

L'ALIMENTATION DES ENFANTS (0 — 4 ANS)



Maude Decrauzat Diététicienne ASDD Coach sportif diplômée

PLAN

- L'alimentation équilibrée chez les enfants
- *Quelles quantités à quel âge?
- ❖ Idées de collations
- Comment gérer les refus?
- *Allergies
- *Conservation des aliments/hygiène



L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Produits sucrés:

Maximum 1 petite portion/jour (dès 1 an).

Par ex: 1 ligne de chocolat, 3 biscuits, 1 petite boule de glace, 1 poignée (d'enfant) de chips, 1 dl de limonade.

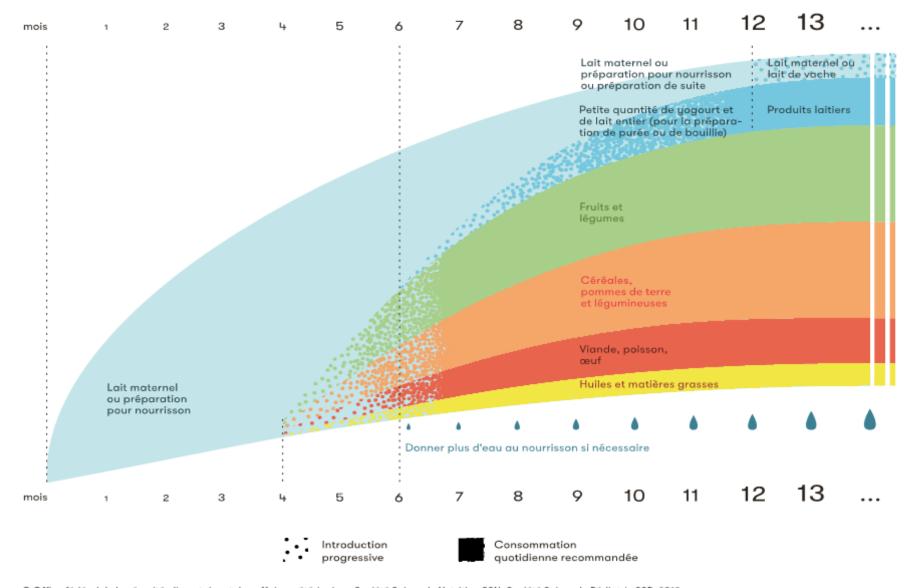


LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE

- ❖Introduction de l'alimentation dès 5-7 mois
- Augmentation progressive des quantités d'aliments et diminution de l'allaitement/ biberons
- 1 nouvel aliment à la fois (allergies)
- ♦ 1 x/jour: 1 cuillère à café d'huile de colza dans les bouillies



Diversification de l'alimentation du nourrisson



LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE

- ⋄ 5 à 7 mois : début de la diversification alimentaire
- ❖ 7 à 8 mois : aliments de complément 2 à 3 fois par jour; introduction de morceaux à prendre avec les doigts
- ♦ 9 à 11 mois : aliments de complément 3 à 4 fois par jour
- Dès 10-12 mois le bébé peut manger comme les adultes, plus besoin de purées → remplacement du lait par les repas
- ♦ 12 à 24 mois : 3 à 4 repas par jour et, si l'enfant le demande, 1 ou
 2 collations supplémentaires (fruit, morceau de pain, etc.).

QUANTITÉS — 1 AN

Hydratation: 6dl/jour

Matières grasses: 2 cuillères à café (10g)/jour

Déjeuner	1 verre de lait (2dl) + 40g de pain
10h	1 dl de jus de fruit
Dîner	Féculent: 120g de PDT, 25g de riz/pâtes (cru) Légumes: 40g Protéines: 30g de viande/poisson/œufs/fromage
16h	60g de fruit 40g de pain + 15g de fromage (pâte dure) OU 3 biscuits OU 1 yogourt (100g)
Souper	Féculent: 120g de PDT, 25g de riz/pâtes (cru) Légumes: 40g Protéines: 30g de viande/poisson/œufs/fromage

QUANTITÉS — 2-3 ANS

- Hydratation: 7dl/jour
- ♦ Matières grasses: 3 cuillères à café (15g)/jour +/- 1 cc beurre (5g)

Déjeuner	1 verre de lait (2dl) + 45g de pain
10h	1 dl de jus de fruit
Dîner	Féculent: 140g de PDT, 30g de riz/pâtes (cru) Légumes: 50g Protéines: 50g de viande/poisson/œufs/fromage → varier
16h	75g de fruit 40g de pain + 15g de fromage (pâte dure) OU 3 biscuits OU 1 yogourt (100g)
Souper	Féculent: 140g de PDT, 30g de riz/pâtes (cru) Légumes: 50g Protéines: 50g de viande/poisson/œufs/fromage → varier

