

A photograph of two children lying on their backs on a grassy field. Their hands are raised and positioned to form a heart shape over their faces. The child on the left is wearing a light blue long-sleeved shirt and a purple beaded bracelet. The child on the right is wearing a white long-sleeved shirt. Both children are smiling and looking towards the camera. The background is a lush green field with some dry leaves scattered on the grass.

Micronutriments pour les enfants

Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

Sommaire

Apports en micronutriments chez l'enfant et l'adolescent	4
Sélection de micronutriments importants, potentiellement critiques	5
Mon enfant ne mange que du pain et des pâtes	6
Quand est-il judicieux de donner des compléments alimentaires aux enfants?	6
Burgerstein VitaMini	7
Points à relier	8
Possibilités d'associations avec Burgerstein VitaMini	9
Trouve l'ombre	11
Sudoku des amis	13
Les bases d'un dix-heures sain	14
Dips pour la boîte à collation	15
L'arbre magique	17
La forêt enchantée	18

Apports en micronutriments chez l'enfant et l'adolescent

Pour un développement optimal et pour que les enfants puissent gérer au mieux leur quotidien à l'école, il est important qu'ils aient des apports nutritionnels suffisants. Une alimentation variée et équilibrée apporte aux enfants et aux adolescents l'énergie et les micronutriments dont ils ont besoin. Malgré une offre alimentaire abondante, les données actuelles montrent que, même dans les pays européens, les apports en micronutriments chez les enfants ne sont pas toujours idéaux.

Situations qui peuvent entraîner une insuffisance des apports en vitamines et minéraux:

- **des besoins accrus** en micronutriments, p. ex. pendant les phases de croissance;
- **certaines conditions géographiques** telles que la faible teneur en iode et en sélénium des sols suisses ou la faible intensité des UV pour la production endogène de vitamine D par la peau, en particulier pendant les mois d'hiver;
- **une alimentation peu variée**, dans laquelle certains groupes d'aliments comme les fruits et les légumes, mais aussi les aliments d'origine animale, sont absents;
- une **consommation trop élevée d'aliments ultratransformés ou riches en calories** à faible teneur en micronutriments.

Micronutriments critiques chez les enfants

Les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents ont changé au cours des dernières décennies. Il est frappant de constater que la consommation d'aliments transformés a fortement augmenté. En moyenne, les enfants et les adolescents consomment trop de matières grasses et de boissons sucrées, trop peu de fruits et de légumes et donc trop peu de précieuses substances végétales et de fibres. En Suisse, à peine la moitié des 11 à 15 ans mangent quotidiennement des fruits ou des légumes. Ce comportement alimentaire peut avoir pour conséquence une absorption insuffisante de certains nutriments et micronutriments, souvent malgré des apports énergétiques suffisants, voire trop élevés.



Sélection de micronutriments importants, potentiellement critiques

Fonction des micronutriments et conséquences possibles d'un apport insuffisant	
Vitamine D	La vitamine D3 remplit de nombreuses fonctions importantes, notamment pour nos os. C'est pourquoi il est particulièrement important pour les enfants, surtout pendant les phases de croissance, de bénéficier de bons apports en vitamine D3. En outre, la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.¹ La vitamine D est nécessaire à la croissance et au développement osseux normaux des enfants.¹
Iode	L'iode est un composant essentiel des hormones thyroïdiennes, et donc un élément important pour la croissance et le développement du cerveau, ainsi que pour les capacités intellectuelles des enfants. L'iode contribue à la croissance normale des enfants.¹ L'iode contribue à une fonction cognitive normale.¹
Sélénium	Le sélénium joue un rôle important dans la production des hormones thyroïdiennes et donc dans la croissance et le développement de l'enfant. Le sélénium contribue à une fonction thyroïdienne normale.¹
Calcium	Un bon apport en calcium est important pour la croissance osseuse. Le calcium est nécessaire à la croissance et au développement osseux normaux des enfants.¹
Fer	L'une des fonctions centrales du fer est le transport de l'oxygène dans le sang. Le fer est donc important pour un métabolisme énergétique normal, mais aussi pour le développement cognitif de l'enfant. Le fer contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme.¹ Le fer contribue à une fonction cognitive normale.¹
Folate/ acide folique	L'acide folique est impliqué dans de nombreux processus liés à la croissance et à la division cellulaire (p. ex. dans la formation de nouvelles cellules sanguines dans la moelle osseuse). Les folates contribuent à la formation normale du sang.¹ Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.¹
Vitamine B12	La vitamine B12 est nécessaire pour la formation du sang, la division cellulaire et la bonne santé des cellules nerveuses. Elle contribue également à un métabolisme énergétique normal chez les enfants.¹ La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.¹
Zinc	Le zinc est un composant de nombreuses enzymes et il est très important pour le système immunitaire, la peau et les performances intellectuelles. Le zinc contribue à une fonction cognitive normale.¹ Le zinc contribue au maintien d'une peau normale.¹ Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.¹

