NUTRITION ET PETITE ENFANCE







Un guide pratique

pour aider les professionnel·les à

- Accompagner l'éveil au goût
- (Re)découvrir la diversification alimentaire
- Comprendre les comportements nutritionnels
- Optimiser l'environnement au moment des repas
- Prendre en compte l'importance de l'activité physique

Edition 2025. Mise à jour juin 2026.

Sommaire

Les différentes parties de ce guide sont indépendantes, repérables par leur couleur et construites de façon identique :
un **éclairage théorique**,
des **pratiques à privilégier,**
et enfin **des ressources complémentaires**.

Page

6 **Les déterminants du comportement alimentaire chez le jeune enfant**

10 **Les repères nutritionnels**
11 L'alimentation lactée
15 La diversification alimentaire
27 La conception de menus
35 Les régimes particuliers

37 **Le cadre et l'environnement du repas**

42 **Les comportements alimentaires**
43 Le respect des signaux de faim et de satiété
47 Que faire avec les «J'aime pas ça» ?
52 L'oralité et son développement
59 L'alimentation et les émotions

62 **La motricité pas à pas**

70 **Vers une alimentation saine et durable**
71 Des produits sans résidus et de qualité
76 Cuisiner sans contamination
78 L'alimentation ultra-transformée

80 **Sigles et acronymes**
81 **Contacts**

Pour aller + loin

L'alimentation du jeune enfant : entre équilibre, plaisir et découvertes !
Bibliographie complète et actualisée, réalisée par les documentalistes de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine. Supports d'intervention, ouvrages, guides, documents d'études et scientifiques, articles de revues et sites spécialisés.
https://promotion-sante-na.org/production/lalimentation-du-jeune-enfant-entre-equilibre-plaisir-et-decouvertes/

Les liens internet proposés dans le présent guide ont été mis à jour en août 2026.
Le logo PNNS ne s'applique pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support.

Pourquoi ce guide ?

Depuis 2012, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine accompagne les professionnels de la petite enfance autour de la question de la nutrition à travers deux projets : Nutri'crèche et Nutri'RAM, désormais fusionnés sous un seul programme :

Nutrition & Petite Enfance

Des fiches synthétiques ont été réalisées dans le cadre de ces projets. Les professionnels des structures d'accueil de la petite enfance accompagnés plébiscitent l'existence de ces fiches, sur lesquelles ils peuvent s'appuyer pour remobiliser leurs propres connaissances ; ou encore les utiliser comme support d'échanges auprès d'autres professionnels ou de parents.

De ces constats a émergé l'idée pour Promotion Santé de produire un document-ressource adapté : le guide ressource Nutrition Petite Enfance. Celui-ci a pour objectif d'alimenter et de pérenniser les dynamiques initiées par les accompagnements et de promouvoir les pratiques et les postures éducatives favorables à l'épanouissement des enfants au moment des repas. De façon plus large, il s'agit aussi de permettre aux professionnels de terrain et aux experts de la petite enfance d'être outillés sur la thématique de la nutrition.
En parallèle, lors de ses actions/formations, CARALIM a fait le constat similaire selon lequel des professionnels de la petite enfance et des parents étaient en difficulté face à certains comportements alimentaires des enfants.
Au vu de ces observations et projets communs, l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine a mis en relation les deux structures afin de travailler conjointement à l'élaboration d'un outil. Une équipe de travail constituée de chargées de projets de Promotion Santé et des diététiciennes de l'association CARALIM a réalisé ce document-ressource, avec l'appui d'une chargée de communication de Promotion Santé.

Afin de répondre au mieux aux attentes des professionnels destinataires de ce guide, le travail a démarré par la mise en place de deux enquêtes :

- La première a été menée auprès de professionnels experts (des services de Protection Maternelle Infantile des Conseils Départementaux, des Centres hospitaliers, du Réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine, du Réseau Petite Enfance Girondin, du Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique, de l'Agence ALICSE, de l'Association des Collectifs Enfants-Parents-Professionnels, de l'Association Prof APA, de l'Association Regalade, de l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires, de l'Association la Fée du potager, etc.). L'objectif était de recueillir un maximum d'informations et de ressources à valoriser dans le guide.

➤ La seconde a été réalisée auprès des professionnels de la petite enfance de la région Nouvelle-Aquitaine via un questionnaire en ligne. Près de 700 professionnels de terrain (animateurs de Relais d'Assistantes Maternelles, assistantes maternelles, directeurs de structures d'accueil de la petite enfance, éducateurs de jeunes enfants, auxiliaires de puéricultures, etc.) ont été sollicités pour 46 répondants. Le but de cette enquête était de recueillir les besoins et les attentes des professionnels en vue de la conception de ce nouveau guide.
Les réponses collectées ont permis au groupe de travail de définir plus finement les thématiques à aborder ainsi que la forme de ce guide. Les professionnels interrogés ont notamment exprimé leur volonté d'avoir un document accessible, clair et synthétique balayant de façon transversale les thématiques liées à l'alimentation du jeune enfant.

Suite à ces enquêtes, un groupe d'expert s'est regroupé afin de définir les thèmes et le format de l'outil. Certains partenaires ont participé de manière active à la rédaction des fiches, en soutien de CARALIM et de Promotion Santé.
Ce guide a été réalisé grâce aux fonds attribués par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, dans le cadre des campagnes de financements Prévention, Promotion de la santé 2019 et 2020.

Remerciements

➤ Nous remercions l'ensemble des partenaires "experts" et "de terrain" qui ont contribué à ce projet ;

➤ Nous remercions en particulier l'Unité alimentation et Activité Physique de la Direction Prévention et Promotion de la Santé de Santé publique France pour sa relecture du guide[1];

➤ Nous remercions Valérie Merle, Référente Nationale Restauration Collective Ouest /Egalim à la DRAAF Nouvelle-Aquitaine ainsi qu'Astrid Joubert, Coordinatrice Restauration collective chez Interbio Nouvelle-Aquitaine[2] ;

➤ Nous remercions Aurélie Costanzo, diététicienne-nutritionniste au CRCM pédiatrique - CHU Pellegrin de Bordeaux[3] ;

➤ Nous remercions également les partenaires qui se sont associés à la réalisation de ce guide : Anne Lafourcade de l'association Alicse[4], ainsi que David Communal, Laureline Salaun de l'association Prof'APA[5] ;

➤ Nous remercions enfin Marion Ellissalde Chargée de mission Référente Nutrition (alimentation et activité physique) au Pôle Prévention et promotion de la santé - Direction de la Santé Publique ARS Nouvelle-Aquitaine pour son appui et son soutien dans la concrétisation de ce guide.

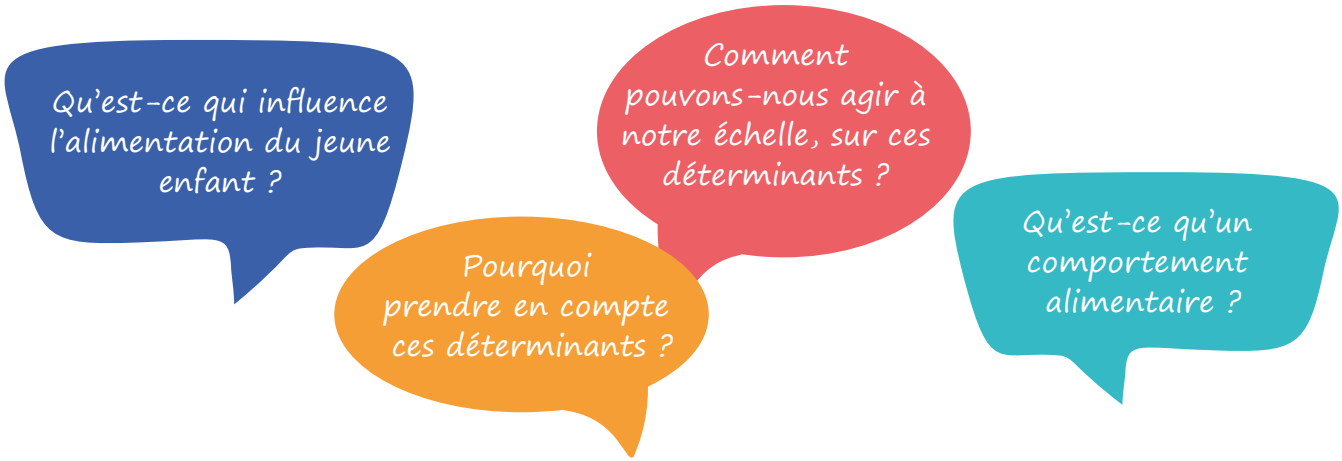
Conception

➤ Catherine Arriudarre et Louise Guth, **CARALIM**
➤ Isabelle Demeurie, Pauline Dupouy, Caroline Remodeau, Mélanie Rolland, et Odile Tejero, **Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine**

1. Relecture du guide pp. 1 à 24, 39 à 53, 65-67, 72-73
2. Relecture du guide pp. 69 à 73
3. Relecture du guide pp. 9 à 33
4. Co-rédaction de la partie « Vers une alimentation saine et durable »
5. Co-rédaction de la partie « La motricité pas à pas »

Les déterminants du comportement alimentaire chez le jeune enfant

Les déterminants du comportement alimentaire chez le jeune enfant



Le comportement alimentaire se définit comme des épisodes de prises alimentaires au cours d'une période donnée (journée, semaine, mois, année…). Bien que propre à chacun, de nombreux éléments entrent en jeu pour l'influencer. **Ces déterminants** sont d'origines multiples : génétiques, sensoriels, psychologiques ou encore environnementaux et n'ont pas le même degré d'influence selon les individus.

Chez le jeune enfant, les facteurs qui ont le plus d'influence sont le plaisir, la confiance en ses capacités, l'influence de ses parents, de ses milieux de vie (crèche, système de garde, etc.), ainsi que l'accès à des équipements et des activités.

Manger est un comportement quotidien essentiel à la survie. En tant que jeune omnivore, l'enfant doit apprendre quoi, quand, comment et combien manger, et dans quel contexte. Au cours de cet apprentissage, l'enfant appréhende successivement les différentes fonctions de l'alimentation.

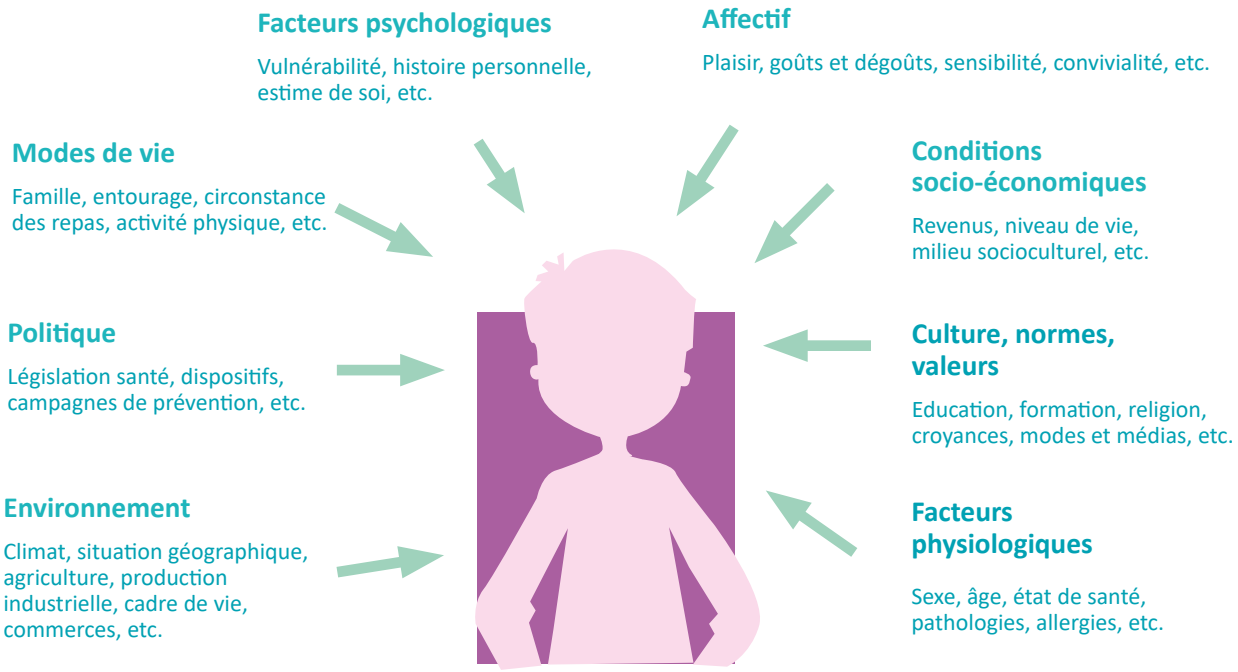
Le comportement alimentaire est donc déterminé par un ensemble de facteurs plus ou moins influents en fonction des individus (cf. Expertise collective de l'INRA. 2010). Manger est un acte complexe qui ne se limite pas à l'acte de se nourrir, d'absorber des aliments (définition du Petit Larousse).



- Manger est **un acte vital** qui permet de se maintenir en bonne santé, de renouveler son énergie. L'association entre aliment et santé s'appuie alors sur des représentations symboliques et des connaissances nutritionnelles.
- Manger est aussi **un acte de désir**, désir de vivre, un acte nécessaire pour vivre soutenu par le plaisir. En France, le plaisir est souvent la première finalité consciente de l'alimentation.
- Manger est enfin **un acte social** qui tisse des liens entre les mangeurs, chaque société en réglemente très précisément les modalités (définition du repas, son organisation structurelle, le nombre de repas, les horaires, les modalités de consommation (fourchette, baguette, manger à la main…). Issu de « Manger aujourd'hui, attitudes, normes et pratiques » Jean-Pierre Poulain, Editions Privat. 2002.

«Parmi ces différentes fonctions de l'alimentation, le plaisir joue un rôle particulier, car les choix alimentaires sont non seulement guidés par la recherche, voire la maximisation, du plaisir mais aussi renforcés par le plaisir éprouvé par la consommation alimentaire. Ceci est permis grâce à la sophistication de différentes structures cérébrales regroupées sous le terme de « circuit de la récompense », qui permettent d'associer la consommation d'un aliment à des décharges de dopamine. En résumé, le plaisir est essentiel dans les choix alimentaires. Cette fonction « plaisir » de l'alimentation est particulièrement saillante chez les enfants. Cependant, dans un environnement alimentaire où les aliments riches en énergie sont surabondants, le plaisir peut également constituer une menace pour une alimentation saine, à la fois en termes de choix alimentaires et de quantité consommée.»

Sophie Nicklaus



Les déterminants du comportement alimentaire

La capacité d'un jeune enfant à accepter la diversification alimentaire, la transition entre les purées et les morceaux, la consommation de nouveaux aliments, est donc plus complexe que ce qu'il n'y paraît de prime abord et est surtout multifactorielle.

Au travers de ce guide, nous avons choisi de nous pencher sur plusieurs de ces facteurs influençant le comportement alimentaire de l'enfant. Nous tenterons de les expliquer, de les comprendre en se basant sur des questionnements de professionnels de la petite enfance. Et nous vous proposerons des pistes à explorer pour vous permettre d'accompagner au mieux les enfants dans leurs premières années.

Les déterminants du comportement alimentaire chez le jeune enfant

DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

Questionnez **votre propre rapport à la nutrition :**

- Qu'est-ce qui est important pour vous en matière d'alimentation ?
- En matière d'activité physique ? Le plaisir corporel, le partage, le dépassement de soi, la transmission, la santé, etc.
- Quels sont les facteurs qui influencent vos comportements ? Votre éducation, votre mode de vie, le budget, l'accès à des équipements sportifs ou à une offre alimentaire, etc.

Questionnez **le rapport à la nutrition des familles** que vous accompagnez :

- Leurs préoccupations sont-elles les mêmes que les vôtres ?
- Quelles contraintes peuvent-elles rencontrer ? …

L'idée n'est pas de juger les pratiques des uns et des autres, mais de **prendre conscience de vos ressemblances et divergences**, pour faciliter la compréhension mutuelle et le dialogue.

Pour aller + loin

- Cultures et Santé. **L'alimentation c'est aussi…** 2014. https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/lalimentation/
- **Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ?** P. Etiévant, F. Bellisle, J. Dallongeville, F. Etilé, E. Guichard, M. Padilla, M. Romon- Rousseaux. Rapport de l'expertise scientifique collective, Programme 2015 sous-action 22 (n° étude: 18285). INRA. 2010. 275 p. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02182263/document
- **Penser l'Alimentation, Entre imaginaire et rationalité**. J-P Corbeau et J-P Poulain. Ed. Privat. 2008.
- **Déterminants sensoriels et cognitifs des préférences et des choix alimentaires des enfants.** Sophie Nicklaus. Innovations Agronomiques, INRAE, 2018, 65, pp.41-54. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01899848/document

Les repères nutritionnels

1. L’alimentation lactée
2. La diversification alimentaire
3. La conception de menus
4. Les régimes particuliers

Les repères nutritionnels

1 L'alimentation lactée

Jusqu'à quel âge peut-on nourrir un tout-petit avec une alimentation lactée exclusive ?

Comment et combien de temps conserver le lait maternel ? Une préparation infantile ?

En quoi l'allaitement maternel peut-il avoir un impact sur l'acceptation des aliments ?

L'allaitement maternel



L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé des enfants. Ainsi, sa mise en oeuvre et sa poursuite sont recommandées durant les 6 premiers mois de la vie de l'enfant. Même si ce temps est plus court, l'allaitement reste bénéfique à la santé de l'enfant et de la mère. Si on veut prolonger, on peut donner le sein aussi longtemps qu'on le souhaite. Il permet de couvrir tous les besoins nutritionnels du tout-petit et présente de nombreux bienfaits pour la santé de l'enfant et de la mère. En effet, sa composition évolue avec le temps (au cours d'une tétée, d'une journée et au fil des semaines) pour s'ajuster aux besoins du nourrisson. Au-delà de ces bienfaits, il permet l'**auto-régulation des quantités ingérées par l'enfant** lui-même et un moindre contrôle parental vis-à-vis de ces quantités. L'enfant apprend ainsi à **être à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété et à avoir confiance en lui**, pour répondre précisément à ses besoins.

L'allaitement maternel influence aussi l'**acceptation des aliments à des âges plus avancés,** puisqu'il participe :

➔ à l'éveil au goût : la saveur du lait peut changer d'une tétée à l'autre, en fonction de l'alimentation de la mère (les molécules aromatiques des aliments pouvant migrer dans le lait maternel). L'enfant commence ainsi à se familiariser avec les aliments consommés par sa mère (c'est également le cas durant la grossesse, avec le passage de ces molécules à travers le liquide amniotique).

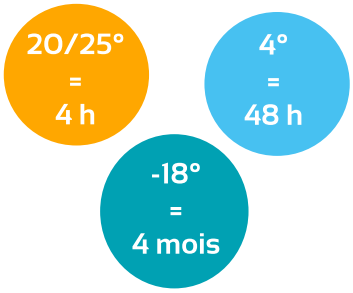
➔ au développement moteur oral, et notamment au développement des capacités masticatoires nécessaires ensuite pour s'alimenter de manière "solide".

Par ailleurs, la durée de l'allaitement est associée à des habitudes plus saines et à une plus grande variété alimentaire pendant l'enfance.

Afin de soutenir les mamans qui souhaitent poursuivre l'allaitement maternel, il convient de pouvoir l'accueillir dans les lieux d'accueil des jeunes enfants.

Conservation du lait*

- 4h maximum à température ambiante (20 à 25°C) - (temps entre le début du recueil et la fin de consommation par le bébé)
- 48h maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C ; laisser un thermomètre de réfrigérateur en permanence dans votre réfrigérateur.
- 4 mois au congélateur à une température de -18°C. Le lait décongelé est à consommer dans les 24h et il ne doit jamais être recongelé.



*Repères issus de l'avis de l'Afssa (2005)

Transport[1]

Le lait doit être transporté dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack réfrigération pour que la chaîne du froid soit respectée.

Réchauffage[1]

➜ Faire tiédir le lait au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. Bien agiter, puis vérifier la température du lait en versant une goutte sur la surface interne de l'avant-bras.

➜ Le micro-onde ne devrait pas être utilisé, il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

➜ Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé.

La prise de lait maternel au biberon peut influencer l'allaitement.

Pour faciliter l'alternance entre la prise de lait maternel au sein et au biberon, il convient de positionner le biberon de manière horizontale, en veillant à ce que le bébé soit le plus assis possible et la partie longue de la tétine soit toujours remplie de lait. Toutes les 4-5 déglutitions, retirer la tétine pour laisser bébé respirer et éviter un écoulement trop rapide. Il est aussi possible de prévoir une tétine plate, qui imite la forme du mamelon.

1. Repères issus de l'avis de l'Afssa (2005)



Les préparations infantiles[2]

Les préparations infantiles regroupent :

➜ les préparations pour nourrissons (lait 1er âge) : utilisables dès la naissance en remplacement ou en complément du lait maternel (allaitement mixte).

➜ les préparations de suite (lait de 2ème âge) : à partir du moment où l'enfant commence à avoir au moins 1 repas complet par jour sans lait (en général vers 6-7 mois).

➜ les "laits de croissance" : à partir de 12 mois ou plus.

