

Fiche technique « Les portions en photos »

Public concerné : Parents d'enfants de 3 ans et plus, présentant un surpoids. Pour le petit enfant, le professionnel s'adressera en priorité au parent. Le professionnel s'adresse en priorité aux adultes pour le petit enfant de 6-8 ans, aux 2 plus tard ou à l'adolescent principalement. Cet outil doit permettre la modification des comportements en matière de portions, de manière durable et d'aborder les recommandations du PNNS.

Justificatif / constat :

Il est compliqué pour les parents d'avoir une vision précise des portions nécessaires à l'enfant en fonction de son âge, notamment quand celui-ci rencontre des soucis concernant l'évaluation de son niveau de satiété, pour plusieurs raisons :

- L'enfant souhaite manger : « comme papa »
- Les parents ont peur que leur enfant souffre de la faim
- Les parents ignorent eux-mêmes les quantités nécessaires, cuisinent de trop grands volumes de nourriture, ont tendance à trop servir leurs enfants, à les resservir pour terminer le plat préparé...

Il semble donc pertinent de partager des repères communs grâce à des visuels simples et imagés, en se référant aux différentes illustrations. Cela permet de mieux objectiver les changements et d'aider l'enfant/ les parents à ajuster les quantités consommées en fonction des besoins alimentaires en lien avec l'âge.

Ce document n'est pas destiné à être distribué aux familles

S'il semble pertinent de partager des repères grâce à des visuels simples et imagés, il est préférable de conserver cet outil comme un moyen d'ouvrir la discussion. L'idée est de renvoyer les parents/ adultes ainsi que les enfants de 6 – 8 ans et les adolescents à l'analyse de leurs propres pratiques, et non de fournir une nouvelle règle à suivre/ un nouveau diktat.

Objectifs :

- Échanger avec les parents sur les besoins propres à chacun dépendant de nombreux paramètres (sexe, âge, activité physique, ...)
- Permettre aux parents/ à l'enfant ou l'adolescent de s'interroger sur leurs propres pratiques
- Donner des repères aux parents afin qu'ils prennent conscience de la taille des portions servies à chaque membre de la famille et les adaptent
- Favoriser les liens entre ces volumes et les sensations alimentaires perçues par l'enfant

Descriptif de l'outil : Livret de 4 pages

- Page de couverture : le jeu des flèches « À chacun sa portion », introduit l'idée de portions différentes pour chaque membre de la famille et adaptée aux besoins de chacun (différence des portions/ taille des assiettes en fonction du sexe et de l'âge)



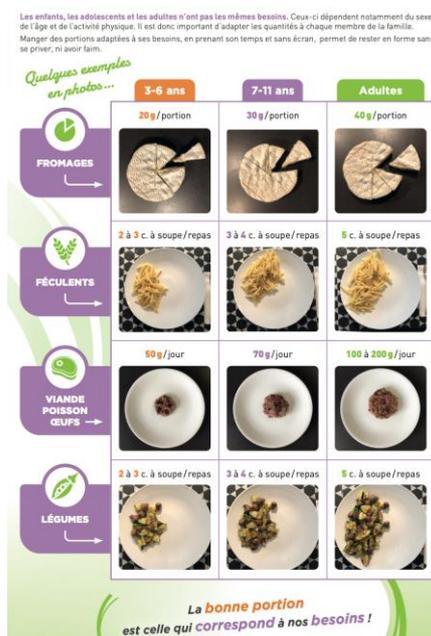
- Première page : des petits déjeuners, des goûters proposés en fonctions des âges des enfants/ adolescents/ adultes, ainsi que des remarques permettant de s'adapter aux différentes situations qui pourraient être rencontrées



- Deuxième page : Les repas en fonctions des âges des enfants/ adolescents et des parents/ adultes, des périodes de croissance



- Dernière de couverture : Des exemples par types de composantes, de manière isolée.



Durée : 10-15 minutes

Déroulement de la séance :

Lorsque l'on identifie au cours de la discussion avec les parents/ adultes et les enfants de 6-8 ans ou avec les 2 plus ou avec l'adolescent, une problématique de taille des portions servies/ cuisinées (Cf. paragraphe Justificatif/ constat plus haut), l'outil permet d'engager la réflexion de chacun autour de ses propres pratiques.

→ On commencera par utiliser la couverture en fonction de l'âge de l'enfant :

- **Avant l'adolescence :** On commencera par utiliser le jeu des flèches emmêlées.
 - Trouver l'assiette de papa, puis de maman, et les comparer → donc en fonction du sexe, les besoins, les quantités servies sont différentes ; une maman mange moins qu'un papa, surtout lorsque celui-ci a un métier physique....
 - Trouver l'assiette de Sarah qui a 6 ans, la comparer avec celle de maman et de papa → les enfants mangent moins que les parents, car ils sont moins âgés, leurs besoins sont inférieurs. On remarque que Sarah qui, comme maman, est une fille, mange moins qu'elle ; l'âge est donc important et compte dans l'évaluation de nos besoins.
 - Trouver l'assiette de Thomas qui n'a que 2 ans : observer la portion qui lui est servie. Qu'elle est aussi l'importante différence avec les autres assiettes : c'est une petite assiette qui donne l'impression d'un plus gros volume alimentaire...
- **À l'adolescence (13 ans et plus) :** En fonction de la maturité de l'adolescent, on s'abstiendra de jouer au jeu des flèches emmêlées ! On observera seulement qu'en fonction du sexe et de l'âge, il semble que les assiettes soient plus ou moins grandes et plus ou moins remplies.



