

L' alimentation pendant la petite enfance (de la naissance à 3 ans)





L'ALLAITEMENT

Pourquoi allaiter?

UN « PLUS » POUR L'ENFANT

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du bébé

- ▶ **Qualité supérieure** aux « laits » infantiles et au lait de vache,
- ▶ **Evolution constante** pour s'adapter aux besoins de l'enfant,
- ▶ Réduit les **risques d'infections** (en particulier gastro intestinales),
- ▶ Contribuerait à prévenir les **allergies** chez les enfants,
- ▶ Pourrait diminuer les risques de **diabète** et **d'obésité**.

UN « PLUS » POUR LA MAMAN

- ▶ **Effet protecteur** possible contre certains cancers, comme celui du sein,
- ▶ Permet de répondre **rapidement** aux besoins du bébé (la nuit, en cas de sortie, de voyage ...).



Combien de temps allaiter?

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive **jusqu'à 6 mois**, et **au moins jusqu'à 4 mois** pour un bénéfice santé.

(6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7^{ème} mois)

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la **vitamine K** dès la naissance, et pendant toute la durée de l'allaitement exclusif au sein.

D'autres suppléments, notamment en **vitamine D**, peuvent être prescrits par votre médecin.

L'allaitement

QUELQUES CONSEILS

▶ Éviter de donner en complément des biberons de substituts de lait maternel (aussi appelés « laits » infantiles)

- Ils **diminuent** la production de lait, stimulée par la tétée,
- Eventuellement au-delà de 4 à 6 semaines quand l'allaitement est **bien installé**, si allaitement exclusif **difficile ou impossible**.

▶ En cas de tabagisme

Les fumeuses doivent essayer de **limiter leur consommation** de tabac au maximum, l'idéal étant d'éviter de fumer pendant l'allaitement.

▶ Garder une alimentation équilibrée

La mère **ne doit pas suivre de régime spécifique** durant l'allaitement et doit garder une alimentation **recommandée** (voir le guide *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*)

Les laits infantiles

Si l'allaitement au sein est cessé plus tôt que ce qui est recommandé, il faut donner à l'enfant un substitut du lait maternel (ou « **lait** » **infantile**), et non du lait de vache.

► **Substitut de lait maternel ou « lait » infantile** = préparation industrielle destinée spécifiquement aux jeunes enfants. Fabriqué en majorité à partir de composants du **lait de vache** (certaines préparations sont réalisées à partir d'autres produits comme par exemple le soja).



- « **laits 1^{er} âge** » (ou « **laits pour nourrissons** ») : destinés à remplacer le lait maternel (composition proche) jusqu'à 4 à 6 mois.
- « **laits 2^{ème} âge** » (ou « **laits de suite** ») : destinés aux bébés qui commencent à avoir au moins un repas complet par jour sans lait, (jamais avant 4 mois et plutôt vers 6-7 mois)

Il est recommandé de continuer à donner à l'enfant **au moins 500 ml de « lait 2e âge »** par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer son équilibre alimentaire.

- « **laits de croissance** » : Proches des « laits 2e âge », ils conviennent aux enfants à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans. Ils permettent notamment des apports suffisants en fer (ce qui n'est pas le cas du lait de vache).

Quel « lait » infantile choisir pour un bébé ? Comment l'utiliser?

EN RÉSUMÉ

Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
« Lait 1 ^{er} âge »	Préparation pour nourrissons	Dès la naissance jusqu'à 6 mois ou plus et au moins jusqu'à 4 mois*
« Lait 2 ^e âge »	Préparation de suite	De 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait 1 ^{er} âge**
« Lait de croissance »	Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge	En relais du lait 2 ^e âge de 1 an jusqu'à 3 ans***

* Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.

** Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour.

*** De préférence au lait de vache.

Les autres laits ...

► Le lait de vache

- Eviter d'en donner avant 1 an, car pas adapté aux besoins nutritionnels de l'enfant et risquerait de lui donner des troubles digestifs,
- Entre 1 an et 3 ans : il est possible de donner un biberon de lait de vache de temps en temps
- Lait entier de préférence.



► Les laits d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse, etc.)

pas du tout adaptés à l'alimentation du bébé, et leur emploi peut s'avérer **dangereux**.



Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Attention! Ne jamais donner de lait cru à un enfant !
C'est en effet un aliment très fragile, qui peut être facilement **contaminé par des bactéries**.
Utiliser toujours un lait **pasteurisé** ou **stérilisé**.

Les « laits » aux propriétés particulières

En cas de régurgitation ou de constipation de l'enfant, il existe des préparations 1^{er} ou 2^{ème} âge aux propriétés particulières (teneur différente en lactose).

⇒ A utiliser **après consultation** d'un médecin.

Propriétés selon les préparations:

- teneur différente en lactose,
- peut contenir des germes probiotiques (comme le bifidus)
- peut contenir des substances prébiotiques destinées à améliorer la digestion, et le transit intestinal.

▶ **Les « laits » AR (anti-régurgitation)** : « laits » épaissis conçus pour freiner les régurgitations du bébé.

▶ Les « laits » HA (hypoallergéniques)

- « laits » pouvant contribuer à **réduire les risques d'allergie**
- fabriqués à partir de protéines de lait de vache (conseillés pour les enfants ayant un des deux parents ou des frères et sœurs allergiques) et ne doivent pas être utilisés chez un enfant qui a une allergie avérée, identifiée par le médecin.





Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Pour aller plus loin ...

► Données concernant le fœtus

- Les cellules **gustatives** et **olfactives** apparaissent entre la **8^{ème}** et la **12^{ème}** semaine de gestation et sont fonctionnelles dès le **6^{ème} mois** → le fœtus peut **se familiariser** avec certaines **odeurs et saveurs** constitutives du répertoire alimentaire de la **mère**.
- Expérience avec les mères ayant consommé de l'**anis** durant le **dernier trimestre** de leur grossesse → le bébé **s'oriente davantage** vers cette odeur à la naissance (qu'envers une odeur témoin et par rapport à un groupe contrôle).
- On ne sait pas encore si toutes les odeurs, dont certaines ont des structures chimiques très complexes, peuvent faire l'objet d'apprentissages intra-utérins.

► Observations des nourrissons

- On observe chez tous les nouveau-nés des **réflexes innés** de plaisir et de déplaisir aux quatre saveurs de base → acceptation du **sucré**, rejet de l'**acidité** et de l'**amertume**. Les saveurs **salées** faisant l'objet de réponses ambiguës.

► Les bénéfices de l'allaitement maternel

- Deux études, l'une menée chez le rat, l'autre auprès de bébés humains, montrent que la diversité des sensations olfactives et gustatives pendant le premier développement → **plus grande ouverture ultérieure** à la nouveauté.
- L'enfant **nourri au sein** goûte un ensemble **très riche** de sensations liées aux aliments consommés par la mère, alors que l'enfant **nourri au biberon** vit pendant environ six mois dans un univers olfactif et gustatif plutôt **monotone**.

Cependant, devant le caractère très restreint des données objectives, il faut rester vigilant quant à l'utilisation de tels arguments.



LA DIVERSIFICATION

Alimentation de l'enfant de 6 mois à 3 ans

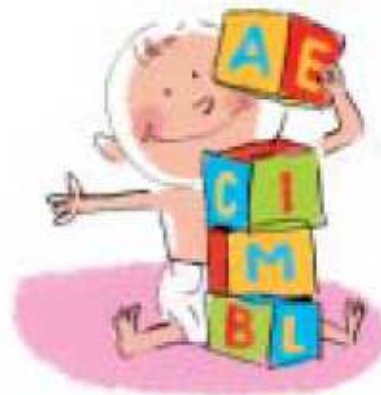
Le début de la diversification

A PARTIR DE 6 MOIS DANS L'IDÉAL, EN TOUT CAS JAMAIS AVANT 4 MOIS

Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif au lait maternel, ou au « lait » infantile, couvre **tous les besoins alimentaires** de l'enfant.

POURQUOI CET AGE ?

- ▶ La diversification **avant 4 mois pourrait** entraîner des **allergies alimentaires** chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée,
- ▶ Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les **besoins** de l'enfant. Il faut commencer à **diversifier** son alimentation,
- ▶ À 6 mois, un bébé commence à savoir **mastiquer** des aliments un peu plus solides et il peut mieux les déglutir. Ses **capacités digestives** sont plus développées.



Comment réussir cette phase de diversification?

