

ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

Compte-rendu de la rencontre du 18 octobre 2019

Soirée animée par Maud, infirmière, Marc Blanc, médecin et Valérie, cuisinière d'A Petits Pas

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les légumes (4-5 mois) :

Apport de fibres = indispensables car ralentissent le passage du glucose dans le sang et limitent donc les hypoglycémies et fringales.

1 fois / jour

Pas d'ajout de sel

Possibilité d'ajout de pomme de terre pour lier et homogénéiser la texture

Exemples 1^{ers} légumes : carottes, courgettes, épinards, haricots verts, courge, blanc de poireau, betterave, ...

Les fruits (10-15 jours après les légumes) :

Apport de fibres = indispensables car ralentissent le passage du glucose dans le sang et limitent donc les hypoglycémies et fringales.

Compotes de fruits frais mixés

Les protéines (5-5 mois $\frac{1}{2}$) : **VIANDES / POISSONS / ŒUFS**

Essentielles au bon fonctionnement de l'organisme (impliquées au niveau des muscles, dans le renouvellement des tissus, dans le système immunitaire et dans la digestion).

10g (=2 cuillères à café) / jour et augmentation jusqu'à 30g à 12 mois

Œuf cuit dur = $\frac{1}{4}$ puis 1/3

Avec modération :

Les protéines doivent être limitées notamment pour les petits, en raison du risque de surcharge rénale. Surcharge rénale = stockage impossible des protéines donc transformation de celles-ci et cette transformation nécessite beaucoup d'énergie. Ce qui fatigue l'enfant et libère de l'azote. Pour éliminer cet azote, ce sont les reins qui sont mis à contribution. Or avant 3 ans les reins de l'enfant sont encore immatures.



Les matières grasses (à partir de 5 mois) :

Indispensables au développement du cerveau

10g de beurre (non salé) / jour

Ou 2 cuillères à café d'huile de colza, noix, tournesol, ... (mélange de 4 huiles)

Ou 2 cuillères à café de crème fraîche entière

Les laitages (7 mois) :

Indispensables pour la croissance osseuse associée à la vitamine D et l'activité physique

Lait (à boire dans une tasse ou un verre pour ceux que le biberon n'intéresse plus)

Yaourt, petit suisse, fromage blanc nature

Fromages (pas de lait cru) : camembert, emmental, brie, reblochon, comté, ...

A la crèche, nous proposons aux enfants les laitages nature sans sucres ajoutés pour permettre à l'enfant de découvrir le goût du yaourt nature.

Les féculents :

Apportent l'énergie et contiennent les sucres lents

Pomme de terre dès le début de la diversification

Pâtes, riz, semoule, légumes secs (lentilles, pois chiches, flageolets, ...), tubercules (patate douce, manioc, ...)

Les études sur la génétique de l'allergie alimentaire ont démontré que tout ce qui était introduit entre 4 et 9 mois de vie ne donnait pas d'allergie alimentaire : c'est ce qu'on appelle la « fenêtre de tolérance ». Il est donc recommandé de faire goûter un maximum de choses à votre enfant pendant cette période. La variété participe également au mieux à l'équilibre alimentaire de l'enfant.

REPAS DE 1 A 3 ANS

Après 1 an, on donne du lait de croissance non sucré à l'enfant.

Matin :

- Lait de croissance
- Possible de proposer pain + beurre, pain + confiture, 1 jus de fruit frais, fruit, compote

Midi :

- Petit à petit proposer crudités assaisonnées d'huile végétale
- Protéines 30g à 12 mois pour arriver à 40g à 3 ans (=1/2 œuf cuit dur)
- Féculents / légumes mixés, écrasés ou en morceaux selon l'enfant
- Matières grasses (=2 cuillères à café)
- Fruits : mixés, écrasés, morceaux, compote
- Laitage

Midi :

- Laitage
- Fruit ou compote

Soir :

- Féculents / légumes
- Lait de croissance ou laitage
- Fruit ou compote



EXTRAIT DU DIAPORAMA DU DR ROLLAND E. (Réseau Elena-CHU Nord) : "DIVERSIFICATION : QUAND ET QUELS ALIMENTS ?

QUAND ?

Entre 4 mois révolus (17 semaines) et 6 mois (26 semaines) : fenêtre d'opportunité ou de tolérance

QUELS ALIMENTS ?

TOUS (y compris ceux à fort potentiel allergisant): légumes et fruits, céréales, protéines animales (habitudes alimentaires)

Identiques chez l'enfant allaité ou non, qu'il soit atopique ou non.

Pas de sel, pas de sucre (jus de fruits, boissons sucrées), surtout la nuit !

Miel contre-indiqué avant 1 an (botulisme)

Pas de lait cru avant 5 ans"