

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT



Dès son plus jeune âge, l'alimentation a une place importante dans la vie de l'enfant. Un accompagnement parental vers certaines habitudes favorables permettra à l'enfant d'avoir par la suite une alimentation variée et équilibrée, bénéfique pour sa santé.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Privilégier des repas en famille**, dans une atmosphère calme et sans écran
- **Prévoir du temps pour les repas** : 20 minutes minimum
- **Privilégier les préparations maison**
- **Ne jamais proposer un régime spécifique¹ à un enfant sans en avoir parlé avec son médecin**

¹L'alimentation végétalienne ou végane (sans aliment d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants car elle peut entraîner des carences importantes (en fer, protéines, calcium, vitamines...) pouvant altérer son développement.

RECOMMANDATIONS EN FONCTION DE L'ÂGE

Voici quelques conseils pour aider l'enfant à :

- Mettre en place des comportements et habitudes alimentaires favorables
- L'éveiller aux différents goûts, saveurs et textures
- Réguler son appétit en fonction de ses besoins

■ **De la naissance à 4-6 mois :**
Cf. fiche « L'alimentation lactée »

■ **4-6 mois et jusqu'à 12 mois :**
Cf. fiche « La diversification alimentaire »

■ À partir de 12 mois :

- **L'enfant mange presque comme les grands : le rythme des 3 repas par jour + 1 goûter est mis en place**, et permet notamment de limiter les grignotages.
- **Tous les aliments sont autorisés², de manière équilibrée** : l'enfant peut manger comme ses parents, mais en quantité adaptée à son âge et à son niveau d'activité physique.

²RIEN N'EST INTERDIT à l'exception, en raison des risques infectieux :

Âge	Aliments à proscrire
Jusqu'à 1 an	Le miel (risque de botulisme)
Jusqu'à 5 ans	Les viandes crues ou peu cuites Les poissons crus ou peu cuits Les œufs crus ou peu cuits (saumon fumé, mayonnaise et mousse au chocolat sont ainsi proscrits) Les produits au lait cru

- **Jusqu'à 3 ans, l'enfant a toujours besoin d'un apport suffisant en lait et produits laitiers** : ne pas dépasser l'équivalent de 800 mL/jour³.

³Équivalences :

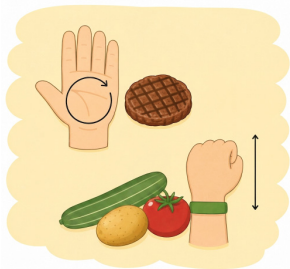
150 à 200 mL de lait = 1 yaourt = 20 g de fromage

- Il peut être proposé à l'enfant :
 - du lait maternel,
 - du « lait de croissance »,
 - ou, à défaut, du lait de vache entier.

FOCUS SUR LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE

Elle apparaît entre 2 et 8 ans : l'enfant a peur de goûter un nouvel aliment ou de manger un aliment auparavant apprécié. C'est une étape normale de son développement.

Attitudes parentales favorables : proposer régulièrement (jusqu'à une dizaine de fois) les aliments sans forcer l'enfant à les consommer, et **ne pas punir** un enfant qui ne veut pas en manger.



PORTIONS

Les enfants d'un même âge n'ont pas forcément les mêmes besoins et peuvent manger des portions différentes. En fonction de son niveau d'activité physique, de sa fatigue, de son état de santé etc., l'enfant peut consommer des quantités différentes d'un jour à l'autre.

Repère : En moyenne, **entre 4 et 6 ans**, la taille de la portion d'un enfant correspond à **la moitié de celle d'un adulte**.

Attitudes parentales favorables :

- Ne pas forcer un enfant à finir son assiette.
- Ne pas proposer à un enfant de manger entre les repas même s'il a peu mangé au repas précédent.

REPÈRES POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

LÉGUMES ET FRUITS :

A chaque repas et selon l'appétit de l'enfant

Varié les formes, les textures, les préparations. Cela permet de faire découvrir ces aliments de différentes manières.

- **Légumes** en crudités, purées, gratins, soupes, poêlées...
- **Fruits** crus, en compote, cuits au four, en salade...

Privilégier des produits plutôt de saison et produits localement, bio si possible

PRODUITS LAITIERS :

Avant 3 ans : lait maternel ou "lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/jour (sans dépasser 800ml/jour de lait et de produits laitiers).

BON À SAVOIR, 150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20g de fromage. Toutes textures à proposer.

À partir de 4 ans : 3 produits laitiers par jour sont recommandés.

PAR EXEMPLE, 1 yaourt nature, un verre moyen de lait (150ml) et un morceau de fromage (30g).

VOLAILLE, AUTRES VIANDES, POISSON

ET OEUFS :

Oui, mais en portions limitées !

BON À SAVOIR :

- Privilégier la volaille
- Poisson : 2 fois par semaine dont un poisson gras : sardine, maquereau, saumon...

Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux :

- entre 1 et 2 ans : 20g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'oeuf dur.
- entre 2 et 3 ans : 30g/jour = 6 cuillères à café à café ou 1/2 oeuf dur

POMMES DE TERRE ET AUTRES

FÉCULENTS :

pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi-complets

Bio si possible

De 1 à 3 ans, à proposer tous les jours, 3 à 4 cuillères à soupe par jour.

De 4 à 11 ans, à proposer à chaque repas.

BOISSON :

La seule boisson recommandée est l'eau, à proposer à volonté

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES: HUILES (COLZA, NOIX, OLIVE), BEURRE :

Les enfants, particulièrement jusqu'à 3 ans, ont des besoins en lipides importants pour assurer leur bon développement cérébral.

Les matières grasses sont à ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas. Privilégiez les huiles et variez-les.

BON À SAVOIR :

- avant 1 an : ajouter 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre.
- après 1 an : ajouter 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre

L'introduction des **produits sucrés** se fait le plus tard possible et de manière encadrée, au cours des repas.

Idée reçue : Les crèmes dessert industrielles ne sont pas considérées comme des produits laitiers mais comme des produits sucrés en raison de leur forte teneur en sucre et de leur faible teneur en calcium. Elles sont donc à limiter.

La consommation de **soja** et ses produits dérivés, potentiels perturbateurs endocriniens, est **déconseillée jusqu'à 3 ans**.



SOURCES :



Normandie Pédiatrie
Ressources et Appui au parcours de Santé