→ Utilisation de la page « petits déjeuner et goûters » :

Le soignant présente ensuite la première page ; celle-ci permet de discuter autour des recommandations de santé. Il invite l'enfant, l'adolescent, les parents/ adultes à décrire les photos et à trouver celles qui correspondent à son âge. Que voit-il ? De quoi, d'après lui/ eux, se compose le petit déjeuner et le goûter ? Puis le soignant résume :

- **Petit déjeuner :** se compose d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit + un peu de produit sucré + un peu de matière grasse
- **Goûter :** 2 produits parmi ceux du petit déjeuner

La discussion doit conduire à répondre aux questions suivantes :

Ex : De quoi se compose ton petit déjeuner/ goûter ?

En quoi ton petit-déjeuner/ goûter est-il approprié vs les recommandations ?

Que faudrait-il modifier, d'après toi ?

Et toi, qu'aimerais tu manger au petit déjeuner/ goûter, maintenant que tu sais de quelles catégories d'aliments il doit se composer ?

Le soignant doit aussi expliquer que le goûter n'est pas obligatoire. L'enfant/ adolescent doit l'adapter en fonction de son appétit, des activités prévues, et de l'heure (le goûter doit être à distance du dîner : 2h00 au moins)

→ **Utilisation de la page « Repas » :**

Le soignant présente la page des repas sans commenter. Il demande à l'enfant, l'adolescent, les parents/ adultes d'observer les photos, notamment celles qui correspondent à la tranche d'âge de l'enfant/ l'adolescent.



Le **premier objectif** est de recueillir les sentiments et questionnements de chacun :

- Ex : Les quantités sont bien inférieures à ce que je mange !
- Avec ces quantités, c'est évident que j'aurais faim !
- Cela fait vraiment beaucoup trop de légumes
- C'est bien, on peut quand même manger du pain
- Il n'y a pas de viande le soir ?
- On peut aussi manger des fruits le soir ?
- Les bananes sont autorisées ? Pourtant, elles font grossir ?

Le **deuxième objectif** est d'identifier les différences vs les pratiques

- Ex : Et toi, à quelle photo ressemble en volume ton assiette, à midi, le soir ?
- De quoi est-elle composée ?
- Tu m'as dit que cela faisait trop de légumes/ que les portions étaient trop faibles ... peux-tu me décrire tes assiettes aujourd'hui ?
- Que faudrait-il modifier, d'après toi pour arriver à la recommandation ?
- Comment penses-tu que tu pourrais approcher de la recommandation ? Manger moins vite ? Sans écran ? Que maman/ papa cuisine juste ce qu'il faut pour le repas ?

Le **troisième objectif** est de mettre en avant différents éléments de diététique à partir des photos

- Ex : Pas de régime, on peut manger de tout, y compris des plats en sauce !
- Quelle boisson accompagne le repas : de l'eau, seule boisson indispensable.
- On remarque qu'il n'y a de la viande/ poisson/ œuf qu'à un seul des deux repas.
- A midi, il y a une cruditité remplacée le soir par un fruit : l'idée est d'avoir un apport en vitamines (notamment vit C) à chaque repas

→ **Utilisation de dernière page « Exemples en photos » :**

Le soignant présente la dernière page qui donne des repères visuels d'aliments présentés en grammes et en nombre de cuillères. L'occasion de résumer certains repères de consommation, en mettant en avant une taille de portion sans avoir à peser.



- Le fromage : une fois par jour
- Les féculents en nombre de cuillères en fonction de l'âge avec une vision claire de la place occupée dans l'assiette de chacun
- La viande/ poisson/ œuf : le soignant attire l'attention sur le « 1 seule fois par jour », en quantités limitées notamment jusqu'à 15 ans (évoquer la règle de 10 g par année d'âge → 4 ans = 40 g)
- Les légumes en nombre de cuillères en fonction de l'âge avec une vision claire de la place occupée dans l'assiette de chacun

→ **Conclure :**

Les enfants, les adolescents et les adultes n'ont pas les mêmes besoins. Ceux-ci dépendent notamment du sexe, de l'âge et de l'activité physique. Il est donc important d'adapter les quantités à chaque membre de la famille.

Manger des portions adaptées à ses besoins, en prenant son temps et sans écran, permet de rester en forme sans se priver, ni avoir faim.

Puis définir les premiers objectifs d'amélioration en fonction de ce que l'enfant/ l'adolescent a évoqué pendant l'exercice.