¹ Source: Office fédéral suisse de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Mon enfant ne mange que du pain et des pâtes

Les besoins en énergie et en nutriments des enfants et des adolescents sont élevés par rapport à leur poids corporel, car ils se trouvent dans une phase de croissance et de développement. C'est la raison pour laquelle les enfants ont besoin d'une quantité proportionnellement plus élevée d'aliments riches en énergie que les adultes, du moins dans certaines phases. Comme les enfants ont un petit estomac par rapport à leur taille, ils ont besoin de collations et de repas réguliers pour couvrir leurs besoins nutritionnels élevés. Il est donc d'autant plus important de choisir une alimentation aussi variée et équilibrée que possible, afin de ne pas risquer de déficits en micronutriments.



Quand est-il judicieux de donner des compléments alimentaires aux enfants?

- **Si l'enfant se montre «difficile» dans ses choix alimentaires.** Il y a des périodes où les enfants rejettent certains groupes d'aliments. Même si les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée, ils peuvent contribuer à garantir les apports en micronutriments.
- **Pour soutenir la croissance.** Pendant les phases de croissance, l'organisme doit réaliser des prouesses – des apports suffisants en micronutriments sont particulièrement importants durant ces phases. Un complément alimentaire pour enfants peut alors être utilisé en soutien.
- **Pour soutenir le système immunitaire.** Surtout pendant la saison froide, le système immunitaire tourne à plein régime – à l'école, les enfants sont tout particulièrement exposés à de nombreux agents pathogènes. Les compléments alimentaires pour enfants peuvent aider à soutenir le système immunitaire.
- **Pour l'aider à l'école.** Les micronutriments jouent un rôle important dans le développement cognitif, la capacité de concentration et la capacité d'apprentissage.

Burgerstein VitaMini



Accéder à la
page produit:



Burgerstein VitaMini est un complément alimentaire pour enfants contenant 9 précieuses vitamines et 3 minéraux. Les gummies à l'arôme naturel de pêche conviennent aux enfants de 4 à 12 ans environ. Burgerstein VitaMini est un complément optimal à l'alimentation quotidienne, mais peut aussi être associé à d'autres produits en cas de sollicitation accrue (besoins accrus).

Chaque gomme de Burgerstein VitaMini contient:

Valeurs nutritionnelles	Par portion journalière (1 gomme)	VNR*
Vitamine D3	5 µg	100 %
Vitamine E	6 mg	50 %
Vitamine K1	37,5 µg	50 %
Vitamine C	20 mg	25 %
Vitamine B6	0,7 mg	50 %
Vitamine B12	2,5 µg	100 %
Niacine	8 mg	50 %
Biotine	25 µg	50 %
Acide folique	150 µg	75 %
Zinc	4 mg	40 %
Sélénium	27,5 µg	50 %
Iode	75 µg	50 %

