons d'avoine, porridge, muesli...
 - Pâtes complètes, riz complet, quinoa, sarrasin, boulgour...
- ✓ **Mangez 1 à 2 portions de légumes par jour**
 - Variez entre légumes crus et cuits.
 - Consommez quotidiennement un bol de potage de légumes, de préférence non filtré ou non mixé.
 - Intégrez régulièrement des légumineuses dans les repas: haricots blancs/bruns/rouges, fèves, pois, pois chiches, lentilles, fèves de soja...
 - Glissez des légumes dans la boîte à tartines de votre enfant ou proposez-les comme collation (ex. : tomates cerises, concombre, carotte...).
- ✓ **Consommez 2 à 3 fruits par jour**
 - Privilégiez les fruits frais et de saison.
 - Limitez les fruits en conserves et les compotes.
 - Attention aux bananes: limitez la consommation à une à deux bananes par semaine, éventuellement en les combinant avec d'autres fruits.
 - Les jus de fruits contiennent peu ou pas de fibres. Ils ne peuvent donc pas remplacer une portion de fruit.

✓ Choisissez des collations riches en fibres

- Une portion quotidienne de noix ou de fruits secs (mendiants) est recommandée si votre enfant a plus de 6 ans.
- Fruits secs: dattes, figes, pruneaux, raisins secs, abricots, rondelles de pomme...
- Alternez les biscuits classiques (de préférence secs) avec des biscuits riches en fibres comme une barre de céréales, une barre de muesli ou du pain d'épices.

Apport en liquides

Un apport suffisant en liquides est absolument indispensable. Idéalement, votre enfant boit chaque jour entre 0,5 et 1,5 litre d'eau, selon son âge.

✓ Conseils

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, et pas uniquement pendant les repas.
- Veillez à toujours avoir une gourde remplie à portée de main.
- Mangez de la soupe: cela permet aussi un apport supplémentaire en liquide.
- En plus de l'eau, vous pouvez aussi proposer du thé. Préférez les tisanes ou infusions de fruits (ex. : camomille ou tilleul)
- Donnez du goût à l'eau pour encourager votre enfant à boire davantage. Par exemple, ajoutez-y de la menthe, du citron ou du concombre. Attention aux sirops : ils contiennent souvent beaucoup de sucre ou d'édulcorants. L'eau pure reste la boisson la plus saine pour étancher la soif.

Activité physique

En plus d'une alimentation saine et riche en fibres, il est très important de faire suffisamment d'exercice pour stimuler le transit intestinal. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport intensif chaque jour : voici quelques suggestions simples pour bouger davantage.

✓ Conseils

- Faire une promenade
- Faire du vélo
- Jouer dans le jardin
- Jouer au football
- Danser
- ...

Faites-en une habitude familiale.
Tout le monde en profite.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE **GEZOND LEVEN**