- ▶ Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent
- ▶ On peut continuer à lui donner du **lait** pour assurer ses apports alimentaires
- ▶ Attention à **ne pas forcer** l'enfant
- ▶ Respecter ses **goûts** et ses **préférences**
- ▶ En cas de refus d'un aliment : **ne pas insister** et le proposer à nouveau **quelques jours plus tard**
- ▶ N'introduire **qu'un changement à la fois** : un nouveau **goût**, une nouvelle **forme**, biberon ou cuillère (ex : pas de carottes à la cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnus de l'enfant)

Moins de repas, mais des quantités plus importantes à chaque repas

- ▶ Spontanément, l'enfant passe de **6 à 5 prises** alimentaires par jour, puis de **5 à 4** pendant cette 1^{ère} phase de diversification,
- ▶ Augmenter les **quantités** pour maintenir des apports alimentaires **suffisants**, selon l'**appétit** de l'enfant





Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Pour aller plus loin ...

► Observation du jeune enfant (à partir de la diversification)

- **on ne connaît pas de manière de présenter** les aliments pour le développement du goût (ordre d'introduction fruits/légumes, ordre d'alternance, mode de préparation, etc.)

- **Idée couramment admise** : il faut présenter les fruits ou légumes **un à un**, et non pas dans une préparation mélangée. *Aucune donnée scientifique ne permet d'attester ou de contredire cette impression.*

- Adjoindre des **féculents** aux légumes = meilleure appréciation à long terme

Idée fausse : « le jeune enfant ne peut accepter des goûts forts, l'ail par exemple »
→ au contraire : l'enfant est apte à apprécier les produits jugés forts, s'ils ne sont pas présentés en trop forte concentration.

Aucune étude n'a été menée sur les effets de l'utilisation des **petits pots** sur les préférences ultérieures.

- présentent **une plus grande uniformité de goûts** et de textures que la cuisine maison.
- incitent moins au **partage** (pas de dégustation commune notamment).
- incidence de leur utilisation répétée ou exclusive sur le **développement du goût** de l'enfant ??

La 1^{ère} phase de diversification à partir de 6 mois

► Le lait

- Doit rester la **base** de l'alimentation de l'enfant,
- A partir de 6 mois, **au moins 500 ml à 800 ml de lait** (maternel ou un « lait » infantile 1er âge) par jour,
- Très progressivement, supprimer **une partie** d'une tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier,
- Attendre encore 1 à 2 semaines pour supprimer une deuxième tétée ou un biberon,
- Vers 8 mois, l'enfant prend **quatre repas par jour**, dont **deux repas diversifiés** (et pas plus) et deux tétées ou deux biberons de lait.

► L'eau et le jus de fruits

- L'eau est la seule boisson **nécessaire** quand l'enfant a soif,
- Jus de fruits : - inutiles avant 6 mois
- possibles après 6 mois, mais **pas indispensables**.



► Les petits pots pour bébés

- Ils sont soumis à la **réglementation** des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge »,
- Ils répondent à des normes **très strictes** de fabrication, d'hygiène et de composition,
- Un petit pot de **100g** de légumes-viande ou légumes-poisson apporte **10-15g** de viande ou poisson.





► COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMES ET LES FRUITS?

Les légumes :

- Choisir des légumes **bien tolérés** par l'estomac du bébé : haricots verts, épinards, courgettes sans pépins et sans peau, blancs de poireaux, carottes.
- **Eviter** les légumes **riches en fibres**, comme la partie verte des poireaux, les salsifis... plus difficiles à digérer.
- Les cuire à **l'eau** ou à la **vapeur**, sans ajout de **sel** et les mixer
- Introduire les légumes au repas de **midi**, en **complément** du lait.
- Utiliser une petite cuillère ou un biberon (bouillon de légumes + lait)
- **Augmenter** la dose de **légumes** et **diminuer** légèrement la quantité de **lait**



Les fruits :



- **À midi**, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi,
- En **compote** au début, sans ajouter de **sucre**,
- Puis proposer des **fruits crus ou cuits écrasés** (poire, fraise, pêche, banane, etc.)





► COMMENT INTRODUIRE LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS ?

- La viande et le poisson sont une **source de fer** privilégiée pour l'enfant, dont les besoins sont importants à cet âge,
- Toutes les viandes peuvent être proposées dont le jambon cuit sans couenne, **en limitant les abats et la charcuterie**,
- Tous les poissons peuvent être proposés : gras, maigres, frais ou surgelés.
Eviter le poisson pané,
- Les **œufs** doivent être consommés **durs**.
- Au début, **mixer ou écraser** très finement tous ces aliments,
- On peut aussi alterner avec des **petits pots**.

