

RECETTES DE CUISINE CONSEILS NUTRITIONNELS

*pour un repas équilibré riche en graisses
à destination des patients atteints de mucoviscidose*

SPÉCIAL
ENFANTS
ADOLESCENTS

En collaboration avec

AURÉLIE COSTANZO

Diététicienne, CRCM pédiatrique
Bordeaux

LUCIE NOUARD

Diététicienne, CRCM pédiatrique
Bordeaux

SOMMAIRE

2-5 ans

Nuggets de poulet et leur duo de purées	16
Boulettes de viande, sauce tomate et riz sauté aux champignons	18
Crêpes de blé noir complètes et salade fraîcheur	20
Velouté de potimarron et lentilles corail à la crème de parmesan, tartine de campagne aux rillettes de thon.....	22
Cubes de saumon frits et salade chaude de haricots verts et lentilles corail	24

6-10 ans

Menu n°1 Plat : Saumon rôti, mayonnaise citronnée et galettes de légumes	28
Dessert : Sandwich aux fraises	30
Menu n°2 Plat : Hot dog, frites de patates douces et petite salade croquante.....	32
Dessert : Gâteau aux pommes	34
Menu n°3 Plat : Pizza express et salade gourmande	36
Dessert : Riz au lait et dés d'ananas poêlés.....	38
Menu n°4 Plat : Burger sauce cheddar et légumes rôtis	40
Dessert : Bananes rôties, coulis de chocolat et chantilly	42
Menu n°5 Plat : Croquettes de maquereaux, sauce yaourt et orge perlé aux légumes	44
Dessert : Œufs au lait	46

10-15 ans

Menu n°1 Plat : Quiche aux saucisses de Strasbourg et salade colorée	48
Dessert : Mousses au chocolat au lait.....	49
Menu n°2 Plat : Coquilletzotto gourmand.....	50
Dessert : Brioche perdue crémeuse aux fruits	51
Menu n°3 Plat : Croque Cake et sa salade verte.....	52
Dessert : Verrine fraîcheur	53
Menu n°4 Plat : Fajitas	54
Dessert : Pommes au four façon crumble.....	55
Menu n°5 Plat : Assiette complète froide pour l'été.....	56
Dessert : Clafoutis aux abricots, amandes, pistaches et romarin.....	57

Petit déj'

Porridge aux fruits frais	60
Briochelettes tournées au Nutella	61
Pancakes à la compote gourmande et noix de pécan.....	62
Tartines d'œufs brouillés au bacon, herbe et fromage.....	63
Scones salés, sauce aux herbes	64

Recettes annexes

Buns pour les burgers.....	66
Ketchup maison.....	66
Pâte brisée	67
Galettes pour les tacos.....	67



Dans la mucoviscidose, l'influence positive du statut nutritionnel sur la fonction pulmonaire est bien démontrée.

Pour autant les besoins énergétiques y sont majorés ; l'alimentation est donc essentielle pour optimiser la prise en charge et la nourriture peut être perçue, comme le disait Hippocrate, comme « un médicament ». « Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture » ! Ainsi, les conseils d'enrichissement en matières grasses sont importants, d'une part pour atteindre les objectifs nutritionnels et d'autre part pour optimiser l'efficacité et l'action des nouvelles thérapeutiques.

On comprend alors toute la complexité qu'il peut y avoir au travers des enjeux nutritionnels, parfois source d'anxiété pour les familles et les enfants atteints de mucoviscidose. Aussi, il nous semble essentiel dans notre pratique, auprès des familles, de transmettre les notions de plaisir et de convivialité et de les replacer au cœur de l'acte alimentaire. Manger, se nourrir, ne doit pas correspondre uniquement à la couverture de besoins énergétiques. N'oublions pas les dimensions affective et sociale qui se jouent au sein des repas qui doivent, avant tout, être des moments de partage et de convivialité au

sein d'une famille. Dès le plus jeune âge, cuisiner peut être ainsi un moyen de mêler la gourmandise et la curiosité au plaisir de partager avec l'entourage la préparation d'un gâteau ou d'un repas. Cela permet aux enfants, très tôt, d'explorer, découvrir, ressentir et d'allier plaisir alimentaire et bon état nutritionnel. L'éveil sensoriel (toucher, voir, sentir, patouiller) est au cœur de la prise en charge. Ainsi, cuisiner ensemble, s'inscrit parfaitement dans cette dynamique. L'enfant par mimétisme pourra développer de nouvelles compétences.

