

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
Band:	8 (1937)
Heft:	8
Artikel:	Feuillets de régime pour les enfants normaux du deuxième et du troisième ages
Autor:	Caussade, L.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-806407

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Feuillets de régime pour les enfants normaux du deuxième et du troisième âges par le Professeur L. Caussade (Nancy)

Les conceptions médicales en matière d'alimentation infantile ont subi depuis le commencement de ce siècle des transformations profondes. Elles ont suivi les progrès de la physiologie et de la biologie infantiles, comme ceux de l'hygiène, de la physique et de la chimie.

Pour les enfants du 1er âge, dont la diététique a toujours été le souci dominant des puériculteurs, elles ont abouti à une sorte de code alimentaire, qui n'est pas loin de la perfection. Il est juste de dire qu'elles ont aussi grandement profité des améliorations introduites par l'industrie dans la préparation des aliments du nourrisson, les laits et les farines en particulier. Les résultats ont été la disparition presque complète des gastro-entérites aiguës dans nombre de régions et une diminution importante de la mortalité infantile.

Pour les enfants du 2e et du 3e âges, évidemment moins sensibles aux fautes de régime, le problème de leur alimentation n'a pas suscité des études aussi approfondies, et l'on se contente encore trop souvent des solutions imposées par les habitudes populaires ou par les traditions familiales.

Il s'en faut cependant qu'elles soient toujours justifiées. En tout cas, ce serait une erreur que de ne pas les mettre en accord avec les découvertes modernes.

Or il est certain que, depuis une trentaine d'années, une meilleure connaissance des lois de la croissance, de même que de nombreuses recherches calorimétriques sur les enfants et sur les trois types d'aliments, nous ont appris à mieux connaître les besoins de l'organisme infantile aux différents âges et les moyens de les satisfaire.

L'enfant est un perpétuel devenir, dont les exigences nutritives changent quantitativement et qualitativement chaque jour. Malheureusement, peu d'auteurs ont exprimé en des textes pratiques les modalités de ces variations et des adaptions alimentaires qui doivent s'en suivre.

Aussi m'a-t-il paru utile, à l'heure où les hygiénistes, les puériculteurs et même les gouvernements se préoccupent de donner à la jeunesse une alimentation rationnelle, de rassembler en ces feuillets l'essentiel de ce que les familles, les chefs d'institutions et les médecins eux-mêmes doivent savoir du régime des enfants, lorsqu'après 30 mois, à l'alimentation liquide et lacto farineuse de 1er âge, vient se substituer peu à peu l'alimentation solide et variée, qui aboutira au bout de quelques années à la nourriture de l'adulte.

Les transformations du régime se faisant en deux étapes principales séparées par la chute des dents temporaires et la sortie des premières dents permanentes, nous envisagerons en deux fiches différentes la diététique des enfants normaux âgés de 30 mois à six ans d'une part et celle des enfants âgés de 6 à 12 ans d'autre part.

Alimentation de 30 mois à 6 ans.

Pour ne pas interrompre trop vite l'alimentation

liquide, on continuera à donner, comme entre 18 et 30 mois, des bouillies, des potages aux légumes écrasés ou pressés, des purées claires ou des compotes. Mais on introduira en même temps dans le régime, en proportions croissantes, le pain, les pâtes, les purées épaisse, le sucre et les fruits. Les graisses, sources de chaleur et d'énergie, doivent tenir une place importante dans l'alimentation; on les donnera sous leurs formes les plus assimilables de lait, de beurre et d'œufs. Les albumines animales, indispensables à la croissance, seront fournies par la viande, le poisson, les œufs et le lait.

Hygiène alimentaire générale: 4 repas par jour, administrés à heures régulières et répartissant la ration journalière selon les proportions suivantes: petit déjeuner 20%, midi 35%, goûter 15%, soir 30%. Ne rien donner dans les intervalles. S'assurer que la mastication est bonne. Avant six ans, il y a intérêt à ce que les enfants prennent leur repas en dehors de la table familiale. On s'appuiera à varier les aliments, car on ne peut pas les substituer indifféremment les uns aux autres, et il existe pour chaque catégorie un minimum vital indispensable.

Aliments recommandés :

Potages et laitages: Bouillons passés de légumes, de céréales, eau de cuisson des légumes verts, bouillons de viande dégraissés (bœuf, volaille) à préparer avec pain en lèches, farines naturelles ou spécialisées gruaux de céréales, légumes ou pâtes, crème et beurre en petite quantité. Panades. Café et chocolat au lait légers.

Pain: 25 gr par année d'âge et par jour.