Leur composition est régie par des règlements européens et formulée pour couvrir les besoins du nourrisson. Une certaine variabilité existe, pour répondre à des besoins spécifiques : préparations infantiles "anti-régurgitations", "enrichies", "hypoallergéniques", à base d'hydrolysats de lait de vache, à base de protéines de riz. **Le choix de ce type de préparations ne devrait pas se faire en première intention, mais sur orientation médicale.**

A noter : les **préparations hypoallergénique**s sont parfois utilisées dans un objectif de prévention des allergies (enfant « à risque »), mais leur action est controversée . Elles sont proscrites dans le cas d'une allergie suspectée ou avérée aux protéines de lait de vache chez l'enfant, puisqu'elles en contiennent ! On conseillera alors d'utiliser plutôt des préparations à base d'hydrolysats, voire d'acides aminés (prescription médicale).

2. Issu des recommandations de l'Anses «Biberon : comment le préparer et le conserver ?», 2016 et du dossier «Bien préparer un biberon» de 2020, du site ameli.fr

La substitution de préparations infantiles par des boissons végétales chez les enfants de moins d'1 an peut entraîner des déficiences, voire des carences nutritionnelles graves et est donc à proscrire.
De la même manière, les compositions nutritionnelles des laits de vache, de chèvre, de brebis ou de juments, (etc.), sont différentes de celle du lait maternel et ne répondent pas non plus aux besoins nutritionnels du nourrisson (teneur en protéines trop élevée et teneur en fer trop faible).

Afin de préserver la capacité d'autorégulation du nourrisson, il convient d'être attentif aux signaux de faim et de rassasiement des enfants. Plus d'informations dans la partie : «Comportements alimentaires - Le respect des signaux de faim et de satiété»

La reconstitution d'un biberon

Pour reconstituer un biberon, à partir d'une préparation infantile en poudre, il convient d'utiliser de l'eau faiblement minéralisée :

➜ eau du robinet (froide) si sa qualité le permet (renseignement en mairie)

➜ eau en bouteille convenant aux nourrissons (vérifier sur l'étiquette, à conserver au réfrigérateur et à utiliser dans les 24h).

La conservation des préparations infantiles en poudre

➜ Une fois ouverte, la boîte de poudre se conserve environ 1 mois, bien refermée, dans un endroit frais et sec.

➜ Une fois reconstitué, le lait infantile est fragile. S'il est à température ambiante, le biberon peut être conservé pendant une heure.

➜ Exceptionnellement, vous pouvez préparer un biberon à l'avance et le conserver au réfrigérateur, à 4°C maximum. Pour respecter cette température, placez le biberon dans la partie la plus froide du frigo, et non dans la porte.

➜ Dans tous les cas, ne conservez jamais un biberon entamé pour la tétée suivante, même au réfrigérateur.

Le transport

Si vous devez emporter un biberon pour un déplacement court, transportez l'eau dans le biberon et la poudre dans un autre récipient. Ainsi, il n'y a pas de problème de conservation : vous pouvez reconstituer le lait juste avant la tétée.

Le réchauffage

➜ Cette étape n'est pas obligatoire. Le lait reconstitué peut être consommé à température ambiante.

➜ Si le biberon est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure, car les germes s'y développent encore plus vite. Au-delà de ces délais, il faut jeter le lait.

➜ Éviter d'utiliser le micro-onde en raison du risque important de brûlure.

➜ Après avoir fortement agité le biberon pour homogénéiser la température, toujours vérifier que le lait n'est pas trop chaud, en versant quelques gouttes à l'intérieur de votre poignet.



L'alimentation lactée

DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

Ayez un discours encourageant envers les parents qui ont fait le choix de l'allaitement maternel... Et déculpabilisant envers les parents qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter : leur enfant se développera bien en buvant les préparations pour nourrissons !

•

Libérez de la place dans votre congélateur et votre frigo pour **accueillir le lait maternel** des bébés allaités

•

Si le parent ne l'a pas fait, demandez-lui de noter **l'heure et le jour de recueil** du lait maternel

•

Privilégiez l'utilisation de **biberons en verre** (matériau moins sensible à l'usure et à la chaleur, et non identifié comme sujet aux migrations moléculaires dans les aliments, contrairement aux plastiques)

•

Plus besoin de stériliser les biberons, un **nettoyage** à l'eau chaude et quelques gouttes de liquide vaisselle, à l'aide d'un goupillon suffit. Vous pouvez aussi utiliser le lave-vaisselle (au moins 65°C. source : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_lait_maternel_2013.pdf)

•

Pour faire **sécher le biberon**, placez-le sur un égouttoir à l'air libre, démonté et tête en bas. N'utilisez pas de torchon, afin d'éviter le dépôt de microbes sur les différents éléments

•

Renseignez-vous sur la **qualité de l'eau du robinet** auprès de votre mairie

•

Si vous utilisez l'eau du robinet, et que celui-ci est équipé d'un diffuseur, pensez à **détartrer régulièrement le diffuseur** en le plaçant quelques heures dans un verre de vinaigre blanc

Pour aller + loin

- **La Leche League** https://www.lllfrance.org
- Article "**Bien préparer un biberon**". Améli Santé. 2025. https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-0-3-ans/preparer-biberon
- **Le guide de l'allaitement maternel**. PNNS. 2023. https://www.santepubliquefrance.fr/index.php/nutrition-et-activite-physique/brochure/le-guide-de-lallaitement-maternel
- **Site de référence concernant les préparations lactées pour nourrisson,** produit par l'AFPA R&D (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire Recherche & Développement). https://www.laits.fr

Les repères nutritionnels

2 La diversification alimentaire

Comment composer un goûter équilibré ?

A quel âge peut-on donner aux enfants du lait de vache ? Que penser des produits laitiers dits «préparations infantiles»?

Quelle quantité de viande dois-je donner aux enfants ?

A quel âge introduire les œufs ?

Les étapes de la diversification



La diversification alimentaire consiste à introduire des aliments autres que le lait maternel et les préparations infantiles, et notamment des aliments solides. Elle doit être proposée au rythme de l'enfant, en respectant les habitudes culturelles et familiales. C'est aussi durant cette période que l'enfant va construire ses goûts et ses aversions. Il est alors important de lui permettre de découvrir une très large palette de goûts et de saveurs.

D'après l'avis de l'ANSES[4] afin de réduire le risque éventuel de développer des maladies (obésité, infections, de maladie coeliaque et allergies alimentaires), il est préférable, pour les enfants nés à terme, de **débuter la diversification alimentaire après l'âge de 4 mois (révolus)**. D'un autre côté, après 6 mois (révolus), le lait maternel et les préparations infantiles ne permettent plus à eux seuls de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant, ni d'apporter les stimulations nécessaires à son développement. Ainsi, il est préférable de commencer la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois.

Un bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer une allergie (oeufs, arachides, poudre d'amandes ou de noisettes…). Pareil pour le gluten. En effet, on sait aujourd'hui que plus les enfants goûtent tôt ces aliments, plus ils développent leur tolérance à ces aliments .

Au début de la diversification alimentaire **le lait maternel ou les préparations pour nourrissons** puis les préparations de suite restent la base de l'alimentation de l'enfant.

➔ Afin de couvrir les besoins en fer de l'enfant après la diversification, il est nécessaire de lui proposer des légumes secs, du poisson, des oeufs et de la viande ; ainsi que des aliments riches en vitamine C qui permettront de mieux assimiler le fer.

➔ Concernant les quantités, la règle à tout âge est de proposer sans jamais forcer. Toutefois, afin d'éviter des apports en protéines trop élevés, les quantités de viandes, de poissons et d'oeufs doivent être modérées. Elles ne devraient pas dépasser 10 grammes par jour par année d'âge.

➔ Le besoin en lipides des enfants de 0 à 3 ans proportionnellement est supérieur à celui des adultes. Il est en grande partie couvert par le lait maternel ou les préparations infantiles. Au fur à mesure de la mise en place de la diversification alimentaire, les lipides doivent être apportés par l'alimentation solide. Les matières grasses sont à ajouter aux préparations maisons et dans les "petits pots" sans matières grasses ajoutées. Il est important de les varier en privilégiant les huiles de colza et de noix, riches en omega-3 et l'huile d'olive riche en omega-9. L'évaluation d'une bonne adéquation de l'alimentation à l'âge de l'enfant est **la surveillance de la courbe de croissance staturopondérale et de corpulence de l'enfant.** Si l'enfant poursuit une trajectoire de croissance homogène, il n'y a pas lieu de s'inquiéter, qu'il mange trop ou pas assez.

4. Les éléments suivants sont issus de l'avis du HCSP de juin 2020 concernant la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans.

A partir de 4/6 mois

Bébé grandit et s'intéresse à la nourriture qu'on lui propose. Mais son système digestif n'est pas encore complètement mature : il faut lui laisser le temps de s'habituer à de nouveaux aliments. Il est important d'introduire tous les aliments en purées lisses et compotes. Les aliments sont introduits au fur et à mesure, pour que l'enfant se familiarise avec sa texture et son goût. Il est recommandé d'introduire une grande variété d'aliments (en particulier des légumes) afin de favoriser leur acceptation et de participer à la prévention de la néophobie alimentaire (voir p. 51). A partir de 6/8 mois, il est important de proposer progressivement de nouvelles textures à l'enfant : il va ainsi pouvoir développer ses capacités à bien mâcher (voir p. 21).
Les enfants utilisent leurs sens pour appréhender ces nouveautés : ils observent, sentent, manipulent, jouent, triturent, testent... Peu à peu ils apprennent à tenir leur cuillère et affirment leur autonomie en essayant de manger seul.

Chaque jour les enfants peuvent consommer :

- des fruits et des légumes : cuits en purée, en compote et crus en petits morceaux,
- des produits céréaliers : pommes de terre, céréales 2ème âge, petites pâtes, vermicelles, tapioca, pain…
- volaille, poisson, œuf dur et viande
- des produits laitiers natures.



➜ Le lait reste l'aliment de base : en plus de nourrir l'enfant il participe à son hydratation. Une quantité minimale de 500 ml/jour est préconisée.



➜ L'introduction des produits laitiers (yaourt, fromage blanc nature, petits suisses, fromages) est possible dès le début de la diversification en privilégiant les produits au lait entier sans sucres ajoutés, et les fromages pasteurisés à faible teneur en sel.
Les préparations lactées à partir de laits infantiles sont possibles, mais sont de faibles intérêts nutritionnels et souvent coûteux (lire les étiquettes !).

➜ L'eau peut être proposée à volonté en favorisant l'utilisation d'un verre le plus tôt possible.



➜ Le midi, les légumes cuits peuvent être introduits en purée à la cuillère en complément de la tétée. Les variétés choisies au début de la diversification doivent être bien tolérées par l'estomac des bébés : haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, blancs de poireaux, carottes, etc. Il est possible d'ajouter de la pomme de terre et des féculents contenant du gluten y compris chez les enfants à risque d'allergie. Les purées ne doivent pas être salées. L'ajout de carotte ne devrait pas être systématique à toutes les préparations car il uniformise le goût des purées. Les légumes secs peuvent être introduits en purée dès 4/6 mois.



➜ Il est recommandé l'adjonction de matière grasse en privilégiant les huiles de colza, de noix et l'huile d'olive.



➜ Au repas de midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, proposer les fruits cuits en compote, en utilisant des fruits bien mûrs, sans sucres ajoutés, puis crus en petits morceaux. Privilégier les fruits et légumes locaux, de saison et bio. S'ils ne sont pas bio, il est recommandé de les éplucher.



➜ La viande et le poisson peuvent être introduits dès le 4ème mois en alternance : volaille, poisson, œuf dur et viande. Ces aliments apportent des protéines, importantes pour le bon développement de l'organisme mais dont il convient de limiter la quantité à 5 g/jour (1 cuillère à café) entre 4 et 6 mois et à 10 g/jour (2 cuillères à café rases) à partir de 6/8 mois et jusqu'à 1 an. Ils doivent être consommés très cuits.



➜ Le poisson doit être proposé 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras pour leur richesse en oméga 3 (saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée, etc.), en variant les espèces et les lieux d'approvisionnement (sauvage, élevage, lieux de pêche, etc.). Les petits poissons sont à privilégier (anchois, sardines, maquereaux).

➜ Introduction également possible des fruits à coque en poudre sans sel ajouté et mélangés à d'autres aliments.

Après 1 an

➜ Les enfants ont désormais une alimentation variée mais leurs besoins ne sont pas encore ceux d'un adulte.

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le lait reste présent dans l'alimentation des enfants à hauteur de 500 ml par jour et pas plus de 800 ml par jour. Étant bien adapté aux besoins de l'enfant, le lait de croissance est recommandé, en particulier dans les populations les plus à risque de déficience en fer. Il est également possible d'alterner le lait de croissance et le lait de vache entier UHT. Une partie du lait peut-être remplacée par d'autres produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages).

➜ Toutes les variétés de fruits et de légumes sont à proposer à chaque repas. Les pommes de terre et autres féculents (pâtes, riz, semoule, pain) dont les produits complets et semi-complets sont à proposer tous les jours. La consommation des légumes secs est recommandée au moins 2 fois par semaine.

➜ Un point d'attention sur la quantité quotidienne de volaille, poisson, œuf dur et viande. Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour (4 cuillères à café) ; entre 2 et 3 ans : 30 g/jour (6 cuillères à café).

➜ La seule boisson indispensable est l'eau pure : l'eau du robinet, l'eau de source ou l'eau minérale (faiblement minéralisée). Si l'enfant refuse de boire c'est probablement qu'il n'a pas soif. Une boisson sucrée ne doit alors pas être proposée en substitut (même pas un jus de fruit).

Les aliments non adaptés aux enfants de 0 à 3 ans

Un certain nombre d'aliments ne sont pas adaptés à l'alimentation des enfants de moins de 3 ans en raison de leur petite taille, de leur teneur en contaminants, de leur composition nutritionnelle ou des risques microbiologiques.

Ainsi, il convient d'éviter la consommation de :

- toutes les viandes crues ou peu cuites (il convient de cuire à cœur toutes les viandes),
- lait cru et fromages au lait cru,
- œufs crus et produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (tels que les mousses au chocolat et les mayonnaises faites maison),
- coquillages crus et poisson cru,
- Il est spécifiquement recommandé de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte ou baudroie, loup ou bar, bonite, anguille, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon…), et d'éviter, à titre de précaution, celle d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie, en raison du risque de contamination accrue aux métaux lourds.
- café, thé, sodas, boissons "light", boissons énergisantes (teneur en caféine),
- produits à base de soja (teneur en phytooestrogène).
- miel pour les nourrissons de moins d'1 an en raison des risques liés au botulisme[1],
- Les petits aliments de forme cylindrique ou sphérique qui résistent à l'écrasement, tels que les fruits à coque, l'arachide et les grains de raisins en raison du risque d'étouffement. Les grains de raisin peuvent être épépinés et coupés en deux.

1. Le botulisme est une affection neurologique grave provoquée par une toxine très puissante produite par la bactérie Clostridium botulinum. L'enfant de moins d'un an est particulièrement sensible à cette infection car son système immunitaire n'est pas tout à fait prêt pour se défendre contre les microbes.

Afin de favoriser des habitudes nutritionnelles favorables à la santé à l'âge adulte, il convient de limiter la consommation de produits et boissons sucrés (confiseries, tous les types de jus de fruits, soda, sirops, gâteaux, crèmes desserts, crème glacée, poudre chocolatée, pâtes à tartiner,…), de fritures, de produits salés et de charcuteries.
L'ajout de sel lors de la préparation et de la consommation des aliments ultra-transformés, qui sont souvent gras, sucrés ou salés, est déconseillée.
Enfin, la consommation de produits à base de chocolat doit être limitée en raison du nickel.

Quantités

➜ Lait : au minimum 500 ml sans dépasser 800 ml/jour (autres produits laitiers compris) entre 6 mois et 3 ans.
➜ Volaille, poisson, œuf dur et viande : afin d'éviter des apports en protéines trop élevés, la quantité journalière est de 10 grammes par année d'âge :

- Entre 4 et 6 mois : 5 g/j (1 cuil. à café),
- De 6 à 12 mois : 10g/j (2 cuil. à café) ,
- De 1 à 2 ans : 20g/j (4 cuil. à café) ,
- De 2 à 3 ans : 30g/j (6 cuil. à café) .

Si l'enfant en consomme à midi et le soir, il convient de diviser par 2 la quantité apportée par chaque repas.
➜ Matières grasses :

- Entre 4 mois et 1 an, 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps une noisette de beurre, par jour.
- De 1 an à 3 ans, 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre, par jour.

➜ Fruits et légumes : quelques cuillères café au début de la diversification, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant.
➜ Légumes secs : entre 4 et 6 mois, 1 cuillère à café puis ensuite quelques cuillères à café, environ 1 fois par semaine.
➜ Pommes de terre et autres féculents : entre 4 et 6 mois mélangés avec des légumes 1/4 féculents mixés et 3/4 légumes mixées, à partir de 6/8 mois moitié féculents - moitié légumes, de 1 an à 3 ans : 3 à 4 cuillères à soupe par jour.
Afin de maintenir la capacités de l'enfant à réguler ses apports énergétiques selon ses besoins, il est nécessaire de respecter ses signaux de faim et de rassasiement. Ainsi il est recommandé de ne pas forcer un enfant à finir son biberon ou son assiette. A table, il est conseillé de servir d'abord une petite quantité de plat puis de le proposer à nouveau si l'enfant a encore faim.
L'adéquation des apports énergétiques peut être vérifiée par la surveillance régulière de la croissance staturo-pondérale de l'enfant.

Textures

Il convient d'introduire des textures non lisses entre 6 et 10 mois en faisant varier les textures des aliments proposés (lisse, granuleux, juteux, spongieux, friable, sec, fibreux, croustillant, craquant, crémeux, pulpeux, etc.) et en adaptant la taille et la dureté des morceaux aux capacités des enfants :

- purées lisses, puis épaisses et granuleuses,
- morceaux qui s'écrasent contre le palais (fruits très mûrs ou légumes bien cuits),
- morceaux qui s'écrasent entre les doigts (petites pâtes, demi-rondelles de banane, fromages mous),
- puis qui se cassent avec les dents (petits dés de jambon, petits morceaux de viandes, légumes crus coupés en bâtonnets, etc.).

En effet, les capacités d'alimentation orale se développent lorsque l'enfant est stimulé par de nouvelles textures entre 6 et 10 mois. Il ne faut donc pas attendre que l'enfant ait des dents !

Rendez-vous p. 59 pour un tableau détaillé des textures.

Signes indiquant que l'enfant est prêt à consommer des aliments ayant une texture moins lisse que la purée :

- Il sait tenir sa tête et son dos droits dans sa chaise,
- Il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème,
- Il réalise des mouvements de mâchonnement quand il porte quelque chose à sa bouche,
- Il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche (il cherche à se nourrir seul),
- Il se montre intéressé par le repas (par ex., il essaye de prendre des aliments dans l'assiette de ses proches).

Fait maison ou préparations commercialisées ?

Les préparations faites maison peuvent offrir l'opportunité d'une plus grande variété de textures et flaveurs tout en correspondant aux habitudes socioculturelles familiales et permettent de contrôler les ingrédients utilisés.

Les aliments commercialisés pour nourrissons et enfants en bas âges sont soumis à de nombreuses réglementations : des teneurs minimales et maximales pour de nombreux nutriments ainsi qu'une limite maximale commune pour la plupart des pesticides et résidus de pesticides.

D'une manière générale les produits transformés sont souvent enrichis en matières grasses et graisses saturées, en sucre, sel,...

Le Nutri-Score est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant des lettres à des couleurs. De A pour les produits les plus favorables à E pour les moins favorables sur le plan nutritionnel. Il permet de choisir entre plusieurs produits **d'un même rayon**. Il est calculé en fonction de la quantité de fibres, de protéines, de fruits, de légumes et de légumes secs contenus dans les aliments, ainsi que des calories et des quantités d'acides gras saturés, de sucre et de sel.

Rythme et structure des repas

Dès 6/8 mois, les enfants consomment 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Les tableaux pages suivantes proposent des exemples de menus saisonniers.





Exemples de menus

A partir de 6-8 mois

REPAS	STRUCTURE TYPE	EXEMPLE DE MENU D'AUTOMNE	EXEMPLE DE MENU D'HIVER	EXEMPLE DE MENU DE PRINTEMPS	EXEMPLE DE MENU D'ETE
PETIT DÉJEUNER	Apport lacté	• Lait maternel ou une fourchette de 180-210 ml lait 2ème âge	• Lait maternel ou une fourchette de 180-210 ml lait 2ème âge	• Lait maternel ou une fourchette de 180-210 ml lait 2ème âge	• Lait maternel ou une fourchette de 180-210 ml lait 2ème âge
DÉJEUNER	Légumes + pomme de terre ou produit céréalier + matière grasse + 1 élément du groupe viande-poisson-œuf + dessert	• Purée de potiron et semoule • + 1 cuillère à café d'huile de colza • 10 g de colin mixé • Compote de poire	• Ecrasé de panais et pois cassés • + 1 cuillère à café d'huile de colza • 10 g de veau mixé • 1 petit suisse • Quartiers de pomelo	• Purée artichaut et pomme de terre • + 1 cuillère à café d'huile de noix • 10 g de dinde mixée • Compotée de rhubarbe	• Purée de fenouil et pomme de terre + 1 noisette de beurre • 10 g de sardine fraiche mixée • Compote pomme / prune
GOÛTER	Apport lacté + fruit +/- produit céréalier	• Yaourt nature au lait entier ou lait maternel ou lait 2ème âge 180-210 ml • Compote pomme / orange	• Crème à la fécule de maïs vanillée (à base de lait infantile) ou lait maternel ou lait 2ème âge 180-210 ml • Morceaux de mangue cuite	• Milk-shake au lait infantile ou lait maternel ou lait 2ème âge 180-210 ml et mures/framboises	• Gorgonzola (au lait pasteurisé) ou lait maternel ou lait 2ème âge 180-210 ml • Compotée d'abricot
DINER	Apport lacté + fruit et/ou légumes	• Lait maternel ou 180-210 ml lait 2ème âge • +/- Compote de banane	• Lait maternel ou 180-210 ml lait 2ème âge • Purée de poireau et de pomme de terre • +/- un petit morceau de banane bien mûre	• Lait maternel ou 180-210 ml lait 2ème âge • Purée de petit pois	• Lait maternel ou 180-210 ml lait 2ème âge • Soupe de blettes

NB : l'ensemble des préparations se fait sans adjonction de sel ou de sucre.
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.
Le pain fait partie intégrante de chaque repas. Il convient d'adapter sa quantité à la nature des plats proposés.



