

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 3 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)
Jusqu'à 5 ans	Les produits au lait cru

- **Jusqu'à 3 ans, l'enfant a toujours besoin d'un apport suffisant en lait**, 500 mL/jour, complétés avec des produits laitiers sans dépasser l'équivalent de 800 mL/jour³. Il peut être proposé à l'enfant :
 - du lait maternel,
 - du « lait de croissance »,
 - ou, à défaut, du lait de vache entier.

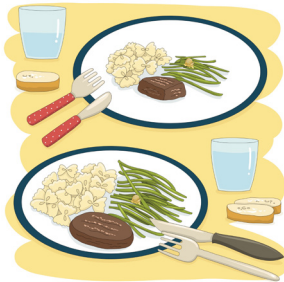
³Équivalences :

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

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 éviter de 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 3 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.

REPAS ÉQUILIBRÉ à partir de 12 mois

LÉGUMES ET FRUITS : La variété fera l'unanimité

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, en smoothie...

Dans la mesure du possible à consommer local et de saison.

VIANDE, POISSON, OEUF : Oui, mais en portions limitées !

Âge	Quantité	Equivalences
Avant 1 an	10g/jour	2 c.à.c. de viande ou poisson mixé ou ¼ d'œuf dur
Après 1 an	10g/année d'âge de l'enfant +10g/jour Ex. : à 2 ans 20g + 10g = 30g/jour	Ex. : à 2 ans 30g = 6 c.à.c. de viande ou poisson ou ½ œuf dur

Ces portions peuvent être réparties sur un ou plusieurs repas dans la journée.

PRODUITS LAITIERS : 3 à 4/jour

Sous différentes présentations : yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromage... et de temps en temps, des préparations maison à base de lait : riz au lait, gâteau de semoule...

BON À SAVOIR :

- Le **lait de croissance** garantit les apports en fer, en calcium tout en limitant les apports en protéines.
- Les laits et **produits laitiers demi-écrémés ou 0% de matière grasse** ne sont pas adaptés aux nourrissons : ils n'apportent pas suffisamment de matières grasses qui sont indispensables à cet âge.

PRODUITS CÉRÉALIERS : Proposer des féculents à chaque repas.

BOISSON : L'eau est la seule boisson indispensable.

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

Prendre l'habitude de toujours rajouter une cuillère à café de matière grasse en privilégiant la variété : huile (mélange 4 huiles, de colza, de lin, de noix...) ou de temps en temps une noisette de beurre dans les préparations et ce dès le début de la diversification.

BON À SAVOIR : Pour les petits pots du commerce, conseiller aux parents de vérifier sur l'étiquette qu'ils contiennent bien des matières grasses et si ce n'est pas le cas, en ajouter une cuillère à café.

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. Elles sont donc à limiter.

La consommation de **soja** et ses produits dérivés, potentiels perturbateurs endocriniens, est à limiter.

SOURCES : mangerbouger.fr

Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans - HCSP (2017)



Normandie Pédiatrie
Ressources et Appui au parcours de Santé