« La cuisine est multisensorielle. Elle s'adresse à l'œil, à la bouche, au nez, à l'oreille et à l'esprit... », selon Pierre Gagnaire, chef français. Pour autant, chaque enfant évolue à son propre rythme et peut présenter des difficultés alimentaires précoces qui nécessitent un accompagnement spécifique sur le long court.

Autant d'arguments qui nous ont motivés à prendre part à ce joli projet : proposer des recettes familiales qui puissent être adaptées à la majoration des besoins caloriques préconisée dans la mucoviscidose. Vous trouverez ainsi au fil des pages de ce livret des astuces d'enrichissement et autres conseils pour varier et pimenter votre quotidien alimentaire !

En collaboration avec

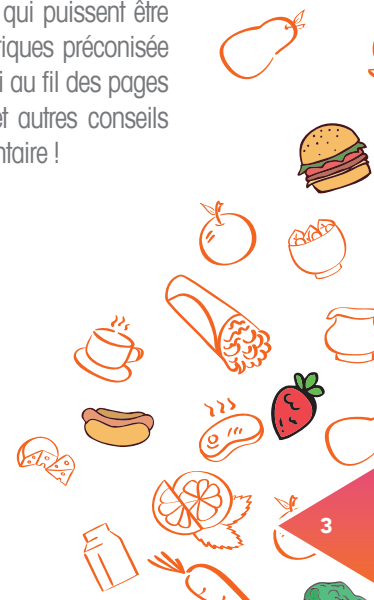
AURELIE COSTANZO

Diététicienne, CRCM pédiatrique
Bordeaux

LUCIE NOUARD

Diététicienne, CRCM pédiatrique
Bordeaux

Crédits photos : **MAUD ARGABI**



LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES JOURNALIERS

quand on a la mucoviscidose

Plus d'énergie que nécessaire ! ^(1,2)

Les enfants et adolescents atteints de mucoviscidose ont besoin de plus d'énergie que les autres (120-150 % par rapport aux enfants et adolescents du même âge non malades), non seulement pour lutter contre les infections, mais aussi parce que le simple fait de respirer est plus difficile et nécessite beaucoup d'efforts de la part de l'organisme ⁽¹⁾.

C'est pourquoi il leur est recommandé de consommer des aliments riches en calories et en lipides ⁽²⁾.

La quantité d'énergie fournie par l'alimentation est exprimée en kilocalories (kcal) ⁽¹⁾.



Le besoin en énergie dépend de différents facteurs : l'âge, le sexe, la taille, le poids, la santé, les activités, la fonction pulmonaire et le degré d'insuffisance pancréatique ^(1,2).

- Par exemple, un enfant qui joue toute la journée au grand air aura plus d'appétit et besoin de plus d'énergie que s'il passe son après-midi assis à regarder la télévision. À cette différence près que l'enfant atteint de mucoviscidose, même s'il reste devant la télévision, doit manger et boire plus que les autres pour bien grandir ⁽¹⁾.

REPÈRES POUR LA POPULATION GÉNÉRALE ⁽³⁾
Filles/Garçons

1 500
à 1 600
kcal/jour

6 ans

2 000
à 2 200
kcal/jour

12 ans

2 300
à 2 900
kcal/jour

17 ans

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN KCAL/J EN FONCTION
DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS DE 2 À 8 ANS
DANS LA POPULATION GÉNÉRALE ⁽⁴⁾

Âge (an)	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN KCAL/J EN FONCTION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS DE 2 À 8 ANS DANS LA POPULATION GÉNÉRALE ⁽⁴⁾		
	Niveau faible	Niveau moyen	Niveau élevé
GARÇONS			
2	1 075	1 145	1 214
4	1 255	1 336	1 415
6	1 640	1 742	1 847
8	1 862	1 981	2 101
FILLES			
2	982	1 056	1 095
4	1 178	1 255	1 229
6	1 508	1 604	1 702
8	1 726	1 836	1 945

Il ne faut pas hésiter à demander conseil au diététicien du CRCM de votre enfant qui pourra calculer avec précision ses besoins énergétiques.

POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ, contenant des graisses



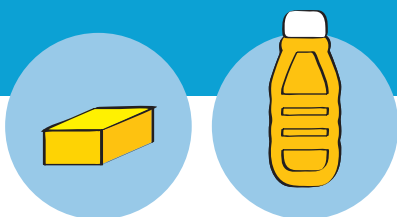
Qu'appelle-t-on un repas riche en graisses ?

Les lipides (aussi appelés graisses) constituent un élément incontournable de l'alimentation d'une personne qui a la mucoviscidose.

Les repas contenant des graisses sont, par exemple :

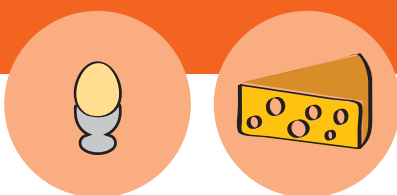
ceux qui sont préparés avec :

- du beurre
- ou des huiles
- ou de la crème



ou ceux contenant :

- des œufs
- du fromage
- des fruits à coque
- du lait entier
- de la viande
- ou du poisson

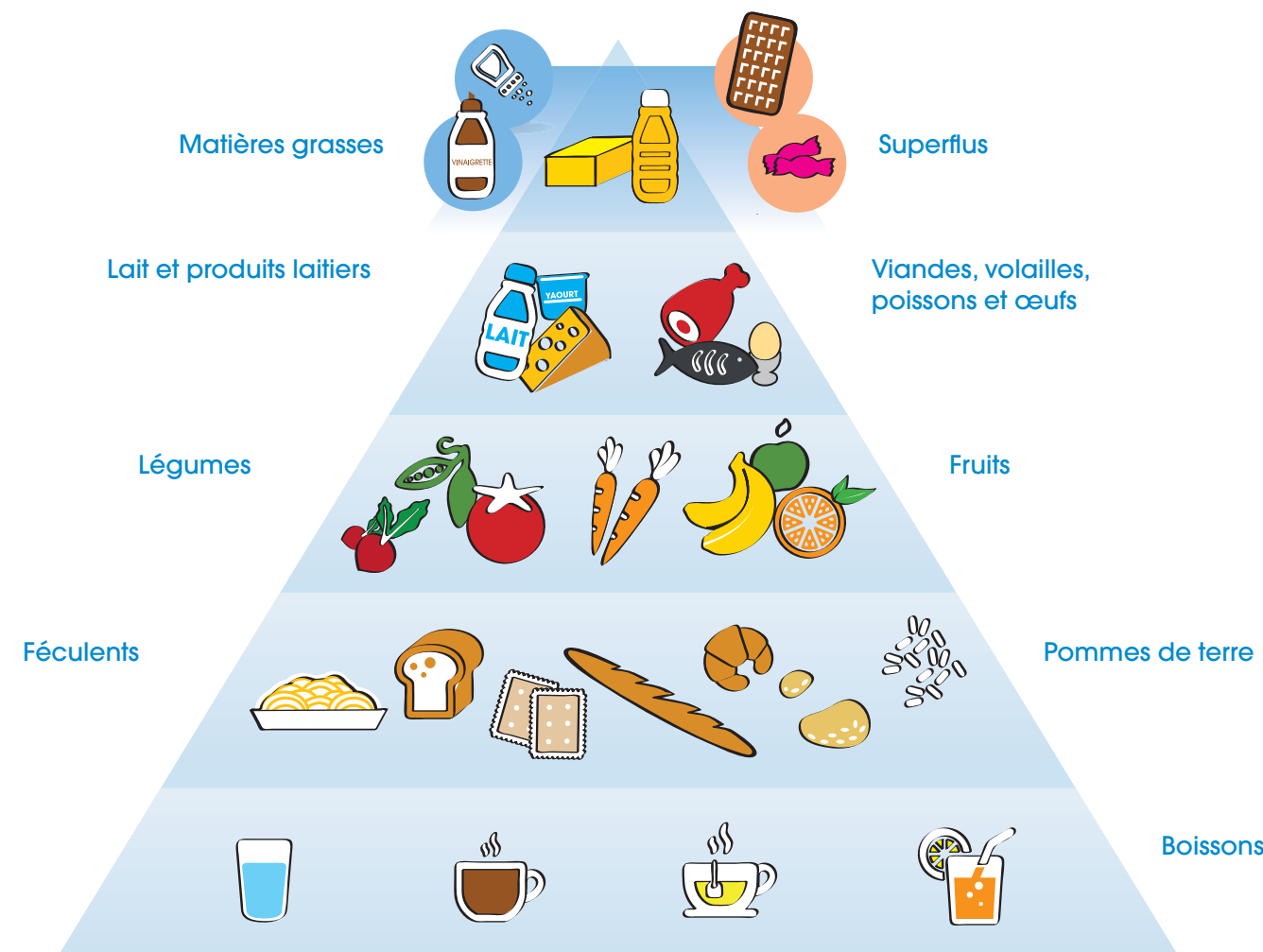


Les repas doivent fournir de l'énergie au quotidien, mais également tous les nutriments nécessaires à l'organisme⁽¹⁾.

Mais, manger des frites tous les jours, par exemple, permettrait probablement d'emmagasiner suffisamment d'énergie mais d'autres nutriments particulièrement importants comme les vitamines, les minéraux viendraient à manquer⁽¹⁾.

Un repas riche en graisses doit s'inscrire dans une alimentation équilibrée adaptée

Cette pyramide alimentaire est spécifique à la mucoviscidose, elle est un peu différente de la pyramide alimentaire classique. La case réservée aux matières grasses est plus grande que dans la pyramide alimentaire classique. Cela signifie qu'en cas de mucoviscidose, les aliments par nature plus riches en graisses sont fortement conseillés et l'ajout de matières grasses supplémentaires peut être nécessaire ! La salière rappelle qu'il est important de consommer suffisamment de sel⁽¹⁾.



POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ, riche et varié



Comment avoir une alimentation riche et variée au quotidien quand on a la mucoviscidose ?

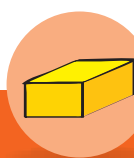