QUANTITÉS — 4 ANS

Hydratation: 8dl/jour

*Matières grasses: 4 cuillères à café (20g)/jour

Déjeuner	1 verre de lait (2dl) + 50g de pain
10h	1-1.5dl de jus de fruit
Dîner	Féculent: 180g de PDT, 40g de riz/pâtes (cru) Légumes: 70g Protéines: 50g de viande/poisson/œufs/fromage
16h	100g de fruit 40g de pain + 15g de fromage (pâte dure) OU 3 biscuits OU 1 yogourt (100g)
Souper	Féculent: 180g de PDT, 40g de riz/pâtes (cru) Légumes: 70g Protéines: 50g de viande/poisson/œufs/fromage

QUE PROPOSER COMME COLLATION?



- La collation doit être composée d'une boisson sans sucre et d'un fruit. Complétée selon la faim par un produit céréalier, produit laitier ou des oléagineux
- Objectif: combler les petits creux pour tenir jusqu'au repas suivant sans fringales. Elle apporte de l'énergie et permet de mieux se concentrer.
- Exemples: fruit, crudités, fruits secs, jus de fruit, yogourt, lait, pain + fromage, Blévita/Darvida, noix/amandes.
- Maximum 1x/jour: : 1 ligne de chocolat, 3 biscuits, 1 petite boule de glace, 1 poignée (d'enfant) de chips, 1 dl de limonade.



MON ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS, QUE FAIRE?

- Montrez l'exemple, les enfants copient les parents
- *Ambiance calme et détendue lors des repas
- *Faites participer votre enfant aux courses et à la cuisine
- N'hésitez pas à proposer plusieurs fois un aliment (préférence pour les aliments familiers)
- *Mélangez le nouvel aliment à un aliment connu pour favoriser l'acceptation puis proposez lui une autre fois le nouvel aliment seul

QUEL COMPORTEMENT DURANT LES REPAS?

- ❖Il est plus agréable de manger à plusieurs, mangez si possible en famille dans une ambiance détendue
- Savourez le repas sans téléphone, télévision, journal ou autre distraction
- Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette, l'enfant sait reconnaitre sa satiété
- N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou punition ce qui risque de développer des troubles alimentaires plus tard. Il est plus sain que l'enfant mange selon ses signaux de faim et de satiété.



LES ALIMENTS À ÉVITER

Avant 1 an:

- ❖ Viande ou poisson cru/fumé → risque de bactéries
- \diamond Saucisses, jambon \rightarrow trop gras et trop salé
- Sel, bouillon, sucre, miel, sirop d'érable, édulcorants
- ❖ Fromage, séré, yogourt, lait → trop riche en protéines (petite quantité en bouillie OK)

Avant 3 ans:

- Gibier, foie, espadon, requin → métaux lourds
- ❖Fruits à coque entiers, pain aux graines, grains de raisin, arêtes, bonbons → étouffement



ALLERGIES

- Risque d'allergie si parent ou frère/sœur sont allergiques
- ❖Introduire dès le 5^e mois les aliments progressivement (ne pas retarder ce moment)
- Ne supprimer aucun aliment (pas d'effet préventif)
- *Allaiter durant minimum 4 mois reste la meilleure prévention

CONSERVATION DES ALIMENTS/HYGIÈNE

- *Les produits animaux (viande, poisson, oeufs) doivent toujours être bien cuits
- Attention aux aliments crus (viande, poisson, produits à base de lait cru) = avant 1 an
- Repas et biberons des nourrissons:
- Maximum 1h à température ambiante
- ❖ Maximum 48h au frigo
- Conserver les aliments cuits/compotes au frigo. Ne pas les laisser à température ambiante.
- Passez le plus rapidement possible du chaud au froid ou inversement

SOURCES

- Société suisse de nutrition: http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/download/documentation/
- https://bonappetitlespetits.ch
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrung-saeuglinge-kleinkinder.html
- *Promotion santé suisse: https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/alimentation-et-activite-physique/enfants-et-adolescents/recommandations.html
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail: https://www.anses.fr/fr/content/10-recommandations-pour-éviter-les-intoxications-alimentaires

QUESTIONS ET/OU DEMANDES COMPLÉMENTAIRES



Maude Decrauzat
Diététicienne ASDD
Coach sportif diplômée

Maude.littoraltherapy@gmail.com