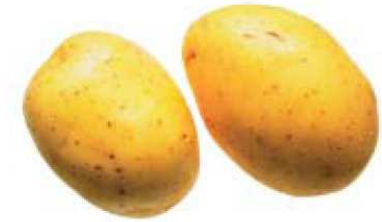


► COMMENT INTRODUIRE LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES ?

- Jamais avant 6 mois,
- Choisir plutôt des matières grasses **végétales** : huile de colza, d'olive, de tournesol..., une **cuillère à café** d'huile ou une **noisette** de beurre à chaque repas suffit,
- **Éviter les fritures**.



► COMMENT INTRODUIRE LES FECULENTS ?

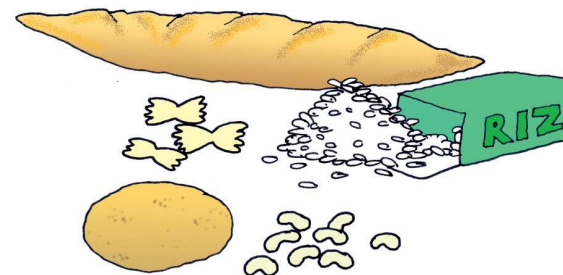


► Les farines infantiles

- Aujourd'hui, il n'est plus recommandé de donner des farines infantiles avant 6 mois,
- Si l'enfant est un « petit mangeur », lui en proposer éventuellement (mélangées à un laitage ou à une soupe de légumes), en petites quantités et à partir de 6 mois (jamais avant 4 mois),
- Si souhait d'en donner entre 4 et 6 mois, choisir des farines 1^{er} âge sans gluten.

► Les pâtes et les pommes de terre

- Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes,
- Ne proposer les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits qu'en quantité modérée pas avant 7 mois révolus.



La 2^{ème} phase de diversification de 8/12 mois à 3 ans

► Du lait

- Toujours **au moins 500 ml** de « lait » 2^{ème} âge, par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà),
- **!** Après 1 an, **ne pas dépasser pas 800 ml** de lait (**et autres produits laitiers**) **!**
- utiliser de préférence des produits laitiers « destinés aux enfants en bas âge » jusqu'à **18 mois** (ils sont enrichis en **fer**, **vitamines** et **acides gras essentiels**),
- un peu de **fromage** peut être proposé à l'enfant.



► Des aliments de chaque groupe

- À partir de 8-12 mois, chaque jour :
 - des **fruits** et des **légumes**
 - des **produits céréaliers** : riz, pâtes, pain, blé, semoule...
- De 8 à 12 mois, une portion d'environ 20g de **viande**, ou de **poisson** ou 1/2 oeuf (20 g = 4 cuillères à café). Après 1 an, la portion sera d'environ 30g (= 6 cuillères à café).
- Un peu de **matières grasses**, en privilégiant celles d'origine **végétale**.
- Après 15-18 mois, les **légumes secs** (lentilles, haricots...) en purée
- **À limiter** : Sucre, miel, chocolat et aliments riches en graisse.



Limiter nettement la quantité de sel lorsque de la préparation du repas, ne pas resaler les petits pots : Ils sont contrôlés et assez salés pour l'enfant.

► Les boissons

Avec la diversification, l'enfant a besoin de boire **beaucoup plus**, parce que les nouveaux aliments introduits contiennent **moins d'eau** que le lait.

- La seule boisson recommandée est **l'eau pure** : de l'eau faiblement minéralisée, au robinet ou en bouteille,



- Les jus de fruits ne sont pas indispensables,

- **Éviter les sodas** (même « light »), les **sirops**, qui apportent beaucoup de **sucre** (l'enfant risque de s'habituer à en boire, car le goût sucré flatte son palais, et refuser de prendre de l'eau ensuite).



une canette
de soda 33 cl contient
l'équivalent de



6 sucres



Pas de tisanes ou de boissons à base d'extraits naturels de plantes (camomille, tilleul, fleur d'oranger...) sans l'avis de votre médecin. Certaines sont très sucrées (jusqu'à 5 g pour 100 ml) et habituent l'enfant à ce goût.