Exemples de menus
Après 1 an

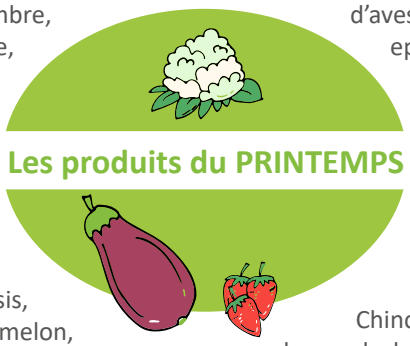
REPAS	STRUCTURE TYPE	EXEMPLE DE MENU D'AUTOMNE	EXEMPLE DE MENU D'HIVER	EXEMPLE DE MENU DE PRINTEMPS	EXEMPLE DE MENU D'ETE
PETIT DÉJEUNER	Apport Lacté + Produit céréalier + fruit	• Lait maternel ou 180-240 ml lait de croissance ou lait entier de vache • Tartine de pain • kiwi	• Yaourt nature au lait entier • Pain perdu • Quartiers de clémentine	• Lait maternel ou 180-240 ml lait de croissance ou lait entier de vache • Tartine de pain (+/- beurre et confiture) • Quelques cerises dénoyautées	• Porridge d'avoine, à base de lait de croissance • Baies (groseille, cassis, myrtille, airelles…)
DÉJEUNER	Légumes + produit céréalier + 1 éléments du groupe viande-poisson-oeuf + matière grasse + dessert : laitage ou fruit	• +/- Rondelles de radis • Champignons et lentilles corail • 20 à 30 g de bœuf effilé • 1 cuillère à café d'huile de noix • Salade de fruits d'automnes : pommes, poires et poudre de noisettes	• Croquettes de carotte, brocoli et quinoa • 20 à 30 g de maquereau • + 1 cuillère à café d'huile de colza • Fromage blanc et coulis de goyave « maison »	• +/- betterave cuite • Tombée d'épinard et petites pâtes • + 1 noisette de beurre • 1/3 d'œuf • Une poignée de fraise	• Tomates cerise (coupées en 2) • Pâtes • 20 à 30 g de blanc de poulet 1 cuillère à café d'huile d'olive • Compote de pêche
GOÛTER	2 composantes parmi : - Apport lacté - Fruit - Produit céréalier	• Crème de tapioca au coing (à base de lait de croissance ou de lait de vache entier)	• 20 g de cantal (au lait pasteurisé) • Kaki • Pain	• 20 g de gruyère (au lait pasteurisé) • Pain • Pomme en lamelle	• yaourt • Compotée de melon
DINER	Apport lacté + fruit et/ou légumes/ féculents	• Soupe de cresson • 1 petit suisse • Raisin (grains coupés en 2)	• Lait (maternel ou de croissance ou de vache entier) • Pain • Compote pomme/châtaigne	• Haricots verts • Riz • Yaourt nature au lait entier	• Lait maternel ou 180-240 ml lait de croissance ou lait entier de vache • Purée de poivron et de pomme de terre • +/- figue fraiche

NB : l'ensemble des préparations se fait sans adjonction de sel ou de sucre.
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.
Le pain fait partie intégrante de chaque repas. Il convient d'adapter sa quantité à la nature des plats proposés.

Calendrier de saison

inspiré du Calendrier de saison du PNNS

Les produits du PRINTEMPS



LES LEGUMES

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, chou- fleur, chou rouge, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, lentille, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, pois gourmand, poivron, radis, salade frisée, laitue ou romaine, tomate

LES FROMAGES*

Bleu d'auvergne, bleu de gex, bleu des causses, boulettes d'avesnes, camembert, coulommiers, emmental, epoisses, féta, fourme d'ambert, gorgonzola, langres, livarot, maroilles, mimolette, mozzarella, munster, neufchâtel, parmigiano reggiano, pont-l'évêque, ricotta, saint-nectaire, tomme de savoie

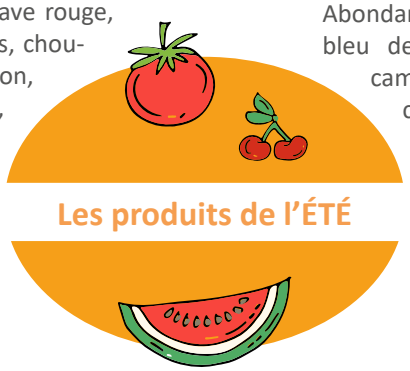
LES FRUITS

Abricot, amande fraîche, banane, cassis, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, melon, mûre, pomme, prune, rhubarbe

LES POISSONS ET FRUITS DE MER

Chinchard, coquille Saint-Jacques, églefin, hareng, homard, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, saint- pierre, sardine, tourteau

Les produits de l'ÉTÉ



LES LEGUMES

Ail, artichaut, aubergine, batavia, betterave rouge, blette, brocoli, carotte, chou de bruxelles, chou-fleur, chou rouge, concombre, cornichon, courge, courgette,cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, lentille, maïs, mesclun, navet, oignon, oseille, pâtisson, poireau, poivron, radis, salade, salsifis, tomate

LES FROMAGES*

Abondance, beaufort, bleu d'auvergne, bleu de bresse, bleu des causses, boulette d'avesnes, brillat-savarin, camembert, cantal, chabichou, comté, crottin de chavignol, emmental, époisses, féta, fourme d'ambert, gorgonzola, gruyère, laguiole, langres, livarot, maroilles, mimolette, mozzarella, munster, neufchâtel, ossau-iraty, parmigiano reggiano, pont-l'évêque, ricotta, saint-félicien, saint-nectaire, tomme de savoie

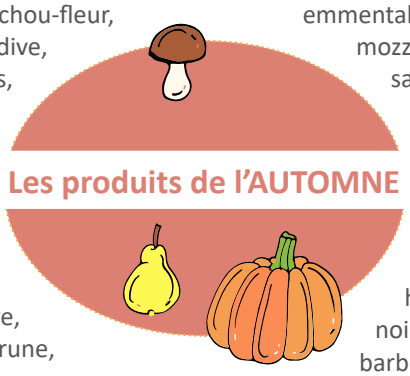
LES FRUITS

abricot, amande, banane, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Anchois de méditerranée, calmar, colin, églefin, grondin rouge, hareng, homard, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, moule de bouchot, rouget, rouget-barbet, saint-pierre, sardine, tacaud, tourteau, tourteau breton

Les produits de l'AUTOMNE



LES LEGUMES

Betterave rouge, blette, bolet, brocoli, carotte, céleri, cèpe, chou chinois, chou de bruxelles, chou-fleur, coprin chevelu, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, maïs, navet, oignon, panais, pied de mouton, pleurote, poireau, potiron, radis, rosée des prés, salade, salsifis, topinambour, trompette de la mort

LES FROMAGES*

Abondance, brillat-savarin, cantal, chaource, comté, emmental, époisses, féta, fourme d'ambert, gruyère, mozzarella, munster, ossau-iraty, parmigiano reggiano, saint-nectaire

LES FRUITS

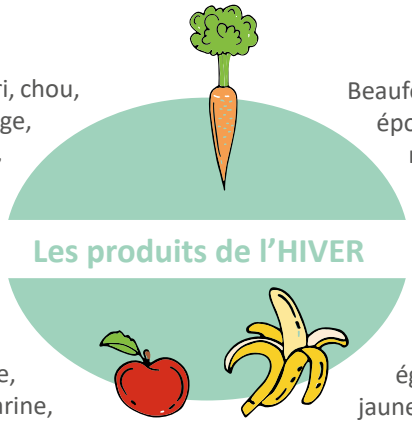
Banane, châtaigne, clémentine, coing, figue, kiwi, mandarine, myrtille, noix, olive, orange, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche, raisin

LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, bulot, calmar, colin, coquille Saint-Jacques, églefin, grondin rouge, haddock, hareng, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, moule, palourde, rouget barbet, sardine, tacaud

* Les fromages doivent être au lait pasteurisé.

Les produits de l'HIVER



LES LEGUMES

Betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, crosne, endive, épinard, mâche, navet, oignon, oseille, panais, pissenlit, poireau, potiron, radis, salsifis, topinambour

LES FRUITS

Ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, goyave, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, pamplemousse, papaye, poire, pomelo, pomme, orange, orange sanguine.

LES FROMAGES*

Beaufort, chèvre frais, comté, crottin de chavignol, époisses, gruyère, laguiole, langres, livarot, maroilles, munster, neufchâtel, pont-l'évêque

LES POISSONS ET FRUITS DE MER

Chinchard, coque, coquille Saint-Jacques, églefin, grondin rouge, hareng, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, poulpe, sardine, sole, tacaud



* Les fromages doivent être au lait pasteurisé.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

	CONSEILS	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS
		Donner uniquement du lait	*- Débuter la diversification* *- Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse* *- Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débuter*
 **Lait maternel Et/ou Préparations infantiles**		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1er âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1er âge au "lait infantile" 2e âge
 **Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage**	- À alterner - Nature, non aromatisés - **Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)** sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Ne pas donner	Exemples : - quelques cuillères à café de yaourt au goûter - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée
 **Fruits et Légumes : tous**	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	Ne pas donner	- Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées
 **Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.**	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse
 **Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets**	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse
 **Volaille, autres viandes, poisson et œufs**	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon… - **Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru**	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé
 **Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre**	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
 **Boissons**	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops
 **Charcuterie**	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés…) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
 **Sel et produits salés**	À limiter	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs…)
 **Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup…**	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner	**Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)**

Votre enfant grandit, retournez l'affichette

MANGERBOUGER.FR Santé publique France

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

	CONSEILS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS
		Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous	*Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant* *Continuer à donner du lait*
 **Lait maternel Et/ou Préparations infantiles**		Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2e âge : 500 ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500 ml/j (sans dépasser 800 ml par jour de lait + produits laitiers)
 **Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage**	- À alterner - Nature, non aromatisés - **Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)** sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20 g de fromage - Toutes textures
 **Fruits et Légumes : tous**	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 **Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.**	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 **Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets**	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 **Volaille, autres viandes, poisson et œufs**	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon… - **Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru**	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - **Entre 1 et 2 ans :** 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'oeuf dur - **Entre 2 et 3 ans :** 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 oeuf dur
 **Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre**	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 **Boissons**	La seule boisson recommandée est l'eau	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes"	
 **Charcuterie**	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés…) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : **Entre 1 et 2 ans :** 4 cuillères à café **Entre 2 et 3 ans :** 6 cuillères à café
 **Sel et produits salés**	À limiter	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs…)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs…)
 **Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup…**	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	**Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)**	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

MANGERBOUGER.FR Santé publique France

La diversification alimentaire

DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

Respectez le rythme de chaque enfant dans la mise en œuvre de la diversification et de l'évolution des textures

Faites confiance aux enfants, ils régulent leur prise alimentaire en quantité sur la journée, et de ce fait évitez de les forcer à finir

Limitez les produits salés et les produits sucrés

Ajoutez des matières grasses
aux purées «maison» ou aux petits pots du commerce ne contenant pas de matières grasses ajoutées (privilégiez huile de colza, de noix ou d'olive)

Pour aller + loin

- **Site mangerbouger.fr, rubrique Manger mieux**
https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification

- **Pas à pas, votre enfant mange comme un grand. Le petit guide de la diversification alimentaire**. Santé publique France. 2022.
https://www.santepubliquefrance.fr/index.php/nutrition-et-activite-physique/brochure/pas-a-pas-votre-enfant-mange-comme-un-grand

- **Site des 1000 premiers jours**
https://www.1000-premiers-jours.fr/fr

- **Pas de miel pour les enfants de moins d'un an. Risques de botulisme infantile liés à la consommation de miel chez les nourrissons.** Anses. 2023.
https://www.anses.fr/fr/content/pas-de-miel-les-enfants-de-moins-dun-an

- **Plaquette des recommandations sur l'alimentation des nourrissons**. Anses. 2015.
https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-AlimNourrissons.pdf

- **365 recettes pour bébé**. C Zalejski, Ed. Larousse, 2017.

- **Le Nutri-Score.**
Article "Qu'est-ce que le Nutri-Score ?"
https://www.santepubliquefrance.fr/nutrition-et-activite-physique/nutri-score

Brochure Nutri-Score
https://www.mangerbouger.fr/content/show/1499/file/DT05-115-24B T_NUTRISCORE_version sans reperes_juillet25_web_2.pdf

Les repères nutritionnels

3 La conception de menus en structures collectives*



La législation

Au-delà des recommandations sur les principes de la diversification alimentaires, les professionnels exerçant en restauration collective doivent respecter un cadre réglementaire régi par :

➜ L'article L 230.5 de la Loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche
"*Les gestionnaires, publics et privés, [...] des services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans, [...] sont tenus de respecter des règles, déterminées par décret, relatives à la qualité nutritionnelle des repas qu'ils proposent et de privilégier, lors du choix des produits entrant dans la composition de ces repas, les produits de saison*".

➜ Le décret n° 145 du 30 septembre 2012, relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis en EAJE
Entré en vigueur le 1er juillet 2013, ce décret prévoit les exigences portant sur :
- le respect d'exigences minimales de variété des plats servis,
- la mise à disposition de portions de taille adaptée à l'âge de l'enfant,
- la prise en compte de besoins particuliers propres à l'alimentation infantile.

Celui-ci fait directement référence au respect des recommandations du **GEM-RCN**.

➜ La loi n° 874 du 11 février 2016, relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire.
Avec pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire de moitié d'ici 2025.

➜ La loi n° 2018-938 dite «Egalim» du 30 octobre 2018, pour «l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine durable et accessible à tous»
Pour en savoir +, rendez-vous p. 79 «*Vers une alimentation saine et durable*».

* Les éléments suivants sont issus de la fiche «Recommandations nutritionnelles pour la petite enfance», du GEM-RCN. Juillet 2015.

Le GEM-RCN

Le Groupe d'étude des marchés en restauration collective et nutrition a été mis en place afin de répondre à des objectifs nutritionnels en restauration collective :

➔ Objectifs généraux

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras
- Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés
- Augmenter les apports de fer
- Augmenter les apports calciques
- Veiller à ne pas consommer trop de sel
- Veiller à la qualité nutritionnelle des calories apportées

➔ Objectifs spécifiques aux nourrissons et jeunes enfants

- Contrôler les apports de protéines
- Couvrir les besoins en fer

Publiées en 2007 et actualisées en 2013, puis 2015, les recommandations du GEM-RCN pour la petite enfance présentent notamment **une fréquence de présentation des plats et des repères de taille de portions selon l'âge**.
La mise à jour du GEM-RCN est en cours. Le GEM-RCN n'a pas été actualité pour ce qui concerne le calendrier d'introduction des aliments.
Afin de faciliter l'élaboration de menus en cohérence avec les recommandations du GEM-RCN, les EAJE sont invités à construire des plans alimentaires sur 4 semaines.

Astuces pour réaliser un plan alimentaire

Le plan alimentaire est un outil d'aide à la conception des menus permettant d'assurer l'équilibre alimentaire par le respect des fréquences recommandées par le GEM-RCN, par repas et par semaine.

➔ Les repas se composent selon l'âge de l'enfant :

- pour les « bébés » (8-9 à 12 mois) : d'un plat protidique, d'un accompagnement avec des matières grasses crues, d'un produit laitier et d'un dessert (fruits de préférence cuits),

- pour les « moyens » (12 à 15-18 mois) : d'une entrée (uniquement de légumes si capacités masticatoires), d'un plat protidique, d'un accompagnement avec des matières grasses crues, d'un produit laitier (fromage ou laitage) et d'un dessert,

- pour les « grands » (15-18 mois à 3 ans): d'une entrée (légumes crus ou cuits, pommes de terre ou céréales ou légumes secs avec des matières grasses crues ou une entrée protidique), d'un plat protidique, d'un accompagnement avec des matières grasses crues, d'un produit laitier (fromage ou laitage) et d'un dessert.

➔ Le vocabulaire du plan alimentaire

- **Entrée** : légume cru (crudité) / légume cuit (cuidité) / féculent / charcuterie …
- **Plat protidique** : bœuf / veau/ mouton-agneau / porc/ volaille / abats / poisson / œufs
- **Accompagnement** : légume cuit / féculent
- **Produit laitier** : fromage > 150 mg Ca / fromage > 100 mg Ca / laitage / lait
- **Dessert** : fruit cru / fruit cuit / pâtisseries



➔ Elaboration du plan alimentaire

A partir du plan alimentaire, on établit les menus.
Un même plan alimentaire permet ensuite d'élaborer des menus différents. Il se fait sur **20 repas** et suit la logique suivante.

D'abord positionner :

1. les plats protidiques,
2. les accompagnements,
3. les entrées,
4. les desserts,
5. les produits laitiers.

Placer prioritairement les **aliments à fréquence minimale,** puis les aliments sans repère de fréquence.
Une fois le plan alimentaire terminé, vérifiez les fréquences, surtout les maximales (il peut ne pas y en avoir).

➔ Prévoir les quantités

NB : Les grammages présentés dans les tableaux ci-après doivent être lus comme des quantités nettes moyennes par assiette. Le bon sens doit guider les quantités effectivement servies en tenant compte des goûts et habitudes locales.
C'est au moment du service qu'il convient d'adapter à chaque enfant la ration servie, en respectant son stade dans la diversification, son rythme dans l'évolution des textures et ses besoins nutritionnels.

- Les quantités de viandes, poissons, oeufs et produits laitiers ne doivent pas être servies au-delà du grammage recommandé.
- Les légumes, les fruits et les pommes de terre, produit céréalier ou légumes secs cuits peuvent être servis au-delà du grammage en fonction de l'appétit de l'enfant.

Tableaux pages suivantes :

- Grammages pour le déjeuner
- Grammages pour le goûter
- Le tableau des fréquences pour les enfants de 8 mois à 3 ans sur 20 déjeuners

Grammages pour le déjeuner

	Produits prêts à consommer, en gramme (+ ou - 10%) sauf exceptions signalées	Bébés 8/9 mois à 12 mois	Moyens 12 mois à 15/18 mois	Grands 15/18 mois à 3 ans	Points d'attention
Pain			10	20	Possibilité de proposer des entrées de crudités ou de cuidités aux «moyens» en fonction de leur capacité masticatoire à hauteur de 30 g pour les crudités et les cuidités et 50 g pour le melon et la pastèque.
Crudités	Carottes et autres racines, tomates, concombres			40	
	Salade, endives, radis			20	
	Choux, champignons crus, avocat, fenouil			30	
	Melon, pastèque			80	
	Pamplemousse			1/4	
	Salade composée à base de crudités			40	
Cuidités	Potage base légumes			1/8 l	
	Autres légumes			30	
Autres entrées	Salades composées à base de pdt, riz, semoule, pâtes, légumes secs,…			30	
	Entrées protidiques (œuf dur, maquereau, sardine, thon au naturel, jambon blanc)			15	15 g correspond à la quantité nette de la composante protidique. Le grammage total de l'entrée peut atteindre 30g.
Plats protidiques	Viandes, poisson, omelette	10-20	20	30	1 cuillère à soupe rase de préparation mixée = 10 g. Quand une entrée protidique est proposée (15 g), il est possible de réduire le grammage du plat protidique.
	Œuf dur	1/4	1/4	1/2	
Plats composés (fabriqués sur place ou produits spécifiquement pour des établissements d'accueil ou de soins de la petite enfance)	Hachis parmentier, brandade de poisson, lasagne, paëlla, moussaka,…			30 (denrée protidique) + garniture selon le grammage «garniture»	Recettes dont la composition devra être adaptée au public des jeunes enfants. Quel que soit le plat composé, il devra avoir un rapport protéines/lipides ≥ 1 et comporter au moins 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf.
	Préparations pâtissières (crêpes garnies, quiches, tartes salées, pizza,…)			60 + 90 de garniture de légumes	
Garniture	Légumes cuits			120	Entre 8 et 15-18 mois, les légumes seront systématiquement associés à des pommes de terre ou des produits céréaliers à part égale pour un total de 200 g (purée). Au-delà de 15-18 mois, les légumes et les pommes de terre ou les produits céréaliers ou légumes secs pourront être servis seuls ou associés pour un total de 120 g (morceaux) ou 150 g (purée). Ces grammages tiennent compte de l'augmentation du nombre de composantes du repas suivant l'âge.
	Riz –pâtes – pommes de terre			120	
	Purée de pomme terre, fraiche ou reconstituée			150	
	Frites			120	
	Légumes secs			120	
	Purée de légumes (légumes et pomme de terre) pour les enfants mangeant mixé	200	200	150	

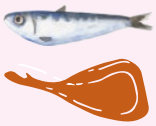
Grammages pour le déjeuner (suite)

