

# DÉCRYPTAGE

UN SUPPLÉMENT DU SERVICE DE PRESSE

## L'alimentation des enfants Du labo à la cantine

INRAE

## EN BREF

Les 12 premières années de la vie d'un enfant sont d'une importance capitale pour son développement, notamment en ce qui concerne son comportement alimentaire. C'est au début de cette période que se mettent en place les bases des préférences alimentaires et des habitudes de consommation: des années cruciales pour l'établissement des pratiques alimentaires futures.

L'apprentissage du goût est multifacette. L'alimentation remplit plusieurs fonctions : elle fournit les nutriments essentiels à la croissance et au développement, elle contribue à nous faire éprouver du plaisir et elle fournit un contexte de socialisation, essentiel pour les enfants. Elle reflète par ailleurs notre identité car nos choix alimentaires définissent aussi qui nous sommes. Par ses effets sur la santé et sur l'environnement, l'alimentation est d'une grande importance.

Ce sont donc une multitude d'aspects à prendre en compte dans l'élaboration des repas des enfants, autant à la maison qu'à la cantine, avec une ligne directrice : que cette alimentation soit accessible à tous les enfants, quel que soit leur milieu social. Voici des éléments clés pour apprendre les bases d'une alimentation équilibrée accessible à tous, limitant les coûts et le gaspillage.

C'est dans cette optique qu'INRAE mène des travaux de recherche sur l'alimentation des enfants. L'un des objectifs est de déterminer la manière dont les premières expériences alimentaires d'un enfant peuvent influencer son comportement alimentaire et sa santé à long terme.

Les travaux d'INRAE sur ce thème sont très vastes : de l'alimentation de la mère pendant la grossesse jusqu'à celle du futur adulte. Ce thème de recherche est abordé par de nombreux scientifiques de différentes disciplines : des nutritionnistes en collaboration avec des généticiens, mais aussi des spécialistes des sciences du comportement, des sociologues, des économistes ou encore des médecins. Ces équipes d'INRAE sont présentes partout sur le territoire métropolitain, et travaillent au plus près des enfants, en lien avec des structures collectives ou des centres hospitaliers.

Dans ce numéro de *Décryptage* vous aurez un aperçu de la diversité de nos recherches en matière d'alimentation infantile, du jeune enfant jusqu'à l'adolescent, à domicile et en collectivité.

## LEXIQUE

**Alimentation durable** : selon les termes de la FAO, l'alimentation est durable lorsqu'elle contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle des habitants d'un pays, tout en étant culturellement acceptable, économiquement accessible à tous et ayant un impact limité sur l'environnement.

**Cohorte** : suivi au cours du temps d'individus recrutés dans la population générale ou dans des populations spécifiques (enfants, personnes ayant une pathologie...).

**Essai contrôlé randomisé** : protocole expérimental ayant pour but d'évaluer l'efficacité d'une action. Elle compare un groupe expérimental et un groupe dit de contrôle ou témoin. La répartition dans les groupes est aléatoire.

**Gaspillage alimentaire** : en France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 30 kg par personne et par an au foyer (dont 7 kg de déchets alimentaires non consommés encore emballés), auxquels s'ajoutent les pertes et gaspillages générés en restauration collective ou commerciale.

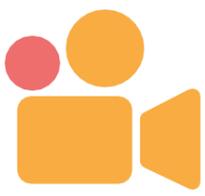
**Légumineuses** : aussi appelés légumes secs. Elles appartiennent à la famille des fabacées, dans laquelle on retrouve le haricot, le lupin, le pois, la lentille, l'arachide ou encore la luzerne. C'est une famille très diversifiée, qui comprend environ 765 genres et 19 500 espèces. Elles sont riches en protéines (entre 20 et 40 % sur les graines sèches), en glucides lents et en fibres, ainsi qu'en vitamines (B et C) et minéraux (fer, magnésium, potassium, calcium).

**Protéines** : principales composantes des structures de toutes les cellules du corps humain. Ce sont des chaînes d'acides aminés qui peuvent entrer dans la composition des muscles, de la peau, des ongles, des poils, du sang. Les protéines sont également à la base de nombreuses hormones, d'enzymes et d'anticorps et sont nécessaires à la croissance, la réparation et la défense des tissus du corps humain. On distingue les protéines animales, provenant des poissons ou des mammifères, et les protéines végétales, provenant entre autres des légumineuses.

**Végétarien** : régime alimentaire qui exclut la viande, le poisson, les produits de la mer, mais pas le lait et les œufs.

## L'alimentation des enfants

Du labo à la cantine



### Expérimentation

À INRAE, les recherches sur l'alimentation des enfants prennent différentes formes: études en cohortes, analyse du comportement des enfants au laboratoire (comme au Centre des sciences du goût et de l'alimentation) et directement sur le terrain:

- **Cohortes** / Groupes d'enfants et de parents suivis sur différentes temporalités (laboratoire/terrain/domicile) par le recueil et l'analyse des données (études observationnelles, essais contrôlés randomisés...). Ex. : Elfe, EDEN, NutrienT, Opaline.
- **Laboratoires** / Salles d'observation de nourrissons et jeunes enfants pour étudier la manière dont se développent les préférences sensorielles et alimentaires, l'appétit et l'influence des parents sur le comportement alimentaire. Permet le contrôle de différents facteurs.
- **Terrain** / Étude des comportements en situation réelle, par exemple à la cantine. Implique d'autres acteurs que les enfants, comme le personnel scolaire ou l'équipe enseignante.



### Aperçu

- **NutrienT** : évaluer l'effet des recommandations alimentaires des 0-3 ans sur leur poids à 3 ans. Analyse des comportements de nourrissage des parents et du comportement alimentaire de l'enfant.
- **Ma cantine autrement** : programme d'optimisation de la cantine scolaire dans l'agglomération de Montpellier. Articulé autour de 4 axes - politiques d'achats, gestion de la production, distribution des repas, développement durable. Étude de 12 activités pouvant impacter la durabilité des repas - identifications des freins et leviers.

### Solutions



- **Guide sur la diversification alimentaire des 0 à 3 ans**: *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand*, édité par [Santé publique France](#). Recommandations basées sur les travaux INRAE. Guide diffusé à 1,4 million d'exemplaires à tous les parents par les professionnels de santé.
- **Chouette cantine**: boîte à outils destinée aux enfants et à leurs animateurs périscolaires, personnels de restauration et cuisiniers, pour accompagner l'introduction de repas végétariens en restauration scolaire. Déploiement en priorité sur la métropole de Dijon. Ex. : jeu basé sur les 5 sens pour découvrir des légumineuses.

### Le bon rythme c'est

**3** repas + **1** goûter

### Apprendre les bases d'une consommation variée, raisonnée et durable



### Pour prendre soin de sa santé

Varier les sources de protéines

Choisir les bonnes portions

Favoriser les produits durables



### et de l'environnement

Limiter les emballages

Réduire le gaspillage

Manger moins de viande

Trier et valoriser les déchets

### À la cantine

8,5 millions d'enfants y mangent chaque semaine

1/5 repas végétarien par semaine depuis 2019

Objectif 50% de produits durables, dont 20% bio

# DÉCRYPTAGE

---

UN SUPPLÉMENT DU SERVICE DE PRESSE

Rejoignez-nous sur :



[inrae.fr/presse](https://inrae.fr/presse)

---

Institut national de recherche pour  
l'agriculture, l'alimentation et l'environnement



BLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

RÉPU

INRAE