Consommez des aliments suffisamment riches en protéines d'origine animale : au moins 1 fois par jour !⁽¹⁾

Tous les types de viandes conviennent (bœuf, veau, agneau, cheval, porc, poulet, dinde...) ⁽¹⁾. Choisissez de préférence des poissons gras : saumon, sardines, hareng... car ils contiennent des acides gras essentiels appelés Oméga ⁽¹⁾.

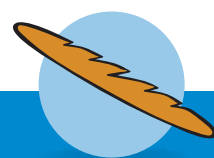
Osez les viandes hachées

Elles sont en général appréciées des enfants ⁽¹⁾.



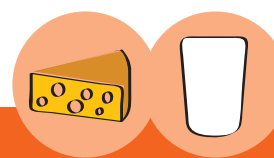
Ajoutez de la matière grasse et des aliments gras, surtout riches en oméga 3 comme l'huile de colza, de noix, les mélanges d'huile... ⁽¹⁾

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et variez les sources de matières grasses ⁽⁶⁾.



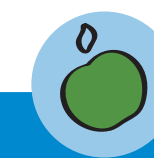
Consommez une large portion de féculents à chaque repas ⁽¹⁾

Les pommes de terre, le pain, le riz, les pâtes, les céréales et les légumineuses sont des féculents. Ces aliments représentent la source la plus importante de glucides (à goût non sucré) et d'énergie. Comme ils contiennent plus de vitamines, de minéraux et de fibres, ils sont à privilégier par rapport aux aliments riches en sucres (à goût sucré) ⁽¹⁾.



Consommez tous les jours 3 à 4 portions de lait ou de produits laitiers. Préférez le lait entier : ne consommez pas de lait écrémé ou produits 0% de matière grasse ⁽¹⁾

Optez toujours pour des fromages gras comme le Brie, le Gruyère, le Parmesan... ⁽¹⁾



Manger 2 à 3 fruits et 2 à 3 portions de légumes par jour soit 5 fruits et légumes par jour ⁽¹⁾



Prenez l'habitude d'ajouter du sel iodé dans les repas dès le plus jeune âge ⁽¹⁾



Buvez beaucoup d'eau, seule boisson indispensable à l'organisme ^(1,2,3)

Comme pour tous les enfants, les produits sucrés sont à limiter. Privilégiez, par exemple, les fruits frais en dessert ⁽⁶⁾.

POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ, riche et varié... Quelques repères

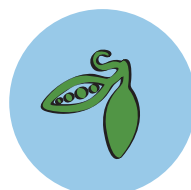
C'est quoi une portion alimentaire pour les enfants et les adolescents ? Quelques repères selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Fruits et légumes : au moins 5 par jour ⁽⁶⁾

À consommer sous toutes leurs formes ! Surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus... et aussi pressés avec les jus (fruits frais pressés ou 100% pur jus sans sucres ajoutés), mixés avec les smoothies, les compotes, les soupes...

Une portion correspond à : 1 tomate de taille moyenne, 1 poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane... (soit environ 80 à 100 g).

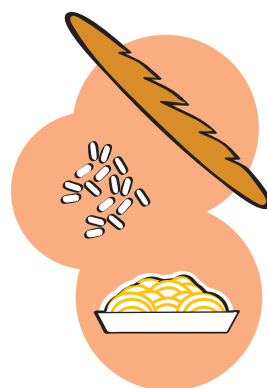
Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat.



Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit ⁽⁶⁾

Les féculents sont à consommer à chaque repas et selon l'appétit de chacun. On classe dans cette famille :

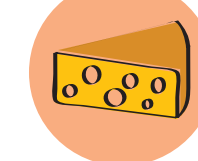
- le pain et les autres aliments céréaliers : riz, semoule, pâtes, maïs, céréales du petit-déjeuner...
- les légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...
- Les pommes de terre.



Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour ⁽⁶⁾

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromage.

On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant de 3 à 11 ans doit apporter environ 200 mg de calcium soit, pour avoir une idée, un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits suisses, 50 g de camembert (soit 1/5^e de camembert)...



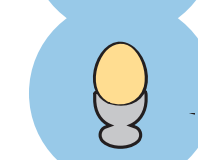
Viande, œuf, poisson : 1 à 2 fois par jour en alternant ⁽⁶⁾

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes).

Pour un enfant de moins de 3 ans, une portion d'environ 30 g de viande ou poisson (6 cuillères à café) ou un 1/2 œuf est conseillé chaque jour ^(7,8).

Pour un enfant de 4-5 ans, une portion de 50 g par jour de viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à un œuf, une tranche fine de jambon ou une tranche de blanc de poulet.

Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent, la portion est doublée, soit 100 g par jour de viande ou de poisson (ou 2 œufs).



POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ, riche et varié... Quelques astuces

Comment enrichir son alimentation en graisses tout en gardant un repas équilibré ?

Un repas riche en graisses s'inscrit dans une alimentation équilibrée. Voici quelques exemples pour vous aider car vos besoins sont plus élevés que la population générale.

- Ajoutez de la crème (30 à 40 %), un œuf et de la matière grasse (beurre, margarine, huile) dans tous vos plats ⁽¹⁾.
Préparez aussi les pâtes avec des sauces à base de viande ou de fromage ⁽¹⁾.
- Croque-monsieur, pains perdus, crêpes... peuvent convenir à un repas équilibré ⁽¹⁾.
- Accompagnez vos légumes de matière grasse, de crème ou de sauce ⁽¹⁾.
- Ajoutez des légumes secs comme des lentilles, pois, haricots secs... dans la soupe ⁽¹⁾.
- Utilisez du fromage râpé, du boursin, ou encore du mascarpone pour épaissir les sauces, soupes, omelettes, purée de pommes de terre, hamburgers, pâtes... ⁽¹⁾.
- Ajoutez de la crème fraîche sur les fruits ⁽¹⁾.
- Consommez des fruits oléagineux, à savoir ⁽¹⁾ : pistaches, noix, noisettes...



Voici une liste d'ingrédients de base qui peuvent être ajoutés à vos préparations ⁽¹⁾

- Matières grasses d'origine végétale
- Crème (minimum 30 % de matières grasses), lait entier
- Jaune d'œuf
- Fromage (en dés, râpé ou fondu)
- Dés de jambon ou lardons
- Fruits secs, fruits confits ou fruits en boîte (au sirop)
- Chocolat