	Produits prêts à consommer, en gramme (+ ou - 10%) sauf exceptions signalées	Bébés 8/9 mois à 12 mois	Moyens 12 mois à 15/18 mois	Grands 15/18 mois à 3 ans	Points d'attention
Matière grasse ajoutée dans le repas		5	5-10	10	1 cuillère à café d'huile = 5 g.
Produits laitiers	Fromages		16-20	16-20	
	Fromage blanc		90 à 100	90 à 100	
	Yaourt		100-125	100-125	
	Petits suisses ou fromage frais type suisse		50-60	50-60	
Desserts	Fruits crus ou cuits	80 à 100	80 à 100	80 à 100	
	Fruits secs		15	15	Ils contribuent à la variété des desserts. Ils seront toujours servis réhydratés, éventuellement coupés en morceaux et servis en salade ou compote.
	Autres desserts (desserts lactés, mousses, pâtisseries, glaces,…)		Cf. annexe 2.1 de la recommandation Nutrition		

Grammages pour le goûter

	Produits prêts à consommer, en gramme (+ ou - 10%) sauf exceptions signalées	Bébés 8/9 mois à 12 mois	Moyens 12 à 15/18 mois	Grands 15/18 mois à 3 ans	Points d'attention
Produits laitiers	Lait infantile ou équivalent (en ml)	180 à 210	180 à 210	180 à 210	Cette quantité de lait peut être partagée et donnée sous deux formes (exemple : 125 de bouillie et 125 de lait de boisson)
	Yaourt et autres laits fermentés		100 à 125	100 à 125	Privilégier les laitages nature avec ajout éventuel de 5 g de sucres maxium par portion.
	Fromage blanc		90 à 100	90 à 100	
	Petit suisse ou fromage frais type suisse		50 à 60	50 à 60	
	Fromage		16 à 20	16 à 20	
	Lait entier			150	
Produits céréaliers	Pain/céréales «type petit-déjeuner»		10 à 20	30 à 40	Privilégier les céréales «simples», peu sucrées type pétales de maïs, riz soufflé
	Céréales infantiles	10 à 20	10 à 20	30	Pour les bouillies, possibilité d'utiliser d'autres farines (crème de riz, fécule de pomme de terre ou de maïs) pour lesquelles les grammages seront adaptés
	Pâtisserie sèche		15	20 à 30	Tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante
	Pâtisserie type quatre-quarts		20 à 30	30 à 40	
Fruits	Fruit cru ou cuit	80 à 100	80 à 100	80 à 100	
	Fruits secs		15	15	Ils contribuent à la variété des desserts. Ils seront toujours servis réhydratés, éventuellement coupés en morceaux et servis en salade ou compote.
	Beurre		5	5	
	Confiture, chocolat		10	15	

Le tableau des fréquences pour les enfants de 8 mois à 3 ans sur 20 déjeuners

	Dénomination	Exemple de plats	Bébés	Moyens	Grands
PLATS PROTIDIQUES soumis à fréquence 	Viande de bœuf, veau, agneau non hachée	100% muscle	4 mini	4 mini	4 mini
	Poissons	Filet 100 % poisson	4 mini	4 mini	4 mini
	Viande hachée (+ 10% MG)	Certains steaks hachés à 15 ou 20% de MG Boulettes de viande	0	0	2 maxi
	Préparations pâtissières*, avec un apport protéines/lipides ≥ 1 et contenant au moins 70% du grammage recommandé pour la portion de viande, poisson ou œuf (soit 21g pour les grands)	Crêpes garnies, quiches, tartes salées, pizza, feuilletés, friands, croque-monsieur, quenelle,	0	0	2 maxi
Plats protidiques non soumis à fréquence	Viandes sans sauce dont volailles, porc, lapin et œufs				
ACCOMPAGNEMENT	Légumes 	Tous les **légumes cuits** servis seuls Recettes associant féculents/ légumes avec **plus de 50% de légumes cuits**	20	20	10
	Féculents 	• **Tubercules** : pomme de terre, patate douce • **Riz et céréales de blé** (pâtes, semoule) • **Légumes secs** (flageolets, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois chiches, pois cassés, etc.) • Recettes associant féculents/légumes avec **plus de 50% de féculents**	20	20	10

Le tableau des fréquences pour les enfants de 8 mois à 3 ans sur 20 déjeuners (suite)

	Dénomination	Exemple de plats	Bébés	Moyens	Grands
ENTRÉES	Crudités avec au moins 50% de légume ou fruit 	Tous les légumes crus (tomates, concombre, carottes râpées) et les fruits (pomelos)	0	Possible selon capacité mastica-toire	8 mini
	Entrée + 15% lipides 	Des charcuteries : rillettes, pâté, terrines, coppa, salami, saucissons, rosette Certaines préparations chaudes : feuilletés, friands, quiche, tarte aux légumes, croissant au jambon, flamenküche, croquemonsieur, soufflé au fromage Des entrées froides : guacamole, céleri rémoulade, macédoine avec mayo, piémontaise, salades composées à base de charcuterie et de fromages, beignets (accras, nems)	0	0	1 maxi
DESSERTS 	Fruits cuits ou crus sans sucre ajouté	100% fruit	20	19 mini	19 mini
	Desserts lactés	Entremets, crèmes desserts, flans, mousses…	0	1 maxi	1 maxi
	Dessert à + 15% lipides	Pâtisseries	0	1 maxi	1 maxi
PRODUITS LAITIERS 	Fromages >150 mg calcium/portion	• Pâtes pressées cuites : beaufort, comté, emmental, parmesan,… • Pâtes pressées non cuites : reblochon, saint nectaire, cheddar, gouda, edam, mimolette, saint Paulin, morbier, tome de Savoie, cantal, raclette, • Pâtes persillées : bleu des causses, roquefort, fourme d'Ambert, gorgonzola… • Pâtes molles : vacherin, pont l'évêque, camembert à 40% MG	0	8 mini	8 mini
	Fromages entre 100 et 150 mg calcium/portion	Camembert, brie, fromage de brebis, bleu, Vache qui rit®, Babybel®, Samos	0	8 mini	8 mini
	Laitages (à + 100mg de calcium et <5g de lipides)	Yaourts, fromages blancs	0	2 mini	2 mini
Autres aliments soumis à fréquence maxi	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides (servi en plat proti-dique ou garniture)	Aliments panés, frits, rissolés : beignets, cordons bleus, aliments panés, frites, pommes de terre rissolées, pommes dauphines, pommes duchesse	0	0	2 maxi

La conception de menus en structures collectives

Pour aller + loin

- **Interbio Nouvelle-Aquitaine**, rubrique « restauration collective »
www.interbionouvelleaquitaine.com/fr/manger-bio-en-restauration-collective

- **Fiche relative au GEM-RCN : Recommandations nutritionnelles pour la petite enfance**
https://referentiel-restauration-collective.fr/wp-content/uploads/2021/04/nutrition-petite-enfance.pdf

Les repères nutritionnels

4 Les régimes particuliers



Allergies et intolérances alimentaires

L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire contre une substance étrangère, considérée à tort comme « ennemie ». On appelle cette substance un allergène.

L'intolérance alimentaire ne fait pas appel au système immunitaire : elle est due à un dysfonctionnement de l'organisme qui n'est pas capable de digérer un aliment en particulier.
Un bon exemple est l'intolérance au lactose (sucre du lait). Les individus intolérants ne possèdent pas suffisamment de lactase, une enzyme digérant le lactose, pour le dégrader. Cette mauvaise digestion peut se traduire par des troubles intestinaux lorsqu'ils consomment du lait.

➜ Limiter les risques d'allergies

Une fois que la diversification a débuté, il est recommandé d'introduire sans tarder toutes les familles d'aliments y compris les allergènes majeurs tels que les produits laitiers, l'œuf et l'arachide, que l'enfant soit à risque d'allergie (du fait de son histoire familiale) ou non. Il n'y a pas de nécessité de retarder l'introduction de quelque groupe alimentaire que ce soit.

Que dire des régimes vegans, végétariens… ?

Pour des raisons éthiques, culturelles, religieuses, des familles font le choix d'exclure de leur alimentation certains produits. Certains régimes ne sont pas en cohérence avec les besoins nutritionnels du jeune enfant et peuvent entraîner des carences. Il convient alors d'y apporter une attention particulière.

LE VÉGÉTARISME est l'éviction de son alimentation de la chair animale. Il existe différents niveaux de végétarisme : ovo-végétarisme (maintien d'une consommation d'œufs), ovo-lacto végétarisme (maintien d'une consommation d'œufs et de produits laitiers), pesco-végétarisme (maintien d'une consommation de produits de la mer), etc.

LE VÉGÉTALISME est l'éviction de son alimentation de tout aliment d'origine animale. Cela comprend aussi bien le lait, le fromage, que les œufs ou encore le miel.

LE VÉGANISME va au-delà du sujet de l'alimentation. C'est un mode de vie excluant l'utilisation de tout produit issu de l'exploitation animale (cuir, laine, soie, cire d'abeille, certains produits cosmétiques testés, etc.).

Les régimes particuliers

Ces différents types de régimes sont globalement déconseillés avant 3 ans. Si le régime végétarien, excluant uniquement la viande et le poisson, peut être envisagé chez l'enfant, à condition d'être parfaitement équilibré (apports de protéines et de fer par d'autres types d'aliments), et accompagné par un professionnel qualifié, les régimes plus stricts sont à proscrire, car inadaptés aux besoins de l'enfant. Le risque de carence est donc important et peut avoir des répercussions graves sur le développement et la santé de l'enfant.

De même, les régimes sans lactose, sans gluten sont aussi de plus en plus fréquents dans les familles et ne devraient être envisagés, pour le jeune enfant, que sur les conseils de la PMI, du pédiatre ou du médecin généraliste.

Rappelons que les boissons végétales ne doivent en aucun cas se substituer au lait maternel ou aux préparations infantiles.



DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

Bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments
entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer une allergie.

En cas de suspicion d'allergie ou s'il y a des allergies dans la famille
(parents ou fratrie), il convient de conseiller aux parents de consulter un médecin ou la PMI. Si besoin, des analyses seront prescrites, puis éventuellement une éviction temporaire des allergènes identifiés.

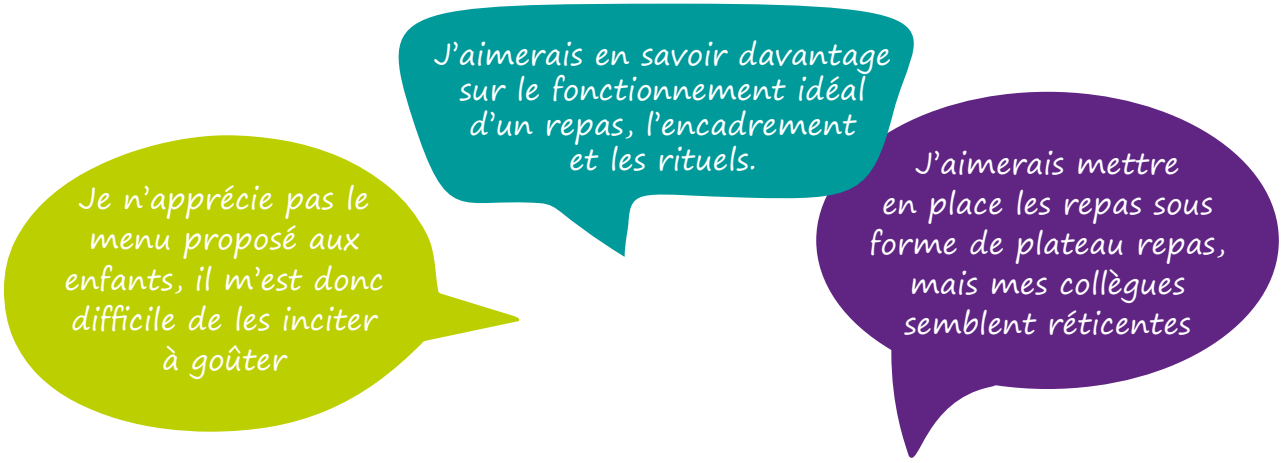
En cas d'allergie avérée à la protéine de lait de vache (APLV),
seuls l'allaitement maternel, les « hydrolysats » ou les préparations à base d'acides aminés (vendus exclusivement en pharmacie) sont adaptés – les laits dits « hypoallergéniques » (HA) ne doivent pas être donnés – ils ont un rôle préventif uniquement (qui est par ailleurs controversé).

Pour aller + loin

Site Mpedia : https://www.mpedia.fr/
voir en particulier l'article sur l'allergie aux protéines de lait de vache, mis à jour en octobre 2024:
https://www.mpedia.fr/art-aplv-allergie-proteines-lait-vache/

Le cadre et l'environnement du repas

Le cadre et l'environnement du repas



De nombreux facteurs entrent en jeu lors du temps de repas des tout-petits. Certains sont facilitants et d'autres au contraire viendront le perturber, de manière ponctuelle ou récurrente. Il est donc important de se questionner sur ces facteurs, sur le cadre du repas et son environnement, ainsi que sur le comportement et les postures éducatives des adultes durant ce moment de partage.

La construction d'un climat de confiance mutuelle est un facteur favorable au déroulement des repas. Ainsi, le jeune enfant pourra être enclin à accepter plus facilement les aliments proposés par l'adulte. De même, la confiance de l'adulte envers l'enfant, en ses capacités à goûter, à découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles textures et à gérer son appétit est primordiale. Les tout-petits savent réguler leur faim et leur satiété : forcer un enfant à terminer son assiette serait contre-productif et pourrait déréguler les sensations de l'enfant.

Pour que ce climat de confiance puisse s'instaurer, il nécessite de **l'écoute, de la bienveillance et de l'encadrement** : de l'écoute et de la bienveillance envers les besoins des enfants, leurs capacités, leurs émotions ; de la patience pour leur transmettre et leur apprendre les principes de fonctionnement des repas, les accompagner à s'intégrer et vivre dans un groupe composé de pairs et d'adultes, à manger seuls, utiliser des couverts,… Pour qu'un enfant puisse évoluer dans ce climat de confiance et sécuritaire pendant le repas, il a également besoin d'un cadre. **Ce cadre est un repère rassurant pour les tout-petits et est nécessaire à leur développemen**t, dans la mesure où il est expliqué par les adultes et compris par les jeunes enfants.
Il est important d'encourager et de féliciter les enfants pour leur comportement mais la nourriture, en particulier les aliments sucrés, ne doit pas être utilisée comme une récompense. Cela pourrait les amener à penser que certains aliments ont plus de valeur que d'autres. A l'inverse, l'alimentation ne devrait pas non plus être perçue comme une punition ou quelque chose de désagréable (ex : priver de dessert un enfant qui ne souhaite pas terminer son plat).

L'adulte a lui-même son propre rapport à l'alimentation en fonction de son histoire, de son éducation, de sa culture, etc. Cela peut jouer favorablement dans l'accompagnement des enfants au moment du repas ou au contraire venir freiner son déroulement. Par exemple, un adulte qui n'apprécie pas certains aliments sera moins enclin à adopter une posture favorisant l'accompagnement des enfants à la découverte gustative de ces mêmes aliments. Ou à l'inverse certains adultes peuvent resservir les enfants au-delà de leurs besoins.

Par ailleurs pour favoriser le temps du repas, il est essentiel de tenir compte de **l'environnement physique et matériel** dans lequel se trouvent les jeunes enfants. Les discussions entre adultes au-dessus des enfants, les écrans, le bruit ou autres distractions peuvent influencer négativement le repas, tout comme le matériel (couverts, chaises, assiettes, plateaux…) inadapté à l'âge et aux capacités des enfants.



Enfin, gardez à l'esprit que la posture de l'adulte et le cadre influencent grandement le déroulement des repas, les enfants n'étant pas les seuls responsables.
Chaque enfant est différent, a sa propre personnalité, son vécu et, comme les adultes, est soumis à ses humeurs, à ses émotions et à son environnement. Les capacités des tout-petits à rester assis à table, à manger dans le calme et dans de bonnes conditions dépendent de leur âge, de leur implication dans la vie à table, de l'attention qui leur est portée et de tous les autres facteurs que nous venons de citer : l'ambiance du repas est multifactorielle. Il n'existe donc pas une réponse universelle mais bien une multitude de réponses et des ajustements à réaliser pour chacun.







Le cadre et l'environnement du repas

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

Le climat du repas

- Privilégiez une ambiance agréable et conviviale : décoration, couleurs de la salle, luminosité, agencement du mobilier, ...
- Faites des petits groupes : 4 à 6 enfants maximum par table
- Favorisez les échanges avec et entre les enfants
- Éloignez les écrans

Le mobilier et les couverts

- Proposez aux enfants une installation adaptée à leur développement, et qui leur soit confortable : aux bras, en transat, à table
- Installez les enfants sur des tables et des chaises adaptées à leur taille. Ils doivent pouvoir poser leurs pieds sur le sol ou un autre support
- Proposez des couverts faciles à prendre en main et adaptés à l'âge des enfants
- Pensez également au confort des adultes par l'utilisation d'un mobilier adapté et réfléchi en fonction des usages

L'organisation du service

- Faites participer les enfants au service
- Organisez le déroulement du repas de façon à réduire les temps d'attente entre les plats
- Self, plateaux repas, repas servis à table... réfléchissez en équipe à ce qui convient le mieux en fonction aussi des possibilités matérielles et de l'espace à disposition

Le respect du rythme de l'enfant

- Adaptez les horaires en fonction des besoins des enfants
- Adaptez également le temps de repas: ni trop court, ni trop long... 30 à 40 min semble une bonne moyenne
- Accompagnez les enfants à reconnaitre leurs sensations de faim et de satiété

Le cadre et l'environnement du repas

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

L'instauration de repères (rituels)

➜ Parlez du menu et des aliments proposés, en amont du repas : leur montrer les denrées avant transformation, s'appuyer sur un imagier des aliments ou un jeu de dinette, etc.
➜ Proposez un temps calme avant le repas, autour d'un livre ou d'un chant par exemple.
➜ Permettez aux enfants de développer leur autonomie : se laver les mains avant et après le repas, aller chercher sa serviette, mettre le couvert, s'installer à table...
➜ Proposez un temps de "décharge" après le repas

La disponibilité de l'adulte

➜ Organisez le service afin que les adultes soient complètement présents auprès des enfants: échanges visuels, discours bienveillant et valorisant contribueront au bon déroulement du repas
➜ Parlez de choses agréables et évitez les remarques sur les quantités mangées ou pas par les enfants
➜ Asseyez vous à hauteur des enfants

➜ **Pensez aussi à proposer des activités d'éveil au goût**

Pour aller + loin

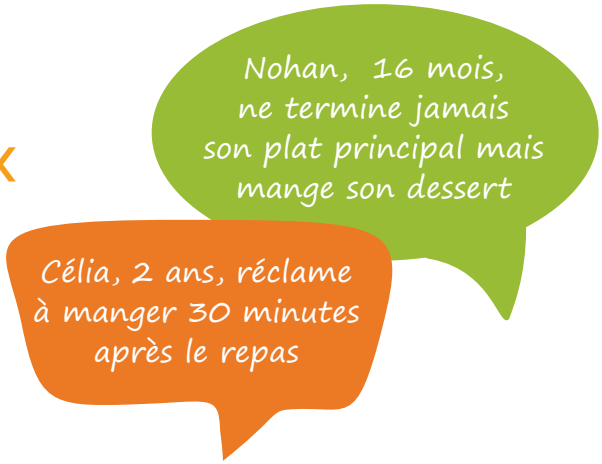
➲ **Faire manger les enfants dans de bonnes conditions à la crèche.**
Sylvie Guillou, Les Pros de la Petite Enfance, article 2016, mis à jour 2021.
https://www.lesprosdelapetiteenfance.fr/article/faire-manger-les-enfants-dans-de-bonnes-conditions-a-la-creche/

Les comportements alimentaires

1. Le respect des signaux de faim et de satiété
2. Que faire avec les «J'aime pas ça» ?
3. L'oralité et son développement
4. L'alimentation et les émotions

Les comportements alimentaires

1 Le respect des signaux de faim et de satiété



En pratique, les adultes (parents et professionnels) sont majoritairement préoccupés par les enjeux nutritionnels de l'alimentation de l'enfant, pour assurer sa croissance et son développement. Les stratégies éducatives favorisant le respect des signaux de faim et de satiété ne sont pas suffisamment prises en compte dans l'établissement d'une relation saine à la nourriture.

La faim et la satiété sont des sensations innées. Les enfants y sont donc très sensibles. Respecter les sensations de faim et de satiété des enfants demeure un facteur clé dans l'établissement d'**une relation saine avec la nourriture.**

La faim exprime un besoin physique de nourriture. Naturellement, l'enfant mange les quantités d'aliments dont il a besoin. Il mange au repas quand il a faim et cesse de manger quand il n'a plus faim. Les besoins de deux enfants sont différents et les besoins d'un même enfant varient d'une journée à l'autre. La faim varie selon la croissance, le niveau d'activité physique, la quantité d'aliments mangés précédemment, etc.

La faim diffère de l'appétit qui est une envie de manger un aliment en particulier plus qu'un réel besoin physique. L'appétit varie selon les préférences alimentaires, les expériences gustatives, l'état de santé, le sommeil, la compagnie et l'ambiance au repas, le stress, etc. À l'inverse, **la satiété est l'absence de faim.**

Puisque la faim varie… les portions aussi !

Il n'est donc pas possible de deviner la quantité d'aliments dont un enfant a besoin !

Il se peut que les adultes craignent que l'enfant mange trop ou pas assez, « oublient » la capacité de l'enfant à respecter ses signaux de faim et de satiété. Dans ces situations, il est essentiel de prendre du recul : il y a sûrement une raison qui explique que l'enfant ait plus faim ou moins faim.