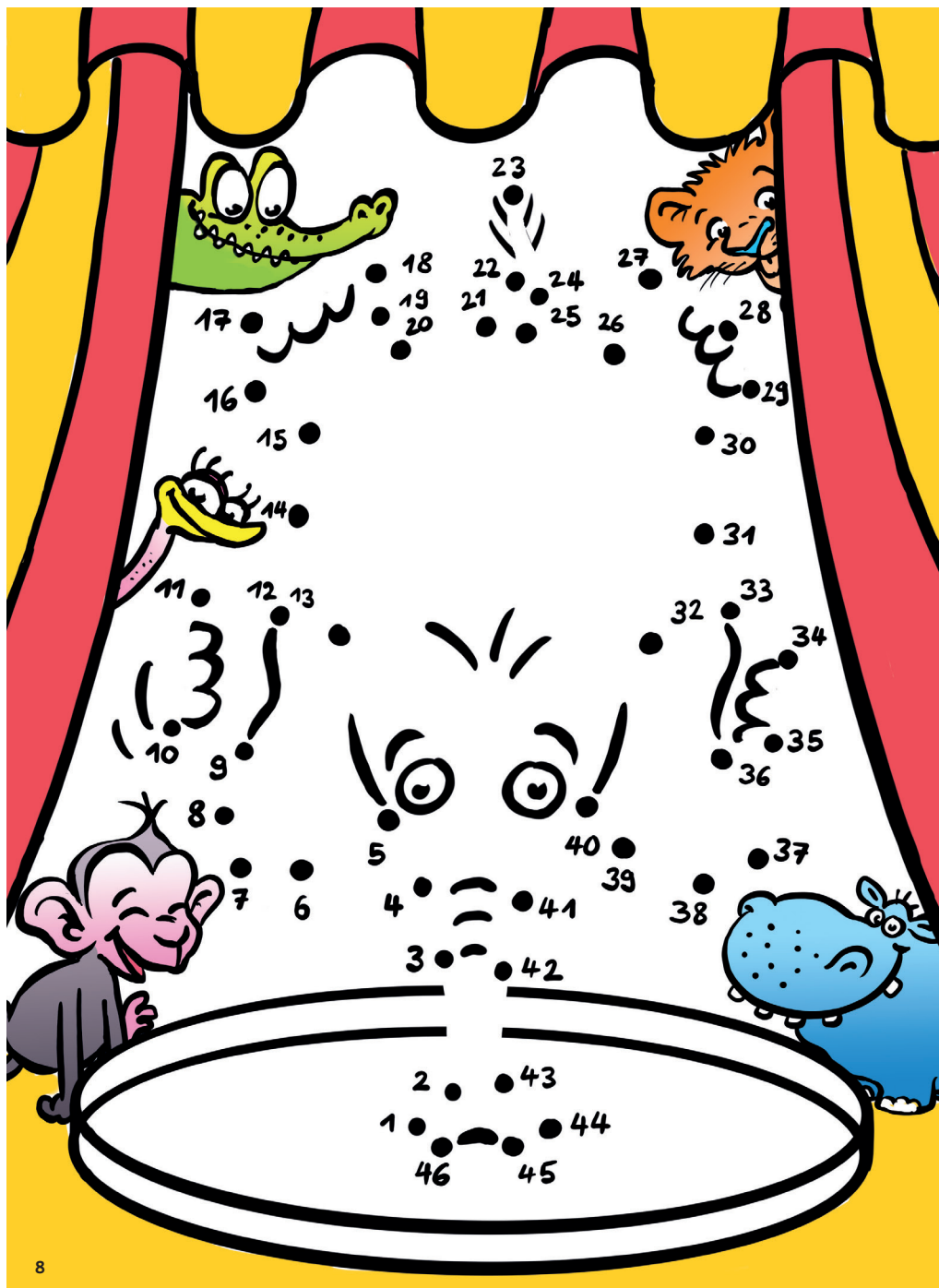
CONSEIL
À prendre de
préférence au
petit-déjeuner,
avant le brossage
des dents.