Viande: 10 gr de viande cuite par année d'âge et par jour, tous les jours, mais à midi seulement avant six ans. Veau, bœuf, mouton, maigre de jambon, cervelle en hiver, ris de veau. Volaille, lapin. Viandes bouillies moins digestibles que grillées ou rôties.

Poisson: deux fois par semaine à midi à la place de la viande. Poissons maigres de préférence.

Oeufs: un œuf frais deux ou trois fois par semaine. Peut être donné le soir. A la coque ou poché, peu cuit.

Légumes frais ou secs: 35 gr par année d'âge et par jour. Pommes de terre surtout. Carottes et navets. Cuisson à l'eau ou à la vapeur. En purée, au lait, ou coupés finement et sautés au beurre, ou au four. Pois secs et lentilles en petite quantité, les donner décortiqués ou les passer pour les débarrasser de leur enveloppe.

Légumes verts: Haricots verts, épinards, laitues, endives, artichauts, choux-fleurs en petite quantité. Leur eau de cuisson peut servir à préparer les potages.

Pâtes et farines: Toutes espèces usuelles, vermicelle, macaroni, nouilles, etc. Blé, orge, riz, avoine, surtout en gruaux ou en farines. Fromages: Fromage blanc, petit suisse, gruyère.

Desserts: Gâteaux secs, tartes. Entremets sim-

bles, crèmes renversées. Confitures et miel. Chocolat en très petite quantité.

Fruits: Fruits courants d'Europe, d'Afrique ou d'Amérique, pressés, cuits ou en compotes, crus si l'on veut après trois ans.

Boisson: Eau de source ou faiblement minéralisée, 1 verre par repas. Vin ordinaire fortement coupé d'eau après 4 ans.

Aliments à éviter: Viandes grasses (porc, canard, oie) ou fortes (pigeon, pintade), charcuterie, marinades, salaisons, gibier. Ni ragoûts, ni sauces, ni condiments, ni épices. Poissons très gras, crustacés, coquillages, conserves de viandes ou de poissons. Oeufs durs. Légumes crus (radis, betteraves, tomates, melon, concombres, salades). Tous les choux, poireaux, cresson, oseille, aubergines, courgettes, salsifis, oignons. Haricots et autres légumes farineux avec leur enveloppe. Farine de maïs et de marrons. Fromages fermentés. Pâtisseries grasses, crèmes pâtissières, plats très sucrés. Sucre et bonbons en excès. Fruits acides (groseilles rouges, cerises), huileux et durs (noix). Vins fins, bière, cidre, thé, café, liqueurs. Pas de boissons glacées.

Type de menu pour un enfant de 4 ans (un peu moins abondant en-dessous de cet âge et en peu plus au-dessus).

Matin: Bouillie au lait 250 gr (20 gr de farine, 5 gr de beurre, 15 gr de sucre).

Midi: Viande cuite 40 gr ou poisson 50 gr. Purée 120 à 150 gr.

Pain 40 gr.

Crème renversée ou riz au lait 100 gr. Petit suisse 25 gr ou un fruit.

Goûter: Lait 200 gr, pain 20 gr, beurre 5 gr.

Soir: Potage 200 gr.

Oeufs ou légumes ou pâtes 120 à 150 gr.

Pain 40 gr.

Compote ou confiture 50 gr.

L'enfant correctement alimenté augmente régulièrement de poids, a des selles bien liées, la peau saine et fraîche, les chairs fermes, la denture en bon état, un bon sommeil, de la gaité et de l'entrain. Lorsqu'il en est différemment, revoir le régime et, dans le doute, consulter sans délai le médecin.

Alimentation de 6 ans à 12 ans.

De 6 à 12 ans la ration journalière doit s'accroître régulièrement et lentement, un peu plus vite toutefois vers 7 et 8 ans. L'augmentation doit porter avant tout sur les hydrates de carbone (farines, légumes farineux, pâtes et sucres), secondairement sur les albumines (viandes, poissons, lait, œufs), et accessoirement sur les graisses.