Dans tous les cas, seul l'enfant est en position de connaître ses besoins du moment. Il est important de le laisser décider de la quantité qu'il mange. La responsabilité des adultes, est de lui offrir des aliments nourrissants et sécuritaires selon un horaire régulier, de manger avec lui et d'essayer que l'ambiance soit agréable. Il s'agit d'un travail d'équipe entre l'adulte et l'enfant.

Aider les enfant à reconnaître leur signaux de faim et de satiété, est un précieux cadeau pour la vie.

Prendre conscience de la faim et de la satiété

L'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre. Les adultes s'inquiètent lorsqu'un enfant mange moins que d'habitude, mais il est inutile de faire pression pour qu'il mange davantage : il vaut mieux respecter ses signaux de faim et de satiété.

Un enfant démontre qu'il a faim lorsqu'il :

- Pleure
- Fait des mouvements excités des bras et des jambes
- Ouvre la bouche quand un biberon/une cuillère approche
- Mordille sa main
- Montre du doigt des aliments, cherche à les prendre
- Dit qu'il a faim
- A une sensation de vide à l'intérieur du ventre
- A de la difficulté à se concentrer
- Est particulièrement irritable
- Et lorsque son ventre gargouille

Un enfant démontre qu'il a suffisamment mangé lorsqu'il :

- S'endort sur le biberon
- Ralenti la vitesse d'ingurgitation (voire la stoppe)
- Tourne la tête, ferme la bouche quand la cuillère s'approche
- Repousse le biberon ou la cuillère avec la langue
- Dit qu'il n'a plus faim
- Dit que son ventre est plein
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec, se laisse distraire
- Veut se lever, aller jouer, faire autre chose

Le respect des signaux de faim et de satiété

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

Laissez l'enfant manger à sa faim

Demandez à l'enfant s'il a une petite, une moyenne ou une grosse faim
Vous pouvez le laisser vous guider lorsque vous le servez ou vous pouvez même le laisser se servir lui-même. Il prendra ainsi conscience qu'il a le contrôle sur la quantité d'aliments qu'il mange, car c'est son corps qui le lui dicte.

N'insistez pas pour qu'il mange ou qu'il finisse son assiette, et ne le restreignez pas non plus. Une telle pratique entraîne bien souvent une consommation alimentaire au-delà des besoins réels de l'enfant et elle peut se traduire par une moins grande capacité à reconnaître ses signaux de satiété. Plus particulièrement, la restriction semble augmenter l'attrait et l'appréciation des aliments « interdits », alors qu'il y aurait diminution des préférences alimentaires lorsque l'enfant est « forcé » à consommer des aliments qu'il refuse.

Évitez d'utiliser les aliments en guise de récompense, de punition, de consolation ou de moyen de négociation. De telles pratiques encouragent la surconsommation et mettent certains aliments sur un piédestal.

Évitez de féliciter l'enfant qui a tout mangé (ou mangé ses légumes par exemple). Cela renforce l'idée de devoir fournir un effort pour manger et peut l'inciter à tout manger systématiquement pour vous faire plaisir ou par habitude, sans être à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.

Évitez de faire des commentaires négatifs ou des reproches sur ce que l'enfant a ou n'a pas mangé.

Faites-lui confiance ! Évitez de dire à l'enfant que vous êtes fière de lui s'il mange une quantité X d'aliments, car il risquerait d'en manger pour vous faire plaisir et non en respectant sa faim. Dans le domaine de la faim et de la satiété, l'adulte est un modèle et un guide avant tout, mais c'est l'enfant qui pilote !

Offrez la possibilité à l'enfant de manger une portion de dessert ou une collation, peu importe ce qu'il a mangé précédemment
Il importe de souligner que les desserts et les collations n'ont pas de statut particulier puisqu'ils sont partie intégrante de l'alimentation quotidienne. Comme Nohan, certains enfants peuvent choisir de laisser des aliments dans leur assiette pour « se garder une petite place pour le dessert ».
Ce comportement reflète tout à fait le principe que l'enfant est à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété.

Célia et l'écoute des sensations de faim et de rassasiement

Si l'enfant mange très rapidement, demande à se resservir systématiquement, se plaint de maux de ventre après le repas ou réclame à manger 30 min après le repas, vous avez peut-être raison de croire qu'il est déconnecté de ses signaux...

➜ Dans ce cas, l'approche est tout de même de **laisser l'enfant décider des quantités qu'il mange**. Le restreindre, si vous trouvez qu'il mange trop, pourrait accentuer sa difficulté à écouter les signaux que son corps lui envoie et nuire à sa relation avec les aliments. Demandez-lui comment il sait qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim. Est-ce que son ventre fait des gargouillis? Est-ce qu'il lui arrive d'avoir mal au ventre après avoir mangé? Expliquez-lui que son ventre lui parle et qu'il est le seul à pouvoir l'écouter. Exprimez comment vous vous sentez avant, pendant et après le repas pour lui offrir des points de repère.

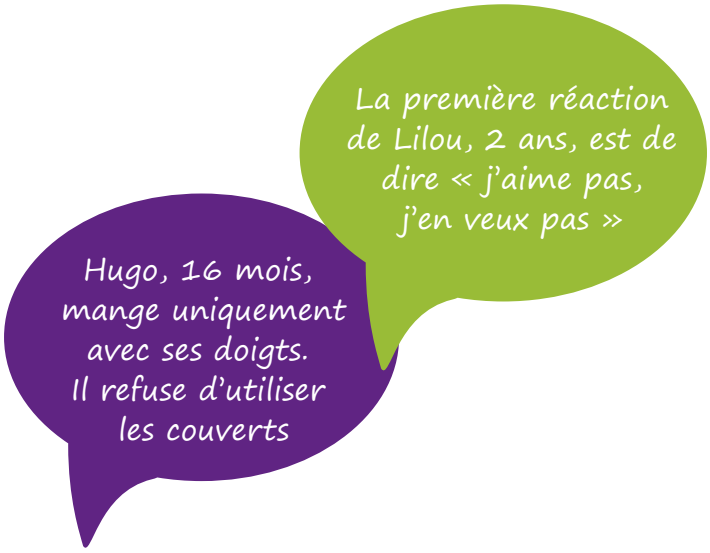
➜ **Créez un contexte favorable à l'écoute des signaux**. Évitez les sources de distraction lors des repas, qui détournent l'attention que l'enfant peut porter à ses signaux de faim et de satiété.

➜ **Rassurez l'enfant**. Pour respecter ses signaux de faim et de satiété, l'enfant a besoin de se sentir compris et rassuré. Instaurez des repères sécurisants (même endroit, même personne) et posez des rituels (lavage des mains avant/après le repas ; le repas moment de calme avant de passer à table, moment annonciateur du repas imminent). C'est rassurant pour un enfant de savoir quand sera la prochaine occasion de manger.

➜ **Aidez l'enfant à exprimer ses émotions**. Un enfant peut avoir des difficultés à écouter ses signaux en raison d'une préoccupation qui le rend anxieux, inconfortable, en colère ou triste. Instaurez des rituels destinés à faire sortir les « trop plein » d'émotions avant le passage à table (danser, courir, chanter très fort tous ensemble, etc.)

Les comportements alimentaires

2 Que faire avec les « J'aime pas ça » ?



Vers 18 mois-2 ans, l'enfant peut manifester un refus des aliments plus ou moins prononcé selon sa sensibilité gustative, sa personnalité, ses expériences passées.

Difficiles ? Non, néophobes !

Environ les 3/4 des enfants de 2 à 10 ans traversent une période de néophobie alimentaire. Son déclenchement coïncide souvent avec la phase du « non » durant la petite enfance, mais elle survient parfois plus tard. La recherche d'autonomie (capacité de choisir et de se nourrir seul) et la recherche de sécurité en période de changement (nouvel environnement, nouveau milieu scolaire, apprentissages multiples, etc.) expliqueraient aussi en partie ce phénomène. Les enfants ont besoin de se créer des repères et de stabiliser leur univers. C'est donc une phase normale du développement de l'enfant !

La néophobie alimentaire c'est quoi ?

Une fois que la découverte de tous les aliments est faite, après la diversification alimentaire, une nouvelle phase peut apparaître : c'est la néophobie alimentaire. Il s'agit d'un sentiment de peur face à de nouveaux aliments.

Mais : « Qu'est-ce qu'un aliment nouveau pour un enfant ? » En effet, un bébé qui a souvent mangé de la carotte en purée, la reconnaît-elle quand elle est râpée ? Considère-t-il la carotte râpée comme un nouvel aliment ? Les aliments nouveaux ne sont pas forcément ceux auxquels on pense, nous, en tant qu'adultes.

Plusieurs niveaux dans l'intensité de la néophobie alimentaire

- **Degré 0** : certains enfants ne connaissent pas ce stade
- **La néophobie flexible** : il s'agit plutôt d'une réticence à manger. L'enfant hésite à goûter l'aliment, il le triture beaucoup. Il a beaucoup de comportements exploratoires face à son assiette. Certains enfants vont tout de même porter à la bouche une infime partie de l'aliment, sans vraiment le manger.
- **La néophobie rigide** : il s'agit du rejet total de tout aliment nouveau.
- **L'hyper sélectivité alimentaire**, qui relève cette fois de la pathologie. Dans ce cas, l'enfant mange extrêmement peu d'aliments.

Quelles sont les causes de la néophobie ?

On n'a pas encore toutes les réponses pour expliquer ce comportement qui peut être radical chez certains enfants. De nombreuses études en pédiatrie sont toujours d'actualité sur ce sujet. Les causes peuvent être diverses :

➜ **La peur d'avoir une mauvaise expérience en goûtant un aliment nouveau**

Tout aliment inconnu est potentiellement dangereux aux yeux de l'enfant. Les moindres détails peuvent être déclencheurs : même un brin de persil posé sur une purée de pommes de terre précédemment très appréciée peut déclencher cette néophobie.

➜ **L'âge de l'affirmation de soi**

Entre deux et trois ans, c'est l'âge du « non ». L'enfant s'affirme et cherche à montrer qu'il peut choisir et décider tout seul. Les refus alimentaires participent à cette affirmation de soi, surtout par rapport aux parents. L'enfant acceptera de manger des épinards à la cantine ou chez ses grands-parents, mais pas chez ses parents ! Le degré d'intensité de néophobie alimentaire est étroitement lié à la phase d'individuation de l'enfant. A 18/24 mois, l'enfant affirme son caractère. L'alimentation serait donc un domaine supplémentaire dans lequel il peut s'affirmer.

➜ **La recherche de sécurité**

Paradoxalement, l'enfant a en même temps peur des risques. Les aliments nouveaux sont inconnus et peuvent donc constituer une prise de risque que l'enfant juge dangereuse : il s'agit d'un réflexe primaire de la peur de l'empoisonnement que l'enfant développe à un degré plus ou moins poussé.

➜ **Une hypersensibilité à certaines odeurs, saveurs ou textures**

Nous ne sommes pas tous égaux en matière de sensorialité. Si certains ne sont pas dérangés par des changements de texture, ou des odeurs et goûts prononcés, d'autres peuvent y être particulièrement sensibles.

À savoir. La néophobie n'est pas un phénomène rare : environ 50 % à 70% des enfants la connaissent. Elle n'existe pas uniquement chez l'humain. Elle a aussi été observée chez les animaux. En devenant autonome, l'enfant développerait un mécanisme de défense permettant à l'organisme de se prémunir d'éventuels empoisonnements. C'est la raison pour laquelle la néophobie alimentaire apparaitrait plus précisément autour de 18/24 mois : l'âge où l'enfant est en mesure d'explorer activement son environnement (ouvrir les placards, attraper tout ce qu'il veut…).

Le développement du goût

Les enfants apprennent aussi à connaître et à apprécier les aliments en les regardant, les sentant, les touchant et même en les écoutant! Les goûts ne se discutent peut-être pas… mais ils se développent !

➜ **Des préférences innées.** Dès la naissance, et même dans le ventre de leur mère, les enfants ont une attirance pour la saveur sucrée. C'est la nature qui le veut ainsi, car le lait maternel est sucré. De même, ils rejettent naturellement l'amertume. Question de survie de la race là aussi, puisque dans la nature, plusieurs substances toxiques sont amères. Ce refus face au goût amer fait en sorte que les enfants ont du mal à accepter certains légumes et autres aliments.

➜ **L'influence des gènes.** La génétique explique aussi en partie les préférences. Les plus sensibles au goût, nommés les hypergueusiques, sont également les plus difficiles sur le plan gustatif puisqu'ils perçoivent les saveurs avec plus d'intensité (notamment l'amertume). À l'opposé, les hypogueusiques, qui perçoivent moins le goût des aliments, auront tendance à accepter plus facilement différents mets.

➜ **Des préférences qui se développent.** Très tôt, les enfants entrent en contact avec les différentes saveurs, d'abord dans le ventre de la mère par le biais du liquide amniotique puis via le lait maternel. Certaines études stipulent que les enfants allaités au sein acceptent plus facilement des aliments variés lorsqu'ils commencent à manger, que ceux nourris aux préparations commerciales pour nourrissons. Le fait qu'ils soient exposés à une plus grande variété de saveurs avec le lait maternel y serait pour quelque chose.

Que faire avec les « J'aime pas ça » ?

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

La néophobie alimentaire s'atténue au fil du temps. Voici ce qui peut vous aider

La familiarisation

➜ Soyez patient, il faut présenter plusieurs fois un aliment aux enfants et ce même s'il n'a pas été bien reçu la première fois. Le processus peut parfois s'avérer très long et demander parfois jusqu'à 10 expositions.

➜ Ne saturez toutefois pas l'enfant des plats ou aliments qu'il n'apprécie pas. Il est préférable de présenter les mets rejetés environ une fois par mois.

➜ Utilisez des menus cycliques afin de familiariser les enfants aux aliments en les présentant régulièrement, selon les mêmes méthodes culinaires.

Même présentation

➜ Présentez les aliments moins appréciés sous la même forme, cela permet à l'enfant de se familiariser avec ces nouveaux mets et d'avoir ainsi des points de repère stables.

➜ Il ne reconnait pas un légume dans son assiette et refuse de le manger? Ajoutez par exemple du gruyère ou un aliment qu'il apprécie et qu'il connaît.

Se servir de l'imitation

➜ Montrez l'exemple en mangeant le nouveau mets avec enthousiasme. L'enfant accepte en général plus facilement de goûter de nouveaux aliments en présence d'adultes ou d'amis qui les apprécient. Cela contribue à le rassurer.

➜ Un enfant refuse un aliment ? Faites-le goûter aux autres ! S'il voit ses camarades le mettre en bouche, il peut alors être incité à en faire autant.

➜ Dédramatisez ! Souvent les parents ou les professionnels sont anxieux dès qu'un enfant n'a pas mangé. Il est important de jouer la réassurance, en dédramatisant la situation. Plus les adultes seront détendus lors des repas, plus ils seront enclins à lâcher prise. L'enfant voit qu'il y a moins d'enjeux sur son assiette, il recommence à manger.



Le repas et l'éveil au goût, c'est...

➜ Ne pas hésiter à **donner des aliments qui ont du goût.**

➜ Mettre en place **des plateaux compartimentés** participerait à l'éveil au goût par le biais du plaisir de choisir seul ce qui sera mangé en premier. L'enfant peut aussi se sentir rassuré, car il a une visibilité sur l'ensemble de son repas. Pour l'enfant, l'assiette compartimentée est parfois associée au self, c'est à dire à la possibilité de constituer seul son plateau repas, en autonomie. Par ailleurs, les adultes sont bien plus disponibles pour les enfants car ils n'ont plus à se lever pour assurer le service des plats suivants.

➜ Miser sur **la présentation des plats ou de l'assiette**. Ne pas mélanger les aliments : laisser l'enfant mélanger seul ou l'autoriser à manger par étapes : d'abord la viande, après les féculents puis légumes par exemple.

➜ Installer **des rituels avant le repas** : les histoires/lectures sur le repas et les aliments, éphéméride du menu, etc.

➜ **Laisser l'enfant commencer le repas par l'aliment qu'il souhaite** et reproposer l'aliment refusé un peu plus tard dans le repas.



➜ **Ne pas stigmatiser l'enfant qui ne veut pas manger.** Lui proposer de rester quand même à table pour partager le moment avec les autres même s'il ne veut pas manger (sauf si malade, etc.). Il demandera peut être à manger en voyant les autres y prendre du plaisir. L'enfant a besoin de savoir qu'il a la possibilité d'exprimer ce qu'il ressent, d'être entendu et compris, et de savoir qu'il ne sera pas jugé (en réponse au besoin d'estime et au besoin de sécurité).

➜ **Être attentif à l'attitude en tant qu'adulte accompagnant** le moment du repas. L'impact est important dans l'apprentissage du goût de l'enfant, et sur la construction des goûts et des dégoûts. L'adulte doit être congruent et attentif à sa communication non verbale.

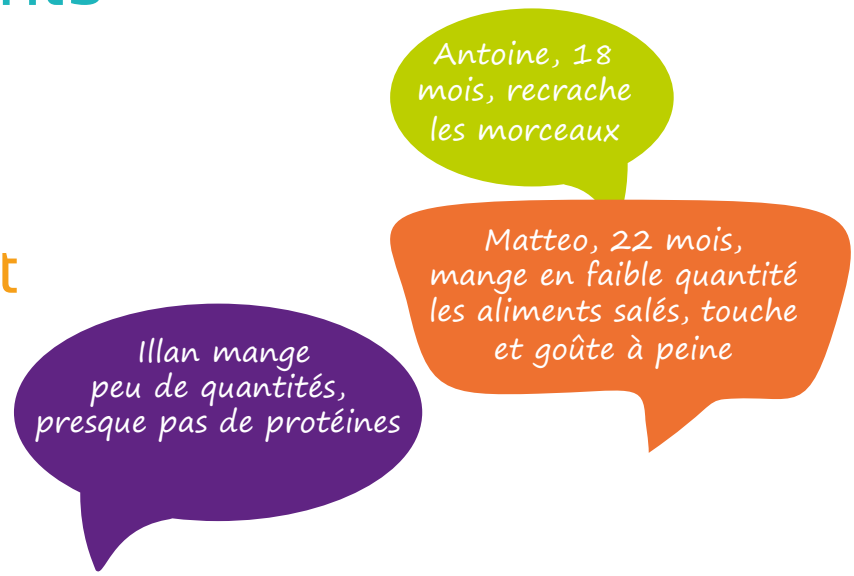
L'éveil au goût par des activités dédiées et des jeux

- Un atelier cuisine (et pas uniquement pâtisserie)
- Un atelier jardinage
- Une sortie au marché, chez les commerçants
- Une boite à toucher (faire deviner l'aliment caché dans la boite par l'évocation des ressentis)
- Des jeux d'imitation : marchande, restaurant, dinette,
- Un loto des odeurs et des images d'aliments si l'enfant ne parle pas
- Les lectures en lien avec l'alimentation, comptines
- Montrer les aliments sous leur « vraie » forme
- Jouer aux devinettes avec les plus grands : «Quel aliment y a-t-il dans la soupe ?» «Qu'est-ce qui est rond, rouge et avec des pépins ?»
- Jouer à « l'aliment secret » avec les plus grands : les enfants posent des questions pour tenter de deviner l'aliment choisi par l'adulte, qui ne répond que par oui ou non
- Faire participer les enfants au repas : courses, préparations, pose du couvert, débarrasser (mettre des mots derrière tout ça pour les plus petits).



Les comportements alimentaires

3 L'oralité et son développement



Pour certains enfants, manger est loin d'être simple et le repas tourne au cauchemar pour l'enfant et sa famille. Manger est une activité complexe qui nécessite la mise en place de nombreuses habiletés qui se développent en majorité pendant les deux premières années de vie de l'enfant.

De la vie intra-utérine aux premiers mois de la vie de l'enfant, se développe l'oralité primaire qui sera ensuite relayée par l'oralité secondaire grâce au développement du cerveau.

L'oralité, qu'est-ce que c'est ?

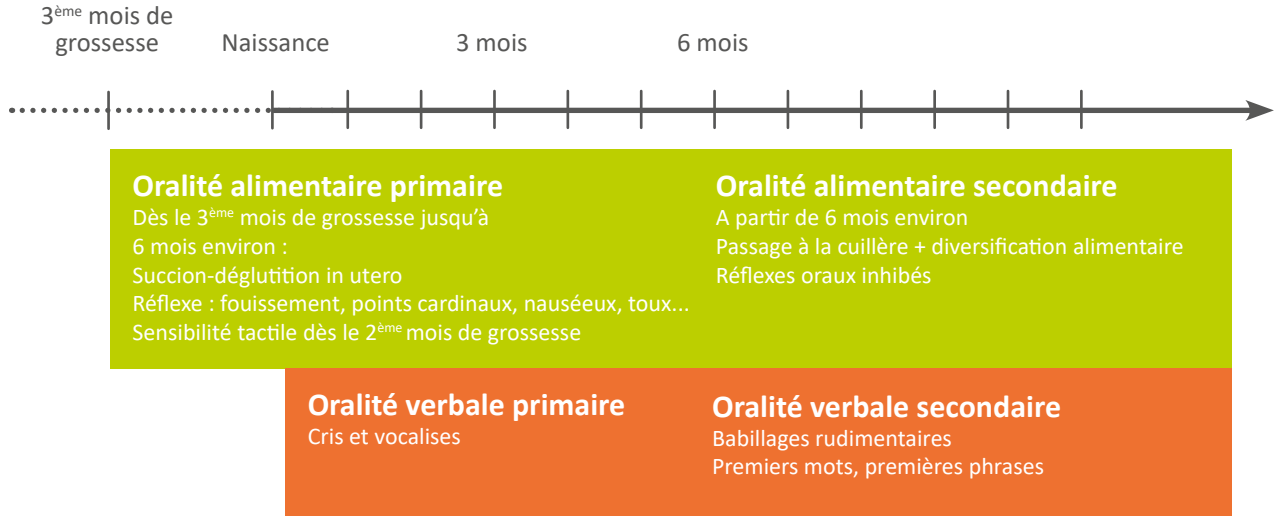
Ce concept englobe l'ensemble des fonctions et des investissements de la sphère oro-linguo-faciale ; il inclut l'oralité alimentaire, verbale et le plaisir oral. Il implique le corporel et le sensoriel.