* VNR = valeur nutritionnelle de référence (pour les adultes)

La vitamine D est nécessaire à une croissance saine et au bon développement des os des enfants et contribue au fonctionnement normal de leur système immunitaire. L'iode joue aussi un rôle important dans le développement de l'enfant. Il contribue à une fonction cognitive normale et à la croissance normale des enfants. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.

Points à relier

Relie les chiffres entre eux pour voir qui accomplit une prouesse sur la piste.



Possibilités d'association avec VitaMini



Burgerstein Eisen vegan

Chez les enfants, il n'est pas toujours évident d'assurer une alimentation saine et équilibrée. En particulier en période de croissance, leur corps a besoin d'apports suffisants en micronutriments, y compris en fer. C'est pourquoi il est particulièrement important de veiller à des apports suffisants, surtout pendant les phases de croissance.

Burgerstein Eisen vegan ...

- ... est le complément optimal de Burgerstein VitaMini, qui ne contient pas de fer²
- ... se présente sous forme de mini-comprimés faciles à avaler
- ... est bien toléré grâce à un dosage modéré



² Burgerstein VitaMini ne contient pas de fer afin d'assurer la stabilité des autres micronutriments ainsi que son goût agréable.



Burgerstein Omega-3 liquid

Les acides gras oméga-3 sont notamment nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. Le DHA, en particulier, contribue au fonctionnement normal du cerveau.³ Burgerstein Omega-3 liquid contient un agréable arôme naturel d'orange – et n'a donc pas de goût de poisson. Grâce à sa forme liquide, il est facile à prendre ou peut aussi être mélangé à un yogourt, du muesli ou une salade.

Burgerstein Omega-3 liquid ...

- ... contient des acides gras oméga-3 issus d'huile de poisson pure
- ... est certifié «Friend of the Sea»
- ... contient un extrait naturel de romarin qui empêche l'huile de rancir

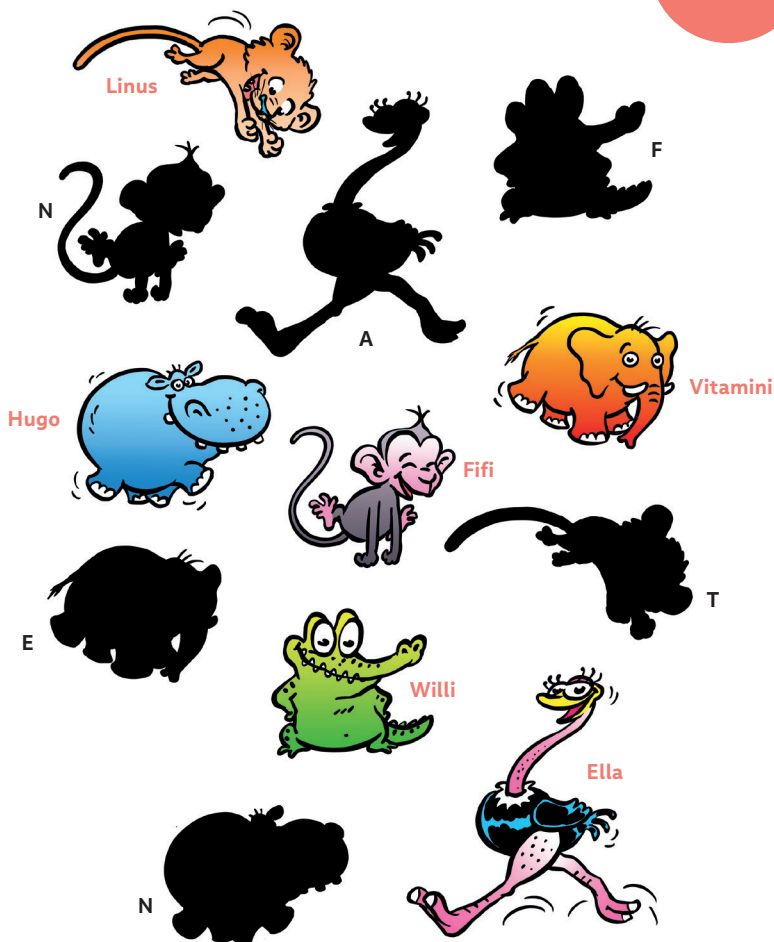


³ Effet positif obtenu avec la prise quotidienne d'une association de 250 mg d'EPA et de DHA.