Hygiène alimentaire générale: 4 repas par jour administrés à heures régulières et répartissant la ration journalière à peu près selon les proportions suivantes: petit déjeuner 20%, midi 35%, goûter 15%, soir 30%. Rien dans les intervalles. A la faim, habituelle et intense chez les enfants du troisième âge, doit s'opposer non plus une nourriture uniformément dosée comme chez les nourrissons, mais un régime élastique, tenant compte de l'appétit et de ce que

l'enfant est gros ou petit mangeur. Non seulement on s'appliquera à donner une alimentation variée, afin d'éviter les carences alimentaires, mais, pour parer à la monotonie du régime, on multipliera la façon d'accommoder les mets. En effet, à partir de cette époque de la vie, le régime peut-être élargi sans danger: viandes fortes, légumes de goût relevé, sauces, ragoûts, condiments et plats composés, ne sont plus strictement interdits. Néanmoins, on supprimera ou on ne donnera qu'avec une grande modération, les aliments qui chargent l'estomac, ou qui sont sans valeur nutritive réelle, tels que: radis, concombres, tomates, choux, champignons et salades. Vu la vivacité des réactions de l'enfant à tous les agents extérieurs, on proscrira les aliments facilement putrescibles (abats, viscères, gibier faisandé, conserves, marinades) et les excitants (épice fortes, alcool). Enfin, on tiendra compte des intolérances individuelles et de certains dégoûts qui peuvent éventuellement les manifester.

A partir de 12 ans, l'enfant normal mange autant que son père.

Aliments recommandés :

Potages et laitages: Bouillons de viande, de légumes ou de céréales, eau de cuisson des légumes verts à préparer avec pain en lèches, farines ou gruaux courants, pâtes, légumes coupés ou écrasés, et assaisonnés avec sel, crème et beurre (20 gr). Bouillies, panades. Lait 1/2 litre. Café, cacao ou chocolat au lait.

Pain: 25 gr par année d'âge et par jour. Frais ou rassis.

Viandes: Tous les jours, midi et soir, 12 gr de viande cuite par année d'âge et par jour jusqu'à 10 ans, 15 gr au delà. Veau, bœuf, mouton, porc maigre. Rôtis, grillades, sauces, ragoûts, blanquettes, bouillis, foie, rognons, ris de veau, cervelles, une fois par semaine. Lapin, volaille. Gibier frais.

Poisson: Deux fois par semaine, à midi de préférence, à la place de la viande. Mais le poids de la ration sera augmenté d'un cinquième par rapport à celle-ci. Raie, maquereau, poissons gras avec prudence. Peu ou pas de fritures.

Oeufs: Un œuf frais, trois ou quatre fois par semaine, midi ou soir indifféremment, à la coque, ou poché ou sur le plat. Oeufs durs avec modération. Soufflés.

Légumes frais ou secs: de 120 à 200 gr par jour, selon les enfants. Pommes de terre, carottes, navets, sautés au beurre, rôtis, au four, ou en ragoûts. Peu de fritures. Haricots secs, pois secs, lentilles en grains, marrons, en purée, passés au beurre, ou au roux.

Légumes verts: Une fois par jour environ. Haricots verts, épinards, laitue, endives, salades cuites, artichauts, asperges, choux-fleurs, choucroute. Oseille, choux frais et choux de Bruxelles, en petite quantité après 10 ans. Tenir compte jusqu'à un certain point des goûts de l'enfant pour les légumes cuits suivants: poireaux, bettes, cardons, crosnes, salsifis, courgettes, aubergines, oignons. Tomates et melon avec modération. Salades tendres crues en petite quantité.

Pâtes et farineux: Toutes espèces de consommation courante. Farine de maïs en petite quantité. Tomates et gruyère peuvent servir à préparer les pâtes.

Fromages: 20 à 40 gr par jour. Fromage blanc, petit suisse, gruyère. Fromages fermentés en petite quantité. Crème fraîche.

Desserts: Entremets sucrés. Gâteaux secs, biscuits, tartes, feuilletés, puddings. Gâteaux à la crème ou recouverts d'une crème dure au beurre, desserts et gâteaux au chocolat, bonbons, avec modération. Confitures et miel.

Fruits: Un fruit midi et soir. Fruits courants d'Europe, d'Afrique et d'Amérique, crus ou cuits. Marmelades et compotes.

Boisson: Un verre et demi par repas. Eau fraîche de source ou minérale faible. Cidre, en petite quantité.

Aliments à éviter: Graisses des viandes, poissons gras et plus généralement tous les mets en peu gras. Graisses végétales, huiles cuites. Marinades, gibier faisandé, conserves de viande ou de poisson fortement relevées, condiments forts, sauces compliquées. Crustacés et coquillages. Légumes crus donnés tels quels, ou en salade, comme radis, raves, betteraves, céleri, poireaux, concombre, cresson. Sucreries, bonbons et chocolat et excès ou entre les repas. Boissons glacées. Vins fins. Café et thé forts. Liqueurs et alcools.

Type de menu pour un enfant de 9 ans (un peu moins abondant en-dessous de cet âge et un peu plus au-dessus).