L'oralité se met en place très tôt : dès la vie foetale, le foetus s'entraîne à sucer ses doigts et à déglutir le liquide amniotique. Ce couple « succion-déglutition » doit être mature à la naissance pour que l'enfant puisse s'alimenter de façon autonome. Dès la naissance, le repas s'accorde autour d'un échange affectif et sensoriel intense entre le parent et son enfant.
L'oralité est verbale et alimentaire. L'oralité alimentaire recouvre l'acte de manger. Manger c'est satisfaire une sensation de faim, un plaisir oral et un éveil sensoriel : regarder, sentir, toucher, goûter. Le moment du repas est un moment d'échanges relationnels et affectifs importants avec un cadre (rythmes, préparation, mise du couvert, installation à table).

L'ensemble des fonctions dévolues à la bouche

- La respiration
- L'alimentation
- Le langage
- La communication, mais aussi
- Les explorations sensorielles : regarder, sentir, toucher, goûter
- Le plaisir oral
- Le premier lien d'attachement : échange relationnel et affectif

Les grandes étapes du développement de l'oralité alimentaire



Le stade oral est celui où l'enfant découvre, goûte le monde par la bouche (zone érogène par excellence). C'est le stade sur lequel les autres stades du développement vont trouver un étayage.

Les grandes étapes du développement de l'oralité alimentaire

➔ **Allaitement au sein/biberon** : à la naissance le bébé peut être allaité au sein ou au biberon. Pour bien manger, il doit avoir une succion efficace qui se traduit par :

- les lèvres du bébé qui enserrent le mamelon du sein ou la tétine du biberon de façon hermétique,
- la langue qui réalise des mouvements de va-et-vient, créant un vide d'air dans la cavité buccale,
- les joues qui se contractent, la mâchoire qui bouge de haut en bas,
- la langue qui presse le mamelon ou la tétine et qui fait jaillir le lait.

Le bébé doit ensuite coordonner cette succion avec la déglutition et la respiration.

➔ **Diversification et passage à la cuillère** : c'est une étape importante qui nécessite la mise en place de nouvelles stratégies orales.

➔ **Passage aux morceaux** : Il est important de proposer progressivement de nouvelles textures à l'enfant.

- À partir de 6/8 mois, l'enfant commence à mâcher : il est possible de lui proposer, tous les aliments hachés ou écrasés grossièrement à la fourchette (purée granuleuse).
- À partir de 8 mois : proposer des aliments en morceaux très mous qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts (ex. banane)
- A partir de 10 mois des aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents (aliments cuits, fruits crus, crudités en petits morceaux...)

Lors des étapes masticatrices, l'aliment est pris par les lèvres puis incisé par les dents. Les mouvements de la langue (avancée, recul, rotation) permettent ensuite de transporter l'aliment de l'avant vers l'arrière de la bouche et vers les molaires. L'aliment est divisé en plusieurs morceaux grâce à de grands mouvements de mâchoires. Les mouvements linguaux permettent de récupérer les petits morceaux qui restent et de les rassembler sur le dos de la langue pour en former un bol alimentaire homogène prêt à être dégluti.

Évolution des textures des aliments en fonction de l'âge de l'enfant





Âge[1]	Vers 5 à 7 mois	8 à 9 mois	10 à 12 mois	Vers 13 à 18 mois
Présentation	Purée lisse Texture homogène, de consistance plus ou moins épaisse	Purée écrasée Texture grumeleuse fine	Petits morceaux d'aliments tendres écrasés Texture grumeleuse épaisse Aliments séparés dans l'assiette	Petits morceaux d'aliments tendres Repas composé de légumes cuits, féculents divers et de viande tendre coupée en morceaux
Main ou cuillère ?	Cuillère[2]	Cuillère Mains	Cuillère Mains	Cuillère Mains
Ustensile de cuisine	Mixeur	Moulin à légumes Râpe	Presse-purée Fourchette	Fourchette Couteau
Exemples d'aliments		Légume très cuit, mélangé avec une pomme de terre (utiliser un moulin à purée plutôt que le mixeur).	Morceaux de légumes et de fruits tendres (blanchis à la vapeur, fruits bien mûrs)[3] Croûte de pain à mâchouiller	Morceaux de fruits murs/ crudités riches en eau (concombre, tomate,...) Cuidités (haricots verts, bouquet de choux divers,...) Tartine beurrée

Retarder l'introduction des petits morceaux après 10-12 mois rend ensuite leur acceptation beaucoup plus difficile.

1. Les âges sont indicatifs et doivent être adaptés en fonction du développement de l'enfant.
2. Si l'enfant veut découvrir les aliments avec les doigts, laissez-le faire.
3. Attention : ne donnez pas d'aliments petits, durs et ronds (type cacahuète) à un enfant de moins de 5 ans, il risquerait de s'étouffer. Couper toujours les aliments mous et ronds ou ovales en deux (tomates cerises) et enlever les pépins des raisins avant de les donner.

La diversification menée par l'enfant (DME)*

Qu'est-ce que c'est ?

Certains parents pratiquent la DME, qui consiste à proposer directement des morceaux d'aliments bien cuits à l'enfant sans avoir donné avant ni purées ou compotes ni aliments à la cuillère, afin qu'il découvre les aliments avec les mains ; ceci dans l'optique de favoriser son éveil au goût et au plaisir de manger. C'est possible à partir de 6 mois environ, dès que l'enfant sait se tenir bien assis et sait attraper et porter à la bouche. Mais attention, il s'agit d'une découverte accompagnée. Les parents ont un rôle fondamental en veillant à proposer des aliments très variés, en observant comment l'enfant réagit et en s'assurant qu'il déglutisse bien.

Risque de fausse route ?

L'enfant ne doit jamais être laissé seul lors du repas. Mordre dans un morceau de pastèque mure ou de chou-fleur se fera sous le regard de l'adulte.

En structure d'accueil, pour la mise en place d'une DME, il est important de prendre en compte les facteurs suivants qui constitueront selon le contexte des leviers ou des freins :

- salissure du sol et du mobilier de l'enfant par les aliments écrasés,
- risque de gaspillage alimentaire,
- temps consacré pour l'accompagnement individuel de l'enfant et sa sécurité,
- inquiétude des professionnels par rapport à cette approche,
- risque de fausse route et d'étouffement, surtout lorsque les règles précitées ne sont pas respectées.

Si une structure souhaite mettre en place la DME, cela doit se faire de manière concertée avec les parents et les professionnels qui accompagnent les enfants sur le temps du repas.

* La littérature n'étant pas très étoffée à ce jour, il ne s'agit pas de nous positionner en faveur ou à l'encontre de la DME, mais simplement de présenter une pratique de plus en plus souvent rencontrée dans le milieu familial.

Les difficultés alimentaires de l'enfant

Des difficultés peuvent apparaître lors de l'alimentation orale :

- des difficultés fonctionnelles : difficultés de déglutition, de mastication, de mobilisation du bol alimentaire…
- des difficultés sensorielles : il est possible que l'enfant ait un vécu particulier autour de la bouche (soins désagréables, douleurs) qui peuvent entraîner des troubles de l'oralité avec :
  - une sensibilité excessive de la bouche, du visage, des mains ou parfois de tout le corps
  - des difficultés d'alimentation (l'enfant ne prend pas de plaisir, pleure lors des repas, il évite certaines textures alimentaires, présente des nausées, refuse de manger)

Dans ce cas, n'hésitez pas à solliciter des professionnels (médecin, orthophoniste, psychomotricien, kinésithérapeute, diététicien, puéricultrice, psychologue…)

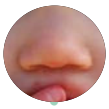
Accompagner un développement harmonieux de l'oralité alimentaire implique un accompagnement de l'enfant dans sa globalité : aider l'enfant à être bien dans son corps, à investir ses sens avec bonheur pour être bien dans sa bouche.

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

Le chemin jusqu'à la bouche

REGARDER • TOUCHER • SENTIR • INTERAGIR • GOÛTER







Pistes pour les tout-petits

- Veillez à bien installer l'enfant afin qu'il soit contenu (cocon, positionnement en enroulement)
- Aidez ainsi aux coordinations oeil-main et main-bouche
- Proposez des sollicitations corporelles : massages du corps, massages circulaires du visage (sur le menton et les joues, petits massages sur les gencives, l'intérieur des joues, petites pressions sur les lèvres, vibrations sur les joues…)
- Aidez à l'exploration orale des objets : hochets de dentition, des jouets (de textures diverses) à mettre en bouche

Pour les plus grands, proposez des ateliers

- « Touche à tout… » : proposez à l'enfant de manipuler des objets de textures diverses tels que des balles à picots, des plumes, des brosses, des peluches, des livres tactiles, des boîtes remplies de matières différentes (tissus, cartons…). Proposez des ateliers « patouille » où l'enfant pourra toucher et jouer avec de la pâte à modeler, de la peinture à doigts, différentes textures alimentaires (semoule/riz/blé/pâtes crus, sucre, farine, grains de café), transvaser, mélanger avec un ustensile ou les doigts
- « Apprivoiser ma bouche » : voir les jeux page suivante

Des jeux pour découvrir les aliments avec la bouche

- « Jeux mains bouche » : déposer des paillettes de sucre ou de chocolat sur la main et l'enfant doit aller les chercher avec le bout de sa langue
- « Jeux du rouge à lèvres » : déposer un aliment sur les lèvres
- « Jeux de lécher » : lécher du chocolat, de la confiture, du sucre présent sur le contour des lèvres. Déposer un peu de sucre sur la langue, et balayer le palais avec la langue pour sentir le sucre qui « gratte »
- « Jeux de cacher sans les mains » : déposer un aliment sur la langue et fermer la bouche dessus

JOUONS !

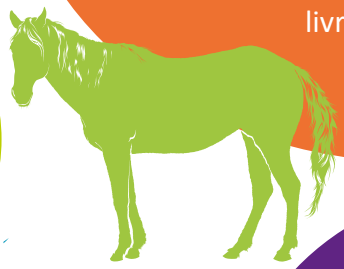
Les jeux de souffle

• le vent (imiter la brise/le mistral/la tempête...)
• les jeux de bulles
• les instruments de musique (trompette, flûte...),
• souffler dans une paille : faire des bulles dans un fond d'eau, déplacer un cotillon sur un dessin, déplacer des gouttes d'eau sur un dessin plastifié.

Les bruitages

le bruit du baiser • le poisson qui fait des bulles • les bruits de la vie quotidienne (voiture, train, pluie, cloche, fantôme...) • le cheval qui galope (claquer la langue) • le bouchon qui saute...

Ces idées d'activités peuvent être réalisées à l'aide d'images : jeu de loto (associer l'image piochée à l'image identique), jeu de Memory, jeu des devinettes
Elles peuvent également être réalisées avec des peluches, des Playmobil®, des livres d'images... le livre des bruits®.



Les comptines pour investir la bouche

• La petite bête qui monte
• Le tour de la maison

Vous pouvez accompagner les comptines de marionnettes. Toutes les activités qui permettent d'investir le visage et la bouche de manière agréable et ludique.

Les cris des animaux

Amusez-vous à imiter ensemble le cri des différents animaux :
le cheval • le coq • le cochon
la vache • le chat • la grenouille
le serpent...





Les grimaces

Face à un miroir,
ou en face à face :
• le hamster/crapaud • tirer la langue
• la vache qui rumine
• le crocodile



Les émotions

Jouez sur les expressions du visage :
joyeux • triste • en colère
effrayé • étonné •
boudeur...

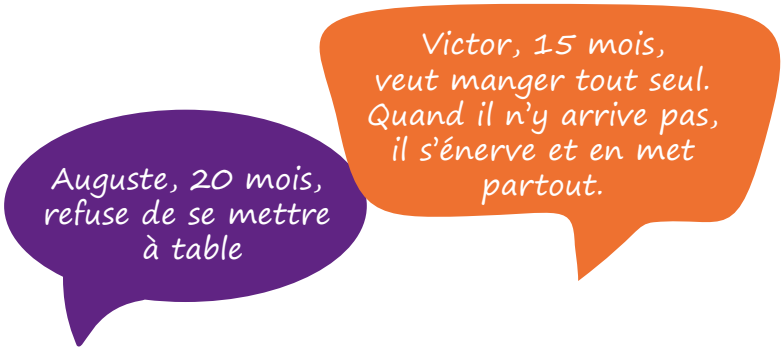


Pour aller + loin

Pour mieux comprendre l'oralité : Boîte à idées pour oralité malmenée.
http://pontt.net/wp-content/uploads/2014/02/boite-a-idee_oralite.pdf

Les comportements alimentaires

4 L'alimentation et les émotions



Manger est une situation sociale, en particulier pour les jeunes enfants qui ne sont pas capables de s'alimenter seuls, ni de faire des choix alimentaires appropriés par eux-mêmes; ainsi tous leurs repas pendant au moins plusieurs années se déroulent dans un contexte social, où au moins une personne responsable de le nourrir est présente.
Chez tous les mammifères, le comportement alimentaire et les émotions sont étroitement liées. Les émotions jouent un rôle clé dans la régulation du comportement alimentaire afin de choisir le repas le plus approprié. Dans une perspective de survie, les réactions émotionnelles suscitées par les aliments permettent de choisir très rapidement la nourriture nécessaire et de déterminer celle qui est bonne pour l'organisme et qui sera bien supportée. Mais, ce qui est primordial, c'est que dès la naissance, l'ingestion de nourriture soit associée à une relation positive grâce à l'expérience de la sécurité dans l'acte de téter. Chez les humains, cette condition relationnelle entre l'aliment et les émotions, conditionnée elle-même par la prise en soin adaptée et sécurisante d'un adulte envers le bébé, se poursuit tout au long de la vie.

Les émotions induites par l'alimentation

La première expérience du tout-petit avec la nourriture se fait lors de la 1ère tétée ou du 1er biberon, peu de temps après sa naissance. Il va éprouver la sensation de soulagement de ses sensations de faim et d'apaisement, et donc de bien-être en étant repu. Cela donne également lieu aux toutes premières émotions permettant de tisser un lien étroit entre l'aliment qu'il reçoit de la mère (dans le cas de l'allaitement) ou du père (ou d'un tiers bienveillant) ainsi que le lien affectif et physique (regard, portage, contact peau à peau…) qui se construit entre eux. Ainsi, le goût et l'affect se développent ensemble, dès les premiers repas du bébé.

Manger, c'est avant tout se faire plaisir !

Le plaisir est au coeur de l'alimentation, c'est une composante essentielle et indispensable à chaque prise alimentaire. Il peut revêtir différentes formes : le plaisir de calmer des sensations de faim ressenties qui peuvent parfois être désagréables, le plaisir d'apprécier des sensations gustatives plaisantes, de découvrir des arômes et des textures, de partager un bon repas dans la convivialité…

Le plaisir peut également se manifester au travers de souvenirs de plats de son enfance (ex : le plat ou le gâteau traditionnel de sa Mamie…) ou bien de moments agréables ou réconfortants (ex : fêtes de famille, repas en tête à tête…) au cours de sa vie personnelle. A contrario, un aliment peut provoquer du dégoût, d'un point de vue sensoriel (visuel, odeur, texture, goût…), mais également cognitif ou bien éthique (choix personnel de ne pas consommer certains aliments). Le plaisir et le dégoût gustatif sont à l'origine de sensations perçues par nos sens, c'est à dire des messages sensoriels qui sont ensuite interprétés, donnant lieu à une émotion que l'on ressent.



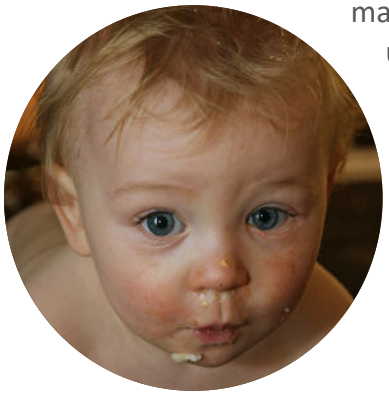
L'influence de l'état émotionnel sur l'acte de manger

Certains états émotionnels peuvent influencer la façon de manger comme l'anxiété, la tristesse, la colère, l'épuisement, l'angoisse, l'ennui… Sous l'effet d'une émotion, chaque personne va réagir différemment.

Certaines ne pourront rien manger avec une sensation d'estomac noué. Pour calmer leur émotion, d'autres personnes vont essayer de faire passer cette émotion en « l'enfouissant sous des aliments ». Ces envies de manger émotionnelles peuvent pousser très soudainement à consommer des aliments rassurants, réconfortants, rappelant l'enfance, ou bien vers des aliments à haute densité calorique (gras et/ou sucrés) qui procurent également des sensations intenses.

Un certain nombre d'études ont montré que la nourriture agit sur l'affect par deux voies complémentaires : d'une part les aliments qui ont bon goût déclenchent des réactions émotionnelles provoquant la libération de substances naturellement produites par notre organisme (ex : dopamine, endorphine) ce qui procure du plaisir ; d'autre part, les sucres et les graisses agissent sur des systèmes régulateurs de l'organisme, modifiant ainsi l'état émotionnel et atténuant le stress.

Sans oublier que chaque individu a son propre rapport à la nourriture, qui tient en grande partie au lien entre la nourriture et l'affect créé dans l'enfance. Selon H. Bruch (psychanalyste et psychiatre américaine spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires), plus une mère donne à manger à son enfant lorsqu'il pleure sans avoir faim, plus l'enfant aura tendance ultérieurement à compenser des émotions négatives par la nourriture. La question est alors de pouvoir réguler les émotions, sans avoir recours à la nourriture.



L'alimentation et les émotions

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

Le besoin de sécurité

➔ Expliquez les règles du repas, verbalisez autant que possible le déroulement du repas en expliquant à l'enfant comment cela va se passer. Il se sentira en sécurité et évoluera en toute confiance. Il sera ainsi plus enclin à faire des expériences.

Le besoin d'attention et de reconnaissance

➔ Prenez toujours les sentiments de l'enfant au sérieux et expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être triste, en colère ou joyeux dans certaines situations. Il se sentira compris et réconforté. Il acceptera ainsi plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière inadaptée.

La prise en compte de l'état émotionnel de l'enfant

➔ Instaurez des repères sécurisants (même endroit, même personne) et posez des rituels avant et après le repas (lavage des mains, mise en place d'un moment calme juste avant de passer à table, moment annonciateur du repas imminent, etc.)
➔ Instaurez des rituels destinés à faire sortir le trop plein d'émotions avant le passage à table (danser, courir, chanter très fort tous ensemble, etc.)
➔ Instaurez aussi des rituels pour ramener le groupe au calme avant le repas (se regrouper toujours au même endroit, chanter, lire une histoire courte, etc.)

Les disputes entre enfants

➔ Procédez à une installation à table en tenant compte des tempéraments des enfants et de leur degré d'autonomie
➔ Donnez des petites responsabilités aux enfants : par exemple chacun son rôle/sa tâche dans le dressage de la table

L'installation à table, la disposition à table

➔ Permettez à l'enfant de conserver la même place à table chaque jour
➔ Misez sur une installation à table adaptée et confortable : mobilier et espace adaptés dans la mesure du possible

Pour aller + loin

➔ **Manger à la crèche, pour une organisation attentive à l'enfant et à ses besoins**, Gutknecht Dorothée; Höhn Kariane, éditions LEP Loisirs et Pédagogie, Le Mont sur Lausanne, 2019

La motricité pas à pas

La motricité pas à pas

Est-il possible que mon enfant de 4 ans apprenne à nager correctement ?

Mon enfant de 5 ans n'aime pas faire du sport, mais dans la famille nous sommes tous très sportifs, que faire ?

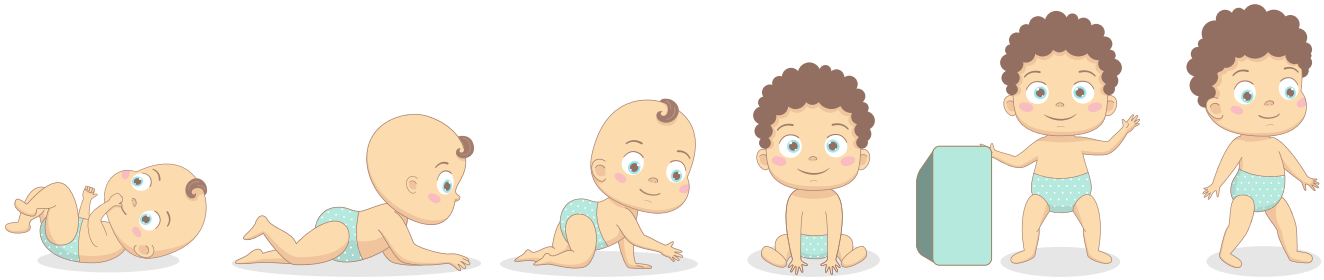
Mon enfant ne veut pas bouger, comment lui donner envie ?

Ma fille de 16 mois, ne marche toujours pas

L'activité physique, ou jeu actif pour l'enfant, est une nécessité dès le plus jeune âge.
Stimulé par son entourage, l'enfant incité à se mettre en mouvement va progressivement se construire physiquement et développer sa condition physique. La pratique régulière d'activités spontanées et accompagnées va contribuer au bien-être de l'enfant et à sa santé mentale, tout en favorisant le lien social avec son entourage, et limiter les comportements sédentaires.