Elles peuvent ainsi favoriser les caries et le surpoids.

► Quelle quantité lui donner et combien de fois par jour?



- Faire confiance à l'enfant, dès les premiers mois il sait manger à sa faim
- Contrairement à un adulte, un enfant **se régule** non seulement sur un **repas**, mais aussi sur une **journée** (quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant)
- De **6-8 mois** jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : **petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner**
- Ce rythme est une bonne habitude à transmettre **très tôt** à l'enfant, en évitant de lui donner des aliments **entre les repas**.

► Les bonnes proportions

- La quantité de **viande** sera toujours **inférieure** à celle de l'**accompagnement** constitué de **légumes et de féculents**.
- La quantité de **légumes** sera de préférence **identique ou supérieure** à celle des féculents.



Exemples
de menus adaptés
selon l'âge de l'enfant

A PARTIR DE 6 MOIS

Le petit déjeuner = apport lacté

- Lait maternel ou biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge ou 250 ml de lait 2^{ème} âge liquide.

Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

Le midi = légumes + viande (mixés) + dessert

- Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).
- + Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc).
- + Un fruit cuit (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot).

ou

- Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).
- + un laitage : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines)

A PARTIR DE 6 MOIS (suite)

Le goûter = apport lacté + fruit + produit céréalier (éventuellement)

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge »)
- **une compote** (maison ou petit pot) sans le biberon ou à la cuillère

ou

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge ou 250 ml de lait 2^{ème} âge liquide avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».
- **Un fruit** : cru (banane mixée) à la cuillère



! ne pas confondre le goûter pris dans l'après-midi avec des prises alimentaires non structurées s'apparentant plus à du **grignotage**.

Idéalement goûter = **1 ou 2** aliments au choix parmi les groupes suivants : **fruits** ou jus de fruits, **laitages**, **produits céréaliers**.

Le dîner = apport lacté + fruits et/ou légumes

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge ou 250 ml de lait 2^{ème} âge liquide avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».
- **une compote** éventuellement

ou

- **Un biberon de 250 ml de soupe** (+ 1 cuillère à café d'huile)
- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...

ENTRE 8 ET 12 MOIS

Le petit déjeuner = apport lacté

- Lait maternel ou biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge ou 250 ml de lait 2^{ème} âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

Le midi = légumes + viande (mixés) + dessert

- Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).
 - + Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc).
 - + Un fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).
- ou
- Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).
 - + un fruit cuit : compote maison

ENTRE 8 ET 12 MOIS (suite)

Le goûter = apport lacté + fruits + produit céréalier (éventuellement)

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge »)
- **Fruit cuit, mixé**: texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot)

ou

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge ou 250 ml de lait 2^{ème} âge liquide avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».
- **Une croûte de pain.**
- **Un fruit** : cru très mûr.

Le dîner = apport lacté + fruits et/ou légumes

- **Lait maternel ou un biberon** de 150 ml de lait (5 mesures).
- **Des légumes** à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.

ou

- **Un biberon de 250 ml de soupe.**
- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...

Remarque : Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une **demi-portion** à chaque fois (10g à midi, 10g le soir).

APRES 1 AN

Le petit déjeuner = apport lacté + produit céréalier + fruit

- 250 ml de « lait » 2^{ème} âge ou de croissance au biberon.
- Une tartine de pain (+/- beurre et confiture).
- Un fruit

ou

- 250 ml de « lait » 2^{ème} âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol.
- Des céréales peu sucrées.
- Jus d'un fruit pressé ou un ½ verre de jus sans sucre ajouté.

Le midi = légumes + produit céréalier + viande ou poisson ou œuf + matières grasses + dessert

- Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).
- + Viande ou poisson mixé : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc).
- + Un fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).

ou

- Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).
- + un fruit cuit : compote maison

APRES 1 AN (suite)

Le goûter = apport lacté + produit céréalier et/ou fruit

- 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.
- Une compote.

ou

- Une portion de fromage.
- Une tartine de pain.
- Un fruit.

Le dîner = fruits et/ou légumes + apport lacté + produit céréalier (éventuellement)

- Un biberon de 250 ml de soupe.
- Un laitage : yaourt, fromage blanc.
- Une compote.

ou

- Légumes verts.
- Riz.
- 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Remarque : Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère). La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.



Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Pour aller plus loin ...