Trouve l'ombre

Quelle ombre appartient à Vitamini, quelle ombre appartient à Hugo, quelle autre à Fifi et derrière quelle ombre se cachent Willi et Ella? Pour chaque ami de Vitamini, écris la lettre de l'ombre correspondante dans le tableau et trouve le mot-clé.

Concours



Vitamini

Fifi

Willi

Ella

Hugo

Linus

Burgerstein VitaMini est spécialement conçu pour l'..... (insérer la solution ici)



Scanne le code QR et saisis le mot-clé pour participer au tirage au sort et gagner 10 fois 2 entrées dans le zoo de ton choix. Le tirage au sort prend fin le 30.09.2024.



Burgerstein BIOTICS-O

Streptococcus salivarius K12 est une souche de cultures bactériennes vivantes actives naturellement présentes dans la flore buccopharyngée humaine. Elles peuvent inhiber la croissance d'autres bactéries et favoriser ainsi une flore bactérienne équilibrée dans la bouche et la gorge. Burgerstein BIOTICS-O contient *Streptococcus salivarius* K12 et de la vitamine D3, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Burgerstein BIOTICS-O ...

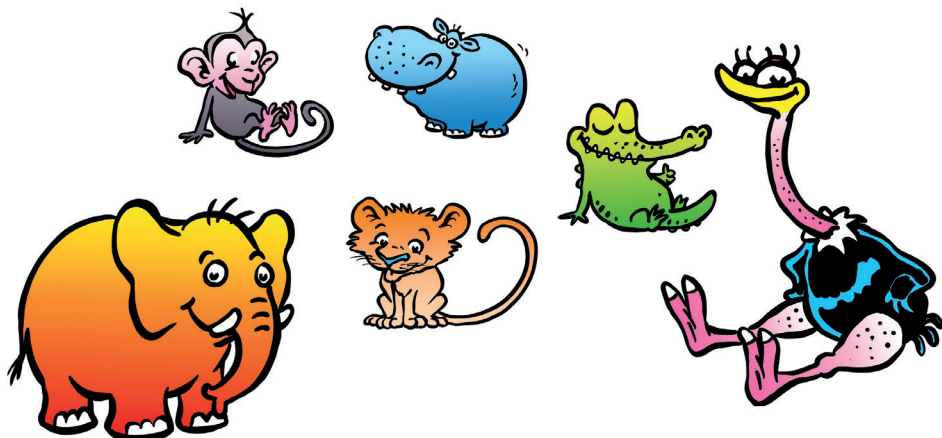
- ... convient à toute la famille; le comprimé à sucer peut être écrasé et mis dans la bouche des enfants dès 6 mois; il peut être donné normalement aux enfants dès 3 ans
- ... au goût agréable de fraise
- ... ne contient pas de sucre et se prend de préférence le soir après le brossage des dents



Sudoku des amis

Tous les amis de Vitamini se sont rassemblés. Peux-tu placer les amis en dehors de la grille dans les colonnes? Chaque ami apparaît une fois dans chaque colonne.



Les bases d'un dix-heures sain

Pendant la croissance, des apports suffisants en vitamines et minéraux sont particulièrement importants. Dans le même temps, la peur des nouveaux aliments (néophobie) atteint son apogée entre 2 et 6 ans. Le pain et les pâtes sont des aliments dont le goût est connu des enfants. Ces aliments très appréciés peuvent être complétés par de nouveaux aliments. Avant qu'un enfant n'accepte un nouvel aliment, il peut avoir besoin de 10 essais ou plus. En effet, les préférences gustatives ne se forment qu'après avoir goûté plusieurs fois. Cela demande beaucoup de patience, en particulier de la part des parents. Le dix-heures est un repas particulièrement adapté pour découvrir de nouveaux goûts.



