

PRÈS D'UN ENFANT SUR DEUX NE COUVRE PAS SES BESOINS EN CALCIUM. COMMENT Y REMÉDIER ?

Aujourd'hui en France, près de 50 % des enfants de 3 à 17 ans ne couvrent pas le besoin nutritionnel moyen (BNM) en calcium¹. La consommation en produits laitiers chez les enfants se révèle, par ailleurs, insuffisante au vu des dernières recommandations de santé publique révisées en 2017².

4 profils de mangeurs identifiés, des conseils adaptés pour chacun

Le CRÉDOC³, à l'initiative du groupe Bel, a identifié 4 profils types de « mangeurs » chez les enfants de 6 à 10 ans, sur la base de l'ensemble de leurs consommations alimentaires :

- les « petits mangeurs »
- les « amateurs de variété »
- les « habitués du tout prêt »
- les « palais sucrés »



gettyimages
Westend61



FOCUS SUR...

« LES PETITS MANGEURS »



39 % de la population



2/3 n'atteignent pas le BNM en calcium

Ils mangent peu varié et en petites quantités. Il leur arrive de sauter le petit déjeuner et/ou le goûter, et ils ne finissent pas toujours leur bol de lait le matin.

- + Ils sur-consomment : les boissons chaudes, les viennoiseries.
- Ils sous-consomment : les fromages, le lait nature, les fruits et les légumes.

L'ENJEU POUR EUX ?

Privilégier les aliments à forte densité nutritionnelle (protéines, vitamines, minéraux dont le calcium...) plutôt que d'augmenter les quantités consommées.



QUELS CONSEILS DONNER AUX PARENTS⁵ ?

- Ils ne terminent pas leur bol de lait le matin ?
→ leur glisser un fromage à emporter dans leur cartable.
- Ils mangent des viennoiseries à l'heure du goûter ?
→ les remplacer occasionnellement par du pain et une portion de fromage.

Résultats : des apports optimisés en calcium et en protéines satiétogènes.

En savoir plus sur les autres profils ? Rendez-vous sur notre rubrique sur le **JIM** 
→ www.jim.fr (à actualiser avec le bon lien)



LES FROMAGES EN PORTION BEL* : BIEN ADAPTÉS POUR UN « COUP DE POUCE CALCIUM » MALIN AU MOMENT DU GOÛTER.

- Riches en calcium > 100 mg de calcium par portion
- Sources de protéines
- Une portion = la juste quantité de fromage pour les enfants⁶
- Pratiques à glisser dans le cartable, ils se conservent au moins 8h hors froid
- Aimés des enfants⁷



* Les fromages en portion BEL : Kiri®, La Vache qui rit®, Mini Babybel®

- 1 - CRÉDOC, CCAF 2016
- 2 - Programme National Nutrition Santé, PNNS <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Produits-laitiers> (consulté le 18 juillet 2018)
- 3 - Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie
- 4 - Association Française de Pédiatrie Ambulatoire
- 5 - Propositions d'alternatives dans la limite des recommandations du PNNS : quatre produits laitiers par jour (un par repas) dont un fromage par jour
- 6 - Recommandation relative à la nutrition émise par le GEMRCN : augmenter les apports en calcium via la consommation de fromages. Une portion de fromage = 16-30 g pour les enfants en classe élémentaire.
- 7 - Étude IFOP 2018 : les marques alimentaires préférées des enfants



Du sourire à partager