► Pourquoi est-il préférable de recommander de structurer l'alimentation des enfants sur la base de 4 prises alimentaires par jour pendant la diversification (3 repas + le goûter) ?

au cours de la petite enfance les prises alimentaires sont fortement influencées par

- l'attitude des parents,
- l'environnement familial,
- la disponibilité
- l'accessibilité
- la familiarité des aliments.

→ Proposer une alimentation **saine et diversifiée**, basée sur les repères de consommation du PNNS, est donc de la responsabilité des **parents**

→ il est important de laisser l'enfant **ajuster** sa prise alimentaire en fonction des **signaux internes de faim et de satiété** qui le renseignent sur ses **besoins**.

► Conséquences des prises alimentaires multiples

- Il ne semble pas que le **nombre quotidien de repas** ait un effet sur le poids.
- Selon différentes études : les prises alimentaires **en dehors des repas et du goûter** sont constituées de produits **gras ou sucrés** = aliments à **forte densité énergétique** augmentant l'**apport calorique** journalier → pas souhaitables
- Si l'enfant est **sédentaire** (peu actif, grignote devant la télévision ...), ces prises alimentaires pourraient contribuer à la constitution d'un **excès de poids**.

Les problèmes rencontrés par les mamans ...

Mon enfant est un petit mangeur ...

- Tant que sa **courbe de croissance** est satisfaisante, pas d'inquiétude !
- Ne pas le comparer aux autres enfants : seule la courbe de croissance compte,
- **Astuce** : ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes, un peu de fromage râpé dans sa purée.

Il n'a rien mangé à un repas ...

- **Ne pas céder** à la tentation de lui donner un gâteau : il n'aurait plus faim au repas suivant. Avancer plutôt l'heure du repas !

Mon enfant réclame sans arrêt à manger ...

- Mieux vaut qu'il ne mange **qu'aux repas**... Mais, lors de ces repas, il faut caler son appétit !
- Le laisser **boire du lait** et **manger des fruits et légumes** comme il le souhaite. Attention cependant à ne pas dépasser plus de 800 ml de lait (ou autres produits laitiers) par jour : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
- Sa consommation de **viande, poisson et œufs** doit correspondre aux quantités **recommandées** selon son âge (de 8 à 12 mois : 20g de viande ou poisson, ½ œuf ; 30g après 1 an)
- Éviter de lui donner à manger **en dehors** des repas. **Limiter** sa consommation de **gâteaux, de biscuits et de desserts lactés** (flans, crèmes dessert, glaces, etc.)
- S'il a encore faim à la fin du repas, on peut soit **augmenter** sa quantité de **légumes**, soit lui proposer un **fruit** en plus.

A la découverte des goûts

- **Avant 2 ans**, l'enfant est curieux de **nouvelles saveurs** et les accepte facilement. On peut en profiter pour lui faire découvrir toute une **palette de goûts** différents, introduire de nouveaux légumes.
- **Après 2 ans**, il devient plus difficile... Il faut s'armer de patience !
- Tenir compte de **ses goûts**, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.



► Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger?

Un enfant a besoin de se familiariser avec des goûts nouveaux

- Proposer le même aliment **régulièrement**, sous la même forme (cuisson, préparation), **sans renoncer** dès le premier voire le deuxième ou troisième refus...
- Bien distinguer le **refus** d'un aliment nouveau avec une réaction liée à un véritable **dégoût** : l'enfant peut ne pas supporter le goût d'un aliment particulier.
- De temps en temps, laisser à l'enfant le **choix** d'un plat dans une **même catégorie** d'aliments (ex : carottes râpées ou concombre)



Jouer sur la variété

Dans la même famille d'aliments

- Il n'aime pas le lait ? On peut lui proposer un yaourt, un morceau de fromage, un yaourt à boire, du fromage blanc agrémenté d'un peu de coulis de fruit, etc.
- Il n'aime pas la viande rouge ? Il peut manger du poulet ou de la dinde...

Dans la préparation

- Un poireau n'a pas le même goût ni le même aspect en vinaigrette, dans un potage mouliné, en tarte ou dans un pot-au-feu.
- Essayer les cuissons à la **vapeur**, au **four**, en **papillote**, **au grill**, **nature**, ou les préparations en **sauce**, ou même **épicées**. L'enfant découvrira ainsi différentes couleurs, différentes textures ou différents parfums.





Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Pour aller plus loin ...

► Observation de l'enfant après 2 ans

- À partir d'**1 an ½ - 2 ans**, environ 3/4 des enfants deviennent **sélectifs** dans leurs choix alimentaires (surtout vis-à-vis des légumes et fruits)
→ attitude de **refus** vis-à-vis de tout produit jugé **nouveau** (« néophobie »), de l'âge de 2-3 ans à l'âge de 6-7 ans.
- Certains comportements **éducatifs** permettent d'aider l'enfant à dépasser le rejet (vis-à-vis des légumes par exemple) → Il a été largement démontré que les **apprentissages** jouent un rôle prépondérant dans la formation des goûts alimentaires.
- Les apprentissages les **plus efficaces** chez l'enfant sont ceux qui reposent sur la **familiarisation** qui peut se faire à court terme autour de la préparation du repas, ou à plus long terme par une consommation **répétée**.

► Pour conclure

- **Familiariser progressivement** les enfants à des aliments qui leur sont au départ inconnus, dans un contexte socio-affectif **chaleureux**, permet une **meilleure acceptation** du produit à long terme.
- L'apprentissage du goût repose en grande partie sur des apprentissages **implicites** → développer une éducation sensorielle dont l'objectif est de les amener à prendre **progressivement** du plaisir à goûter les légumes.
- Eviter de déployer des conseils nutritionnels difficiles à intégrer et culpabilisants → finalement peu efficaces en matière de prévention, de bien-être et de d'ouverture sur le monde.

REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5^e mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant,

Pas de consommation ■
 Début de consommation possible ■
 Début de consommation recommandée ■

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou								
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500 ml/j						Lait 2 ^e âge ou de croissance		
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage --> Fromages blanc nature								
Fruits					Tous : très mûrs ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*		
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux*						écrasés, morceaux*		
Pommes de terre					Purée,		lisse-----> petits morceaux*								
Légumes secs													15-18 mois : en purée*		
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten		Avec gluten								
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
Viandes, poissons					Tous **: mixés		10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)			30 g/j (6 cc)			
Œuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2			
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table		
Produits sucrés***							Sans urgence ; à limiter								

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

** Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

*** Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...



Livret d'accompagnement
du Guide nutrition des enfants et ados
pour tous les parents
destiné aux professionnels de santé

Pour aller plus loin ...

► Doit-on laisser un enfant choisir son alimentation?

- **Guider** l'enfant dans ses choix alimentaires (car il n'a pas les moyens de faire des choix qui respectent les règles de l'équilibre nutritionnel)
- **Avant 10 ans**, l'enfant raisonne difficilement sur les transformations invisibles (passage de l'aliment au nutriment notamment) et intègre mal les perspectives à long terme → choix en fonction de ses **préférences** (souvent le **gras et/ou le sucré** au détriment des **légumes**)
- Certains parents se montrent **réticents** à imposer une règle à l'enfant → pourtant l'enfant a besoin de **limites** pour se construire en harmonie avec son environnement social et familial.
- Les manifestations d'**opposition** sont des tentatives normales pour se **démarquer**.
- D'après des thèses sociologiques récentes, le fait que les choix ne reposent plus sur des **règles culturelles** mais sur des **décisions personnelles** entraîne **angoisse** et éventuellement **surpoids**.

► L'enfant sait s'adapter et se réguler

- Adaptation de sa consommation à la densité calorique des aliments.
- Il sait aussi **réguler sa consommation** en fonction des signaux biologiques de **faim** et de **réplétion**, ceci mieux que les adultes.
- Ce que les enfants consomment **au cours d'un repas** dépend de ce qu'ils ont consommé **avant** : leur appétit n'est pas stimulé par ce que contient leur assiette (alors que les adultes, même s'ils n'éprouvent plus véritablement de sensations de faim, consomment en fonction du contenu).

Ce diaporama a été réalisé par le programme
« Nutrition, Prévention, Santé des enfants et des adolescents en Aquitaine »
www.nutritionenfantaquitaine.fr

à partir des guides suivants



« La santé vient en mangeant »
Le guide nutrition de la naissance à
trois ans



« La santé vient en mangeant
et en bougeant »
Le guide nutrition pour les
enfants et les ados

Rendez-vous sur le site www.mangerbouger.fr