Composer le dix-heures

Une boîte à collation doit fournir à l'enfant l'énergie nécessaire pour sa journée à l'école. Les fruits et légumes en sont le composant principal et peuvent être complétés en fonction de l'activité de l'enfant ou de la taille du petit-déjeuner, par exemple en y ajoutant du pain ou des crackers (glucides) et du fromage ou du jambon (protéines). La boîte à goûter permet de proposer plusieurs fruits et légumes. Cela augmente déjà les chances que l'enfant goûte de nouveaux aliments. Une forme particulière, une palette de couleurs variées et l'agencement choisi dans la boîte à goûter jouent également un rôle.

Ce tableau vous aidera à composer un dix-heures équilibré en un clin d'œil:

Fruit	Légume	Glucides	Protéines
Pomme	Concombre	Pain croustillant	Fromage
Poire	Carotte	Galettes de riz	Fromage frais
Mandarine	Poivron	Tranche de pain (pain bis)	Mini mozzarella
Orange	Tomate	Crackers	Babeurre
Baies	Chou-rave	Flocons d'avoine	Kéfir
Melon	Radis	Wraps	Lait
Raisin	Fenouil	Pop-corn non salé	Séré
Cerises		Bretzels	Viande des Grisons
Pêche		Barre de céréales ou aux fruits non sucrée	Poitrine de dinde
Nectarine			Jambon
Abricot			Houmous
Kiwi			Cœuf dur
Orange			Purée de noix

Dips pour la boîte à collation

Les dips sont un bon moyen de rendre les légumes et les fruits plus attrayants et de varier les goûts. Ces dips pour la boîte à collation permettent de déguster des bâtonnets de concombre et des tranches de pomme de manière ludique et savoureuse.

Dip sucré au séré

Mélanger 125 g de séré demi-gras avec 1 cc de confiture de fraises ou de confiture de votre choix. Accompagner de quartiers de pomme, de baies, de poires ou de crackers.

Houmous au chocolat

Mixer 50 g de pois chiches avec 1 cs de tahini (crème de sésame), 1 cc de cacao en poudre et 1 cc de sirop d'érable. Accompagner de quartiers de pomme, de baies, de poires ou de crackers.

Dip salé au séré

Mélanger 125 g de séré demi-gras avec 1 cc de sauce soja. Accompagner de concombres, de poivrons, de radis ou de carottes.

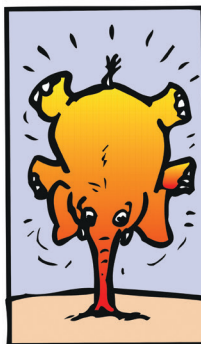
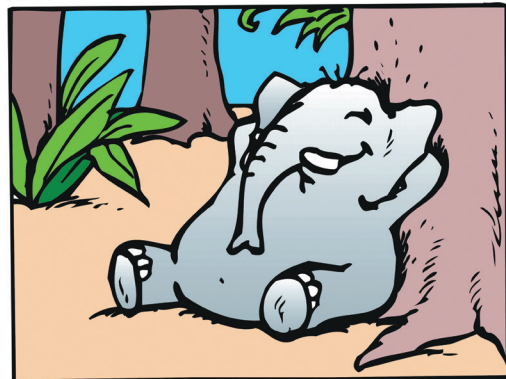
Dip à l'avocat

Mixer 100 g de cottage cheese avec 1/4 d'avocat. Accompagner de carottes, de concombres, de radis ou de crackers.



Envie d'en savoir plus? Vous trouverez d'autres délicieuses recettes (pour enfants) sur notre site Internet.





La forêt enchantée

Aide Vitamini à trouver le chemin jusqu'au pêcher à travers la forêt enchantée.





La qualité n'est pas un hasard,
mais une philosophie.

→ Pour en savoir plus:



Distribué par:

La santé a besoin de conseils.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, CH-8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch



05.2024/6000/Sp.