Le développement de la motricité de l'enfant

Le développement moteur de l'enfant doit se faire progressivement et de façon harmonieuse. Il ne faut surtout rien précipiter. En effet, l'acquisition de la marche est un processus long qui se met en place en fonction du développement musculosquelettique*, propre à chaque enfant. Ainsi, l'enfant doit apprendre à se déplacer en rampant, puis à quatre pattes pour finir par se verticaliser. Chaque enfant évolue à son rythme et la marche peut ainsi apparaître entre 12 à 18 mois. Il faut absolument éviter de comparer deux enfants entre eux. Le pédiatre, lors des visites régulières avec l'enfant, pourra indiquer s'il y a une attention plus particulière à adopter.



Plat dos | Retournement | Ramper Quatre pattes | Assis | Debout | Marche

Acquisitions motrices de mobilité… à la marche

*Le système musculosquelettique, aussi appelé système locomoteur, est l'ensemble des organes qui interviennent dans le soutien et le mouvement. Cela comprend le squelette, les muscles et les articulations (dont les courbures de la colonne vertébrale).

Les habiletés motrices vont pouvoir être développées lors de situations où l'enfant pourra **naturellement** se mouvoir par lui-même. Il ne s'agit pas ici de trop stimuler l'enfant mais de lui proposer des temps d'éveil où il sera libre de bouger. Ainsi, dès le plus jeune âge, il sera permis de placer l'enfant à plat ventre sous surveillance afin de lui permettre par exemple de stimuler son tonus musculaire, d'engendrer de la curiosité sur les possibilités que lui offre son environnement, d'éveiller ses sens. C'est ainsi qu'il va essentiellement développer sa motricité et progressivement sa marche.

Exemple de pratiques à favoriser :

- Dès qu'il le pourra, permettez à l'enfant de pousser sa poussette pour faciliter l'acquisition de la marche
- Permettez-lui de pousser des objets de son environnement (chaise, caisse à jouets, …) en étant debout

Comportements à éviter :



- Evitez d'utiliser un trotteur
- Evitez le transat de manière prolongée sans interaction physique avec son entourage et plus particulièrement face à un écran
- Evitez d'utiliser la poussette systématiquement et en continu dès que l'enfant sait marcher seul

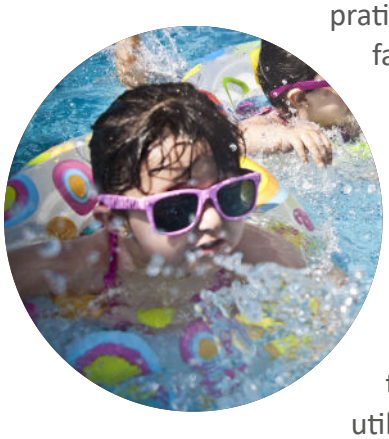
À bicyclette !



L'apprentissage du vélo va favoriser le développement moteur par le travail de coordination et de dissociation des différents segments corporels, l'équilibration, le contrôle postural, le renforcement musculaire des membres inférieurs tout en sollicitant le plan affectif (gestion des émotions, lien parent-enfant, etc.) et l'estime de soi (sentiment de compétence, confiance en soi). Cependant, avant de réussir à pédaler sans petites roulettes (entre 3 à 8 ans), cette activité physique nécessite un apprentissage progressif bien avant.
Nous invitons donc les parents à proposer la découverte du tricycle ou du vélo avec de petites roulettes pour l'apprentissage de la propulsion, puis d'une draisienne pour la découverte de l'équilibre. Des balades familiales en vélo sont un bon moyen pour donner envie à l'enfant.
Aujourd'hui, une dynamique nationale incite à la pratique régulière du vélo dès le plus jeune âge. Les enfants peuvent ainsi bénéficier du programme national « Savoir rouler à vélo » qui est proposé pour les enfants dès 6 ans au niveau scolaire.

Comme un poisson dans l'eau !

Comme le précise le plan national « Aisance aquatique », tous les enfants doivent être en mesure d'apprendre à nager. Cependant, même si une sensibilisation dès le plus jeune âge à la pratique en milieu aquatique est à favoriser, l'apprentissage de la nage ne pourra se faire qu'en adéquation avec la maturité du système neuromusculaire de l'enfant. Ainsi, après la découverte du milieu aquatique et ses problématiques (phobie, équilibre, propulsion), c'est à 6 ans que l'enfant devrait pouvoir développer une nage coordonnée. Chez les tout-petits, il s'agit de les familiariser avec cet élément et de développer le plaisir du mouvement dans l'eau, à travers :



- les premiers bains
- une activité "bébés nageurs"
- divers jeux aquatiques (en immersion, mais aussi en dehors de l'eau : transvasements, éclaboussures, "pêche" d'objets qui flottent ou qui coulent, utilisation d'éponge, passoire, entonnoir...)

Parce que votre enfant grandit, ses activités se diversifient !

- de 12 mois


Tenir assis


Jouer avec un objet


Se retourner


Tenir debout avec un support

+ de 12 mois


Ramper


Marcher avec de l'aide


Barboter


Monter les escaliers


Marcher


Jouer en coopération

+ de 18 mois


Faire du tricycle


Descendre les escaliers avec une rampe


Marcher à reculons


Courir

+ de 24 mois


Jouer dans l'eau


Descendre les escaliers

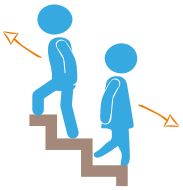

Se promener


Faire de la draisienne


Jouer au ballon

3 ans et +


Jouer à deux au ballon


Monter et descendre les escaliers


Faire de la trottinette


Faire du vélo


Sauter

4 ans et +


Faire de la trottinette


Tenir sur une jambe


Courir


Danser


Faire du vélo


Jouer au ballon

5-6 ans


Danser à deux


Jouer au football


Jouer à la marelle


Nager

Le jeu

Le plaisir que l'enfant va découvrir au travers des jeux actifs conditionnera son appétence à la pratique physique future. Plusieurs paramètres vont l'influencer plus ou moins positivement.

Facteurs extérieurs

Facteurs internes

Contexte
En famille, à l'école, etc.

Stimulation des 5 sens
Les odeurs,
les différents bruits,
le toucher à la fois avec les mains et les doigts mais également avec les pieds et toutes les parties du corps.

Dynamique sociale
avec parents,
fratrie, amis,
d'autres enfants,
etc.



Psychologiques
autosatisfaction,
estime de soi,
etc.

Environnement
maison, parc, plage,
forêt, piscine,
chemin de randonnée,
etc.

Le jeu comme source de motivation vers l'adoption d'un comportement actif

La pratique physique parent-enfant : favoriser les activités en famille

Les enfants peuvent être de formidables partenaires pour les pratiques physiques et sportives (baby-yoga, jogging poussette, gym en piscine, balade en vélo avec remorque …). Afin de faciliter leur adhésion, nous conseillons de construire les séances sous forme de jeu et de faire varier les situations afin de provoquer des moments de partage, de complicité et de plaisir. Les adultes prendront ainsi du temps pour eux, tout en accordant une attention privilégiée aux enfants.
Les enfants adoptent plus facilement les comportements auxquels ils sont exposés et plus particulièrement ceux de leurs ainés, parents, grands-parents, amis, nounou, voisins, etc.). Ainsi, la mise en place de jeux actifs et de routines en activité physique sera plus aisée au quotidien et avec une meilleure adhésion.

On parle de jeu actif lorsque l'enfant utilise tout son corps et est libre de se mouvoir dans l'espace. Il se déroule de préférence en extérieur (pleine nature, parc, jardin,...), mais aussi dans une grande salle. Courir, ramper, sauter, grimper, lancer, soulever, pousser... que de manières de bouger en s'amusant !

➜ Chez les plus petits, rien de tel qu'un tapis au milieu de la pièce ou un drap posé sur l'herbe (et pas trop encombré par des jouets), pour offrir à bébé un espace de motricité. Installé confortablement sur le dos, il peut ainsi se mouvoir librement, agiter ses membres et répéter à loisir les nouvelles actions dont il se découvre capable.

➜ Dès qu'ils marchent, les enfants ont besoin de mettre tout leur corps en action et de se dépenser : pour cela les sorties quotidiennes offrent une formidable opportunité ! Toboggans, autres pentes, filets d'escalade, parcours avec blocs de mousse, tunnels en tissu, cerceaux, plots et autres accessoires, sont des supports de grande motricité, qu'ils soient proposés en accès libre ou de manière plus encadrée (à condition que chaque enfant n'attende pas trop longtemps son tour !).*

Moins de temps passif



Au-delà des jeux actifs, il s'agit aussi de pouvoir limiter les activités sédentaires chez le tout-petit :
L'essentiel, sur le plan corporel et moteur, est d'offrir aux enfants des occasions de dépense énergétique en lien avec leur âge et leur développement, que ce soit au travers du jeu, du sport ou d'une tâche de la vie quotidienne.

➜ Activité d'éveil musical : incitez-les à bouger leur corps au rythme de la musique !

➜ Vous préparez le repas : à l'aide d'un marchepied ou d'une tour d'observation, faites participer les enfants

➜ Besoin de prendre l'air : proposez aux enfants de faire le tour du pâté de maison, d'aller au parc ou encore de cueillir des fleurs dans le jardin (fonctionne aussi avec les fraises ou les aromates !)

➜ Vous devez passer un coup de balai : donnez-leur un balai miniature, ils seront heureux de contribuer !

➜ Besoin de vous poser : proposez une activité créative, la lecture d'un conte ou encore du jeu libre, plutôt que des écrans.

Une image de soi positive !

Favoriser l'activité physique de l'enfant, c'est aussi lui permettre de mieux connaitre et appréhender son corps. Au cours de son développement le tout-petit prend peu à peu conscience de lui, de ses aptitudes, ses limites, etc. Les professionnels de la petite enfance contribuent au développement de la connaissance et l'estime de soi.

➜ Nommer les différentes parties du corps, réaliser des jeux de toucher, se regarder dans le miroir, stimuler les 5 sens, reproduire les postures faites par l'enfant... tant d'activités qui permettent à l'enfant de découvrir son corps.

➜ Avoir conscience de soi, c'est également connaître ses gouts, ses qualités... poser des mots sur les compétences de l'enfant, remarquer ses efforts, valoriser ses réalisations, ses choix, etc., c'est permettre au tout-petit de mieux se connaitre et développer une image de soi positive.

➜ Avoir une bonne estime de soi, passe aussi par l'acceptation et l'amour de son corps : veillez à diversifier les représentations corporelles (ethnie, corpulence, sexe) dans les supports utilisés (livres, figurines, etc.), écartez le matériel avec des modèles de beauté irréalistes et stéréotypés, et évitez de féliciter l'enfant sur son apparence (valoriser plutôt ce qu'il ou elle est : une personne unique, pleine d'idées, de qualités et de capacités)… vous encouragerez ainsi l'ouverture et le respect face à la diversité.



➜ Quel que soit leur sexe, les enfants partagent les mêmes besoins (se dépenser, avoir confiance en ses capacités, progresser)… pensez à proposer les mêmes activités aux filles et aux garçons (notamment les jeux actifs) et permettez-leur de relever des défis à leur portée.

* Inspiré de l'article "Jeu actif : à privilégier dès la petite enfance", Fabienne-Agnès Levine, Les pros de la petite enfance, 2018

DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

L'ANSES et le PNNS posent les recommandations pour les enfants de moins de 5 ans, en matière d'activité physique, de comportements sédentaires et de temps de sommeil.

Pour le nourrisson (enfants âgés de moins d'1 an)

➔ **A partir du moment où l'enfant peut tenir sa tête,** favorisez plusieurs fois par jour la mobilité de l'enfant incluant au moins 30 minutes en position ventrale, **réparties plusieurs fois dans la journée,** sous surveillance.

➔ Limitez les périodes où l'enfant sera retenu (poussette, transat, chaise haute, …) à maximum 1 heure par période

➔ Limitez les écrans : ils ne sont pas recommandés. Cela concerne autant l'exposition directe (écran à destination de l'enfant) que l'exposition indirecte (utilisation d'un écran dans la même pièce par une autre personne (TV, tablette, ordinateur, téléphone, …)

➔ Laissez dormir 14 à 17 heures (0-3 mois) et 12 à 16 heures (4-11 mois) par jour.

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Au moins **30 minutes**

TEMPS D'ÉCRAN SÉDENTAIRE
0 minute

SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ
14-17 heures (0-3 mois)
12-16 heures (4-11 mois)

Pour les enfants de 1 et 2 ans

➔ Favorisez au moins 3 heures par jour d'activité physique quotidienne sous forme de jeux = jeux actifs »

➔ Limitez les périodes où l'enfant reste immobilisé (poussette, transat, chaise haute, …) pendant plus d'1 heure d'affilée par jour, en dehors des heures de sommeil et de sieste.

➔ Les écrans (TV, smartphones, tablette, …) ne sont pas recommandés avant 3 ans.

➔ Permettez aux enfants de dormir 11 à 14 heures par jour.

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Au moins **3 heures**

TEMPS D'ÉCRAN SÉDENTAIRE
0 minutes

SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ
11-14 heures

Pour les enfants de 3 à 5 ans

➔ Favorisez au moins 3 heures par jour d'activité physique quotidienne sous forme de jeux = jeux actifs incluant au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse.

➔ Limitez les périodes où l'enfant reste immobilisé (poussette, chaise, …) pendant plus d'1 heure d'affilée par jour, en dehors des heures de sommeil et de sieste.

➔ Il est recommandé de limiter l'exposition aux écrans à moins d'1 heure par jour (télévision, smartphone, tablette, ordinateur, jeux vidéo, etc.).

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Favorisez au moins **3 heures par jour d'activité physique quotidienne sous forme de jeux**

TEMPS D'ÉCRAN SÉDENTAIRE
Moins d'1 heure par jour

SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ
11 à 14 heures

A tout âge

➔ Pour un bon endormissement et une bonne qualité de sommeil, ne pas laisser d'écran allumé dans la pièce où dort l'enfant.

Pour aller + loin

- **Jouer aux exercices. Jeux et exercices pour parents et enfants. Kino Quebec. 2014.**
https://lerevedecaillette.com/files/Volet-parent/Bon%20%C3%A0%20savoir/LS_JouerAuxExercices_2014.pdf

- **Jouer aux exercices. Jeux et exercices pour grands-parents et petits-enfants. Kino Quebec. 2013.**
https://bibliotheque.cecile-rouleau.gouv.qc.ca/documents/archives/pgq/A11K55_B56_2012.pdf

- Pour des idées d'activités autour de la motricité et de la connaissance de son corps :
site Naitre et grandir 0 à 12 mois : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/
site Naitre et grandir 1 à 3 ans : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/

- **Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons ! Trousse d'intervention**. Equilibre. https://equilibre.ca/produit/trousse-doutils-intervenant-e-s-petite-enfance/

- **Site mangerbouger.fr, rubrique Bouger plus**
https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents/les-recommandations-pour-les-enfants-jusqu-a-5-ans

- **Une sélection de plus de 400 livres qui font la promotion de modèles et comportements égalitaires chez les 0–12ans**
https://kaleidoscope.quebec

- **Des histoires audio pour apprivoiser l'expression corporelle avec les tout-petits | 100˚ cent degrés**
https://www.youtube.com/@millimoov3604

- **Site 1000-premiers-jours.fr, rubrique L'activité physique du tout-petit**
https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/lactivite-physique-du-tout-petit

Vers une alimentation saine et durable

1. Des produits sans résidus et de qualité
2. Cuisiner sans contamination
3. Alimentation ultra-transformée

Vers une alimentation saine et durable

1 Des produits sans résidus et de qualité

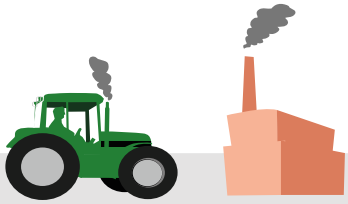
Comment limiter la surexposition aux contaminations alimentaires issues des milieux (air, eau, sol) impactant notre alimentation ?

L'agriculture biologique est-elle à privilégier ?

Quels sont les labels de qualité fiables ?

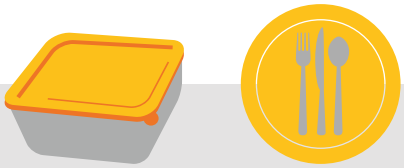
Pourquoi des contaminants peuvent-ils se retrouver dans les aliments ?

Notre alimentation résulte souvent d'une chaîne complexe d'actions, incluant des productions végétales et animales, des procédés de transformation, de conservation et de distribution.
Plusieurs types de substances utilisées ou générées dans ces processus peuvent ainsi se retrouver dans les aliments :



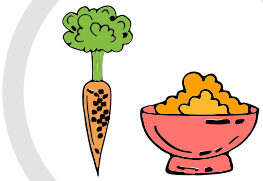
Des substances présentes dans les environnements pollués (métaux lourds et autres polluants organiques persistants) :

- des milieux (eau, air, sol) historiquement contaminés (ex. présence dans l'eau des rivières polluant les poissons que nous mangeons)
- des pratiques culturales et des modèles agricoles de production (pesticides)



Des substances issues de la migration :

- des emballages alimentaires
- des matériaux et objets au contact des denrées alimentaires (ustensiles de cuisine et vaisselle)





Des toxines naturelles :

- produites au champ et/ou au cours du stockage
- présentes dans des résidus terreux des légumes mal lavés par exemple



Des substances dites « néoformées » qui se forment lors de la transformation industrielle et/ou la cuisson des aliments

Comment les doses de contaminants sont-elles contrôlées ?

Les *Etudes de l'Alimentation Totale* (EAT) sont des enquêtes nationales qui visent à estimer l'exposition des populations à des contaminants chimiques présents dans les aliments. Elles reposent sur l'analyse d'un grand nombre de substances dans des échantillons alimentaires représentatifs de la consommation de la population.

Au regard de l'alimentation et de la vulnérabilité particulière des nourrissons et des enfants en bas-âge, l'Anses a conduit, en 2016, une étude de l'alimentation totale infantile (EATi) pour estimer l'exposition alimentaire des enfants de moins de trois ans. En couvrant 97% du régime alimentaire des tout-petits, cette enquête a permis d'analyser 670 substances dans les aliments et d'estimer le risque pour 400 d'entre elles.

Les résultats de l'EAT infantile confirment le bon niveau de maîtrise des risques sanitaires associés à la présence potentielle de contaminants chimiques dans les aliments.

En effet, pour 90% des substances évaluées, le risque peut être écarté.

Les pesticides, de quoi parlons-nous ?

Les pesticides dit « produits phytopharmaceutiques » sont utilisés pour la protection des végétaux contre les maladies, les ravageurs, ou encore les « mauvaises herbes ». Ils sont composés de plusieurs ingrédients : les substances actives et co-formulants. Les substances actives sont généralement d'origine pétrochimique ou naturelle. Les impacts des produits phytopharmaceutiques sur l'environnement et sur la santé sont mis en avant dans de nombreuses études.

Quels impacts sur la santé ?

Même si les connaissances de ces impacts doivent être approfondies par des études complémentaires, les pathologies suspectées en lien avec l'exposition aux pesticides sont nombreuses et de mieux en mieux connues depuis quelques années. En effet, chacun des composants (matière active et co-formulants) des pesticides peut avoir son effet et ces effets peuvent même interagir entre eux. Une des particularités qui a rendu et rend toujours difficile l'évaluation des risques pour la santé que représentent ces produits, est la difficulté à établir un lien de cause à effet direct entre l'exposition aux pesticides et le développement de ces pathologies. Cela s'explique par le caractère pluricausal de l'origine de ces pathologies (facteurs génétiques, alimentation, activité physique, consommation de tabac, expositions environnementales …). Tout comme les médicaments, les pesticides agissent sur des organismes vivants. C'est-à-dire que le mécanisme d'action qui vise le nuisible (insecte, champignon…) peut également viser notre corps et ses fonctions vitales : le système hormonal, le système nerveux, la reproduction…

L'effet cocktail

Les contaminants chimiques présents dans notre alimentation sont très nombreux et de nature variée (résidus de pesticides, PFAS, phtalates, bisphénols, métaux lourds comme le cadmium ou l'arsenic...). Il est possible de décrire la toxicité de chacun d'entre eux mais, une fois combinés, ces contaminants peuvent avoir une toxicité amplifiée, supérieure à une simple addition de leurs effets nocifs respectifs. C'est ce qu'on appelle l'effet cocktail.

Si l'alimentation est une voie d'exposition conséquente pour certaines substances, il est important de rappeler qu'il existe d'autres voies d'exposition potentielles (respiratoires, cutanées …) et que les sources d'exposition peuvent être multiples (exemples : mobilier et décoration, jeux et loisirs créatifs, produits cosmétiques, produits d'entretien ou parfums d'intérieur, bougies, encens, qualité de l'air intérieur...).

"S'il convient de limiter ces sources d'exposition dans les pratiques professionnelles, attention à ne pas être dans une approche culpabilisante pour les parents. En effet, pour certaines familles le coût des aliments bio peut être difficile à supporter, et consommer des fruits et légumes reste intéressant pour la santé, même s'ils ne sont pas bio."