Matin: Bouillie au lait ou café au lait 250 gr, pain 40 gr.

Midi: Viande 50 gr, ou poisson 80 gr ou bouillie 120 gr, ou œufs 2. Pommes de terre 200 gr ou pâtes 150 gr ou purée de légumes 120 gr. Pain 60 gr.

Petit suisse 25 gr ou entremet. Un fruit.

Goûter: Lait sucré 200 gr, confiture 25 gr, pain 50 gr.

Soir: Potage 250 gr, viande 50 gr ou un œuf. Purée de légumes 120 gr ou pâtes 120 gr. Pain 40 gr.

Compote ou un fruit.

L'enfant mal alimenté a l'appétit capricieux, l'haleine mauvaise, la denture en mauvais état, la digestion difficile, des selles mal liées ou glaireuses. Sa croissance se ralentit. Il maigrit, s'anémie, pâlit, dort mal et éprouve une fatigue inexplicable. La constatation d'un ou plusieurs de ces symptômes doit conduire à reviser le régime et, dans le doute, à consulter le médecin.

(Revue d'Hygiène et de Médecine sociales, Avril 1937.)

Mengenaufstellung über die Ausgabe von Nahrungsmitteln bei Anstaltsverpflegung

Die Anstalten werden mehr und mehr dazu übergehen müssen, die Form ihrer Verpflegung zu kontrollieren und in feste Begriffe zu bringen. Der Einkauf der notwendigen Nahrungsmittel sollte nicht mehr rein gefühlsmäßig und aus dem Handgelenk vorgenommen werden, sondern auf Mengenberechnung beruhen. Hierfür nun ein einheitliches Schema aufzustellen, ist bei der Vielseitigkeit der Anstalten nicht möglich. Diese Vielseitigkeit ergibt sich ja nicht nur aus der verschiedenartigsten Zweckbestimmung, sondern auch aus den unterschiedlichen Ernährungsmethoden der Heilbehandlung und der verschiedenartigen Lebensweise der einzelnen Volksteile. Es muß deshalb jede Anstalt für sich einen Grundplan der Ernährung entwerfen. Bestehen mehrere Verpflegungsklassen, so sind auch verschiedene Ernährungsgrundformen aufzustellen. Immerhin können aber bei der Aufstellung dieser Grundformen gewisse Höchstmengen der in Betracht kommenden Nahrungsgüter genannt werden. Es geschieht dies anhand eines nachfolgenden Beispiels, welches von einem der größten deutschen Krankenhäuser entnommen wurde. Dieses Krankenhaus hat den durchschnittlichen Nahrungsmittel-Selbstkostensatz von täglich RM. 1.70 für die 3. Verpflegungsklasse und RM. 2.25 für die 2. Verpflegungsklasse angenommen. Die Aufwendung für die Verpflegung des Personals sind in diesen Sätzen nicht enthalten, sie sind die gleichen wie die Verpflegungssätze der 2. Klasse.

Diesem reinen Verpflegungssatz steht ein Pauschal-Krankenhauspflegesatz in der 3. Klasse von ca. RM. 6.50 gegenüber. Es entfallen somit auf reine Nahrungsmittelausgaben ca. 26%. Es dürften demnach für die 3. Pflegeklasse einer Krankenanstalt durchschnittlich 25% für reine Nahrungsmittelausgabe verwendet werden. Der sich hieraus ergebende Satz wird bei der Aufstellung der Verpflegungsform zugrunde gelegt. Die im Beispiel vorgesehenen Mengen sind mit dem Tagesspreis der Nahrungsmittel zu vervielfältigen und das Ergebnis mit dem ermittelten Pflegesatz zu vergleichen. Hieraus ergibt sich dann auch ungefähr die Menge bzw. die Zusammenstellung der einzelnen Gerichte. Bei den allgemeinen Anstalten, wo die ärztlichen und medizinischen Bedürfnisse weniger im Vordergrund stehen und darum auch wesentlich niedere Pflegeansätze vorliegen, werden bis zu 50% des Pflegesatzes für Nahrungsmittel verwendet werden können. Aber auch bei diesen Anstalten muß der Prozentsatz anhand der sonstigen Verpflichtungen aus der Lebensnotwendigkeit der Anstalt einmalig ermittelt werden.

Es ist selbstverständlich, daß durch eine derartige schematische Handhabung der Verpflegungsform nicht die Verpflegung als solche reguliert werden soll, sondern vielmehr das Wohl des Kranken bzw. des zu Verpflegenden soll im Vordergrund stehen. Eine solche Kontrolle ist aber immerhin notwendig, um das so wertvolle