La Loi Egalim, complétée par la Loi Climat et résilience

Une ressource pour promouvoir une alimentation saine et durable dans les Etablissement d'Accueil des Jeunes Enfants (< 6 ans) :

➔ Atteindre au moins 50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques (échéance : 1er janvier 2022). Il s'agit des produits :

- ➤ issus de l'agriculture biologique et d'exploitation en conversion bio (à hauteur de 20 % minimum)
- ➤ bénéficiant des autres signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO) ou des mentions valorisantes suivants (Label rouge, appellation d'origine (AOC/AOP), indication géographique (IGP), Spécialité traditionnelle garantie (STG), la mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale » (HVE), la mention « fermier » ou « produit de la ferme » ou « produit à la ferme »
- ➤ issus de la pêche bénéficiant de l'écolabel Pêche durable;
- ➤ issus d'une exploitation bénéficiant de la certification environnementale de niveau 2 (jusqu'au 1er janvier 2027 uniquement)
- ➤ bénéficiant du logo « Région ultrapériphérique »
- ➤ issus du commerce équitable et issus de projets alimentaires territoriaux (PAT) (bien qu'ils ne soient pas comptabilisés dans les 50%)
- ➤ acquis principalement sur la base de leurs performances en matière environnementale et d'approvisionnements directs

➔ Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique (échéance : 1er janvier 2020)

➔ Interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe ou de service en matière plastique (échéance : 1er janvier 2025 ou 1er janvier 2028 si commune < 2 000 habitants)

➔ Diagnostic et démarches de lutte contre le gaspillage alimentaire (échéance : le 22 octobre 2020)

➔ Pour les établissements réalisant plus de 200 couverts/jour UNIQUEMENT (échéance : 30 octobre 2018) : Plan pluriannuel de diversification des sources de protéines. Il s'agit d'inclure dans les repas des alternatives à base de protéines végétales. Les alternatives protéiques qui peuvent être utilisées sont les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) associées à des céréales (blé, riz, boulgour...), les œufs, et les produits laitiers. Les établissements d'accueil des enfants de moins de 6 ans n'ont pas l'obligation de proposer un repas végétarien par semaine, mais ils peuvent l'expérimenter s'ils le souhaitent.

Les labels

Ils aident le consommateur à se repérer en matière d'origine et de qualité des denrées.

Produit issu de l'agriculture biologique

Appellation d'origine contrôlée (AOC)

Appellation d'origine protégée (AOP)

Indication géographique protégée (IGP)

Spécialité traditionnelle garantie (STG)

Label Rouge

Issu d'une exploitation à haute valeur environnementale

Pêche durable

Régions ultrapériphériques (RUP)

La mention « fermier »
ou « produit de la ferme »
ou « produit à la ferme »
Il n'existe pas de logo officiel.

Des produits sans résidus et de qualité

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

➜ **Appuyez-vous sur les nouveaux repères du Programme National Nutrition Santé 4** : ces derniers intègrent les dimensions relatives à la présence des contaminants alimentaires et à la protection de l'environnement, et recommandent d'aller vers une consommation d'aliments de saison, d'aliments produits localement et d'aliments bio.

➜ **Lavez et épluchez les fruits et légumes non bio** : un lavage/ rinçage soigneux des légumes et fruits non bio permet de retirer une petite quantité des pesticides de surface, hélas un grand nombre de produits chimiques utilisés sont dit systémiques et se retrouve au cœur du végétal où on ne peut pas le retirer par le rinçage.

➜ **L'épluchage systématique n'est pas nécessaire si les produits sont certifiés bio** : il ne faut pas oublier qu'une grande majorité des nutriments associés aux effets bénéfiques pour la santé des fruits et légumes se trouvent dans leur peau (vitamines, minéraux et fibres).

➜ **Privilégiez la variété des aliments et la diversité des pratiques de consommations**. Ces principes contribuent aussi bien à l'équilibre nutritionnel qu'à une limitation de l'exposition aux aliments les plus contaminés.

➜ **Approvisionnez-vous en produits bio, locaux et de saison,** pour s'assurer de la qualité des produits servis (s'aider des labels).

➜ **Cuisinez principalement des produits bruts** pour proposer des aliments dont l'origine et la composition sont facilement identifiables.

Situation particulière : la consommation des poissons

Afin de permettre une couverture optimale des besoins en nutriments tout en limitant le risque de surexposition aux contaminants chimiques, l'Anses recommande « *la consommation de deux portions de poissons par semaine dont 1 poisson gras* ».
Pour les enfants de moins de trois ans, il est spécifiquement recommandé de limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages (lotte ou baudroie, loup ou bar, bonite, anguille, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon…) et d'éviter, à titre de précaution, celle d'espadon, marlin, siki, requin et lamproie, en raison du risque de contamination accrue pour ces espèces. Les petits poissons sont à privilégier (anchois, sardines, maquereaux).

Situation particulière : la consommation de petits pots pour bébé

Dans le cadre d'une alimentation variée et diversifiée, et dans un souci de praticité, les petits pots et plats pour bébé peuvent être utiles pour les parents dont les activités professionnelles ne laissent pas de temps pour préparer des plats variés, ou simplement pour ceux qui n'aiment pas cuisiner. La qualité des petits pots est soumise à une règlementation stricte leur garantissant une composition nutritionnelle optimale et une teneur réduite en pesticides et en nitrates. Néanmoins, certains peuvent contenir des additifs ou être conditionnés dans des emballages pouvant laisser migrer des molécules suspectes. Aussi, il convient de privilégier les contenants en verre et de limiter les petits pots et plats pour bébé contenant des additifs.

Les ressources nationales

- **Le label Territoire Bio Engagé :** https://territoirebioengage.fr
- **Le site 1000 premiers jours :** https://www.1000-premiers-jours.fr/fr
- **Vers une alimentation durable en restauration collective**
https://librairie.ademe.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=314
collective-9791029715808.html#/44-type_de_produit-format_electronique
- **Les contaminants chimiques de l'alimentation**
https://www.anses.fr/fr/content/les-contaminants-chimiques-de-lalimentation
- **L'effet cocktail**
https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/contaminants-alimentaires-quel-est-risque-toxique-reel
- **Outils pratiques pour lutter contre le gaspillage alimentaire**
https://economie-circulaire.ademe.fr/restauration-collective
- **Fiche « Limiter les expositions aux perturbateurs endocrinens (PE) », Ministère de la santé et de la prévention, Anses, SPF**
https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/outil_pe_patient_limiter_les_expositions.pdf
- **Plateforme gouvernementale « Ma cantine » pour vous repérer dans les mesures réglementaires, vous aider à les mettre en place et communiquer sur vos actions**
https://ma-cantine.agriculture.gouv.fr/accueil

Autres ressources complémentaires

- **Guides de recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain - Recocrèche - fiches pratiques de bons gestes à adopter pour réduire au quotidien l'exposition aux substances polluantes dans l'environnement intérieur des structures d'accueil petite enfance**
https://www.recocreches.fr/outils-recocreches
- **Projet Nesting – WECF**
https://wecf-france.org/sante-environnement/decouvrir-le-projet-nesting
- **Guides et fiches pratiques du WECF**
https://wecf-france.org/ressources/guides-et-fiches/
- **Projet FEES – Femmes enceintes environnement et santé – APPA**
https://www.projetfees.fr/
- **Outils en libre accès (livret, fiches, affiches)**
https://www.projetfees.fr/outils-2/outils/

Vers une alimentation saine et durable

2 Cuisiner sans contamination

Quelles sont les précautions à prendre avec les contenants en plastique ?

Quel est l'impact du mode cuisson ?

Quels sont les matériaux à privilégier ?

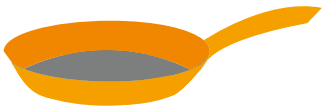
Au-delà de 120 degrés, la cuisson, en plus de détruire des nutriments, entraine des réactions chimiques et la formation de substances pouvant être nocives : en effet la cuisson haute température génère une réaction chimique (dite de Maillard) qui donne la teinte brune aux aliments grillés, caramélisés, toastés, ou fris. Cette réaction conduit aussi à la création de substances (comme les HAP - Hydrocarbure Aromatiques Polycycliques) qui peuvent poser un problème de sécurité alimentaire.

Par ailleurs, pour la santé des enfants il est nécessaire de s'intéresser au contenu de leur assiette, mais aussi au contenant : en effet certains matériaux utilisés en cuisine sont plus susceptibles que d'autres de migrer dans nos aliments. Ce sujet a d'ailleurs été mis au grand jour dès 2011, date de l'interdiction de l'usage de plastique contenant du BPA (BisPhénol A) dans les biberons.

Les matières plastiques ne sont jamais vraiment inertes

La chaleur, l'acidité, les contacts avec des substances grasses peuvent favoriser la migration de molécules hors du plastique. La réglementation européenne prévoit des limites de migration spécifiques et des restrictions d'usage pour ces matériaux s'ils sont destinés au contact alimentaire.



Cuisiner sans contamination

DES PRATIQUES À PRIVILEGIER

Privilégiez la cuisson vapeur, à l'eau
et réduisez la consommation d'aliments grillés, rôtis ou frits

•

Privilégiez la vaisselle en verre, en inox ou céramique
(de grade contact alimentaire) qui sont des matériaux simples,
non identifiés comme sujet aux migrations moléculaires dans les aliments.

•

Faites un inventaire de votre vaisselle et renouvelez en priorité tous les éléments en plastique ou en mélaminé qui présentent des signes d'usure. En effet, si le matériau est détérioré ses composantes auront davantage tendance à migrer dans les aliments. Pensez notamment aux cuillères en plastique qui ont été mâchouillées par les enfants. Pensez également aux verres anciens et petits biberons achetés avant 2011 s'ils sont en plastique transparent et dur, ils sont susceptibles de contenir encore du BPA.

•

Cuisinez si possible avec des aliments bruts qui évitent parfois
les emballages alimentaires jetables (barquettes, film étirable…).

•

N'utilisez les contenants en plastique
que pour l'usage pour lequel ils sont prévus

•

Tenez compte des recommandations des fabricants :
« *Ne pas mettre en contact des aliments gras, T° d'utilisation comprises entre -10°C et + 80°C….* », notamment pour le film étirable, les barquettes, la vaisselle et les ustensiles.

•

Si vous utilisez des petits plats transformés en barquettes plastiques :
transvasez-les avant de les rechauffer
et utilisez exclusivement les contenants verre ou céramique pour les réchauffer,
en particulier si vous utilisez un four à micro-ondes

Pour aller + loin

- **Pour les achats, 3AR (Achats publics responsables en Nouvelle-Aquitaine)**
http://achatsresponsables-aquitaine.fr/
- **Fiches pratiques "Quand je cuisine", "Quand je cuis" et "Attention aux modes de cuisson" p. 5, 7 et 8 - WECF**
https://wecf-france.org/wp-content/uploads/2018/11/wecf_fiches-web_contenants-aliments.pdf

Vers une alimentation saine et durable

Quels sont les achats à privilégier concernant les préparations pour enfants issues du commerce ?

3 Alimentation ultra-transformée

Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

Un aliment ultra-transformé est un aliment artificiel fabriqué à partir d'ingrédients et avec de nombreux additifs, ou tellement raffiné qu'on ne peut plus reconnaître l'aliment d'origine.

Un additif alimentaire est une substance qui n'est pas habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme un ingrédient dans l'alimentation. Il n'a souvent aucune propriété nutritionnelle.
Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique au stade de la fabrication, de la transformation, de la préparation, du traitement, du conditionnement, du transport ou de l'entreposage des denrées et se retrouvent donc dans la composition du produit fini.
Plus concrètement, il s'agit : des colorants, des acidifiants, des gélifiants, des conservateurs, des exhausteurs de goût, des antioxydants, des stabilisants… L'utilisation des additifs est réglementée dans l'Union Européenne. Les industriels doivent noter leur présence sur l'étiquette, suivie soit de leur nom chimique, soit de leur code européen « E » suivi de 3 chiffres. Les additifs peuvent être nécessaires à la bonne conservation d'une denrée alimentaire, mais ils peuvent aussi être utilisés à des fins purement esthétiques ou pour améliorer la mauvaise qualité visuelle ou gustative d'un produit. A ce jour, on compte plus de 300 additifs autorisés en alimentation. Pourtant, tous ne se valent pas. La réglementation impose bien entendu une restriction sur les quantités d'additifs incorporées, via une DJA, Dose Journalière Admissible. Mais les additifs étant présents dans quasiment tous les aliments transformés, la DJA pourrait donc dans certains cas être dépassée. Il ne faut pas non plus oublier l'effet cocktail, c'est-à-dire les réactions liées à l'ingestion de plusieurs additifs qui se retrouvent en même temps dans l'organisme, dont les impacts sont encore plus mal maîtrisés.

Et en bio ? Si un produit conventionnel peut contenir des dizaines d'additifs différents, un produit certifié bio en contient rarement plus de cinq. Sur plus de 300 additifs alimentaires autorisés en conventionnel, le bio n'en autorise qu'une cinquantaine.

Alimentation ultra-transformée

DES
PRATIQUES
À PRIVILEGIER

Privilégiez les aliments pas, peu ou normalement transformés
en choisissant des aliments avec une liste courte d'ingrédients et/ou des aliments dont nous pouvons facilement reconnaître la forme d'origine.

Parmi les aliments pas, peu ou normalement transformés,
diversifiez l'alimentation, en privilégiant
les aliments locaux, de saison et bio et cuisinés « maison ».

Pour aller + loin

- **L'application Scan up**
Elle combine différents indices permettant d'évaluer la qualité d'un produit
https://scanup.fr/telecharger/

- **Alimentation saine et durable pour des enfants de 0 à 6 ans – Recommandations aux parents et assistantes maternelles - Association A.N.I.S étoilé**
https://www.calameo.com/read/005143220b59d634d11ef

- **Fiche périnatalité "Alimentation" - FEES (Femmes enceintes environnement et santé)**
https://www.projetfees.fr (rubrique Outils)

- **Fiche pratique "Attention aux additifs" p. 2 - WECF**
https://wecf-france.org/wp-content/uploads/2018/11/wecf_fiches-web_contenants-aliments.pdf

- **Article, "Nutri-Score, NOVA, bio… Comment mieux informer sur les effets « santé » des aliments ?"**, INRAE, 10/12/2021
https://www.inrae.fr/actualites/nutri-score-nova-bio-comment-mieux-informer-effets-sante-aliments

Les sigles et acronymes

3AR - Association Nouvelle-Aquitaine des Achats publics Responsables
AFSSA - Agence française de sécurité sanitaire des aliments
ALICSE - Anne Lafourcade Ingénieur Conseil Santé Environnementale
ANSES - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
AOC - Appellation d'Origine Contrôlées
AOP - Appellation d'Origine Protégées
APA - Activité Physique Adaptéé
APLV - Allergie aux protéines du lait de vache
ARS - Agence Régionale de Santé
BPA - BisPhénol A
CAF - Caisse d'allocations familiales
CARALIM - Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire
CHU - Centre Hospitalier Universiraire
CRCM - Centre de Ressources et de Compétences de la Mucoviscidose
DJA- Dose Journalière Admissible
DME - Diversification Menée par l'Enfant
DRAAF - Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt
EAJE - Etablissement d'Accueil du Jeune Enfant
EAT - Etudes de l'Alimentation Totale
EATi - Etudes de l'Alimentation Totale infantile
GEM-RCN -Groupe d'Etudes des Marchés de Restauration Collective et Nutrition
HA - Hypoallergéniques
HAP - Hydrocarbure Aromatiques Polycycliques
HCSP - Haut Conseil de Santé Publique
HVE- Haute Valeur Environnementale
IGP - Indication géographique protégée
INRA/E - Institut National de la Recherche Agronomique IN
INRAE - Institut National de la Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement
MG - Matières grasses
OMS - Organisation Mondiale de la Santé
PAT - Projets Alimentaires Territoriaux
PNNS - Programme National Nutrition Santé
SFNS - Société Française de Nutrition Spécialisée
SIQO - Signes Officiels d'identification de ma qualité et de l'origine
SPF - Santé Publique France
STG - Spécialité Traditionnelle Garantie
UHT - Ultra Haute Température
WECF France - Branche Française de l'association Women Engage for a Common Future,

Nous sommes disponibles pour vous accompagner dans vos projets, n'hésitez pas à nous contacter.

CARALIM

Catherine Arriudarre
Tél. 06 83 44 63 96

Louise Guth
Tél. 06 99 48 59 64

Courriel : caralim.asso@gmail.com
Site : www.caralim.com

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

www.promotion-santé-na.org

Charente
110 rue de Royan
16 710 Saint Yrieix-sur-Charente
05 45 25 30 36
antenne16@promotion-sante-na.org

Charente-Maritime
32 avenue Albert Einstein
17 000 La Rochelle
05 46 42 24 44
antenne17@promotion-sante-na.org

Corrèze
1 rue André Delon
19 100 Brive-la-Gaillarde
05 55 17 15 50
antenne19@promotion-sante-na.org

Creuse
18 avenue de la Sénatorerie
23 000 Guéret
05 55 52 36 82
antenne23@promotion-sante-na.org

Dordogne
134 Avenue du Maréchal Juin
Hall A - 2ème étage
24 000 Périgueux
05 53 07 68 57
antenne24@promotion-sante-na.org

Gironde
6 quai de Paludate
33 800 Bordeaux
05 56 33 34 10
antenne33@promotion-sante-na.org

Landes
6 rue Maréchal Bosquet
40 000 Mont-de-Marsan
05 58 06 29 67
antenne40@promotion-sante-na.org

Lot-et-Garonne
98 avenue Robert Schuman BP 90297
47 007 Agen
05 53 66 58 59
antenne47@promotion-sante-na.org

Pyrénées-Atlantiques
Technopole Hélioparc
Bâtiment Berthelot – 2e étage
2 avenue du Président Pierre Angot
64 053 Pau Cedex 9
05 59 62 41 01
antenne64@promotion-sante-na.org

Deux-Sèvres
5 avenue de Limoges
79 000 Niort
05 49 28 30 25
antenne79@promotion-sante-na.org

Vienne
2 allées des Anciennes Serres
86 280 Saint-Benoît
05 49 41 37 49
antenne86@promotion-sante-na.org

Haute-Vienne
323 rue François Perrin
87 000 Limoges
05 55 75 15 08
antenne87@promotion-sante-na.org

Un guide réalisé en partenariat

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine est une association Loi 1901 assurant une **mission de service public dans le cadre de la politique de santé publique** définie du niveau national au niveau local.

Elle offre un appui aux acteurs sociaux, médicaux, sanitaires et éducatifs en matière d'éducation et de promotion de la santé à travers des formations, des échanges de pratiques, des conseils méthodologiques et les centres de ressources documentaires présents dans chaque département de la région. Elle développe également des actions sur toutes thématiques de santé, dont la nutrition, en direction de publics variés : jeunes, personnes âgées, personnes en situation de précarité, salariés en entreprise... Promotion Santé contribue à l'orientation des stratégies de santé publique en Nouvelle-Aquitaine.

Organisée en réseau d'antennes départementales, elle privilégie une approche positive et globale de la santé, met l'accent sur le respect de la personne et considère comme prioritaire la diminution des inégalités en matière de santé et d'insertion sociale. Elle agit à la fois auprès de la population, pour permettre aux personnes de faire leurs propres choix en matière de santé, mais aussi auprès des décideurs pour créer des environnements favorables à la santé et au bien-être.

Le Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire (Caralim) est une association Loi 1901, à but non lucratif, créée en décembre 2015. Ses interventions s'appuient principalement sur les sciences sociales (sociologie et anthropologie de l'alimentation, psychologie du développement, philosophie de la santé) et la promotion de la santé ; et sa pédagogie par l'expérience mobilisant le corps et les sens, contribue à l'autonomie du comportement alimentaire.

CARALIM déploie des actions en alimentation saine et durable sur les territoires de Nouvelle-Aquitaine, animées par un réseau d'acteurs de proximité et anime des ateliers grand public pour contribuer à un apaisement de la relation à soi-même et à la nourriture.

Anne LAFOURCADE est ingénieure chimiste ESCOM et spécialiste des produits de grande consommation et des labellisations environnementales : emballages, peintures, cosmétiques, alimentation, détergents, jouets, matériaux plastiques… Anne est également diplômée de l'IFSEN depuis juillet 2017.

Après un parcours de chercheur en R&D dans l'industrie (l'Oréal) et une expérience de direction dans un organisme de certification (Ecocert), elle a crée à Bordeaux en 2015 l'agence de conseil alicse pour contribuer à diminuer l'exposition des populations aux substances chimiques les plus préoccupantes.

alicse accompagne les associations environnementales dans des projets innovants soutenus par le programme « santé environnement et petite enfance » de l'ARS Nouvelle Aquitaine. Dans ce cadre Anne est le co-auteur du guide « RecoCrèches -Recommandations pour l'accueil d'enfants dans un environnement sain » et du guide RecoCrèches « Bâti-Réno ».

L'association Prof'APA est une association loi 1901, fondée à Bordeaux en 2005. Elle contribue au développement de l'Activité Physique à des fins de santé, au bénéfice des personnes de tous âges avec des besoins spécifiques, et travaille en collaboration avec toute structure poursuivant les mêmes objectifs.

David Communal est coordinateur en activité physique adaptée (APA) au sein de l'association Prof'APA, et maître de conférences associé à la Faculté des sciences du sport et du mouvement humain de Toulouse depuis 2008. Il a participé de 2012 à 2018, en qualité d'expert en activité physique, au comité d'attribution du Logo PNNS (Plan national nutrition nanté).

Laureline Salaun est coordinatrice en activité physique adaptée (APA) au sein de l'association Prof'APA et du Réseau de prévention et de la prise en charge de l'obésité pédiatrique d'Aquitaine (RéPPOP). Elle a obtenu une thèse en Sciences et technique des activités physiques et sportives, dans le domaine des activités physiques adaptées, en 2011.

Avec le soutien de