

Les puéricultrices et la diététicienne vous informent

La grande aventure gustative et nutritionnelle chez l'enfant de 0 à 3 ans

Le goût est un des sens de l'enfant le plus sollicité, notamment lors de sa première année, d'autant plus qu'à la naissance les bébés ont 1,5 fois plus de papilles gustatives que les adultes !


- ✓ Jusqu'à environ 1 an, l'enfant met tout à la bouche, c'est une façon pour lui d'appréhender son environnement.
- ✓ Puis le sens du toucher entre aussi dans ses découvertes alimentaires, il a besoin de « patouiller ».
- ✓ Vers 2 ans le jeune enfant traverse une période durant laquelle il est méfiant et les nouveaux aliments ne sont pas toujours bien accueillis (c'est la néophobie alimentaire)


Il faut néanmoins garder à l'esprit que la petite enfance est un moment privilégié pour ouvrir, enrichir et développer ce grand éventail des saveurs en tous genres.


Sans préjugé alimentaire à la naissance, l'enfant découvre odeurs, saveurs, textures et tout le vocabulaire qui guident plats et repas. Patience et persévérance sont alors nécessaires aux adultes qui l'accompagnent dans ses découvertes.

Généralement, les enfants préfèrent spontanément les aliments ayant une densité calorique élevée, souvent riches en graisses, en sucre, et dédaignent la famille des fruits et légumes qui apportent moins de calories au gramme !

Pour l'amener à accepter, on utilise en pensant bien faire une ou plusieurs des 3 techniques suivantes : la récompense, la répétition, le mimétisme... toutefois, **seules 2 techniques sont efficaces** :

 **La répétition** : un enfant accepte un aliment qu'il a commencé à rejeter à partir du moment où il a appris qu'il n'en subira aucune conséquence malheureuse, mais il faut présenter cet aliment à plusieurs reprises (entre 7 et 14 fois, en moyenne 10 fois). Patience donc et reproposez un aliment de façon régulière pour qu'il fasse partie de l'environnement est efficace.

 **Le mimétisme** : les enfants sont influencés par le comportement de leur entourage (famille, personnel d'encadrement, etc...) Ils acceptent plus volontiers un aliment s'ils voient d'autres personnes (en qui ils ont confiance!) le manger. De la même manière un enfant qui voit un proche refuser de manger un aliment aura tendance à l'imiter. C'est la famille proche qui a le plus d'influence sur un jeune enfant, alors que pour un enfant scolarisé, ce sont ses amis du même âge. Manger donc avec l'enfant est aussi efficace !!

 **La récompense** : « si tu manges tes épinards tu auras de la glace » . Si à court terme cette stratégie peut amener l'enfant à manger un nouvel aliment, à long terme cela s'avère contre-productif voire entraîne un rejet complet tout en renforçant l'attractivité de l'aliment-récompense.



Les dents de lait ont un rôle important : elles définissent le visage du tout-petit, elles permettent le développement des dents définitives en les guidant pour qu'elles poussent dans la bonne position, et sont indispensables pour manger et parler. Il ne faut pas les négliger.

La carie de la petite enfance est une infection agressive qui touche les dents primaires. Pouvant se manifester très tôt chez l'enfant, elle se propage rapidement et peut s'étendre à l'ensemble des dents. Plusieurs éléments peuvent causer les caries chez l'enfant, mais l'alimentation et l'hygiène bucco-dentaire sont des facteurs clés.

Voilà pourquoi il faut rapidement enseigner les principes d'une hygiène bucco-dentaire aux enfants et les intégrer à la routine quotidienne.

Facteurs qui peuvent favoriser la carie chez un bébé :

- Le laisser dormir avec un biberon ou un contenant de jus, de boisson sucrée ou de lait.
- Lui offrir une sucette trempée dans un produit sucré.
- Lui donner des aliments sucrés tout au long de la journée.
- L'allaiter sur demande la nuit, et ce, sans que ses dents aient été nettoyées avant le coucher.
- Ne pas lui nettoyer les dents régulièrement.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE 0 A 3 ANS

	0 à 4 mois révolus	4 à 6 mois	7 à 10/12 mois	12 à 18 mois	18 mois à 3 ans
PHYSIOLOGIE	Lait exclusivement car la digestion de l'amidon est impossible et les reins sont immatures	Début de la diversification	Début de la mastication, des envies et des désirs plus précis	Réelle diversification car l'enfant a ses dents Ses intestins deviennent matures Croissance rapide Acquisition de l'autonomie	L'enfant mange seul. Son tube digestif est totalement mature à 36 mois.
DENTITION		Les premières incisives centrales apparaissent (bas puis haut)	Les incisives latérales font leur apparition (haut puis bas)	Les canines apparaissent (haut puis bas)	Les premières molaires (haut puis bas) suivies des deuxièmes molaires (bas puis haut) font leur apparition. Les 20 dents de lait sont souvent toutes présentes à 32 mois.
TYPE DE LAIT	LAIT MATERNEL OU LAIT 1er âge UNIQUEMENT : 800mL par jour : - 1 à 2 mois : 5X 160mL - 3 mois : 4X200mL ou 5X160mL - 4 mois : 5x180mL ou 4X200 mL	LAIT 2ème âge : 500 à 750mL par jour -5 mois :5x180 ou 4X200 mL -6 mois : 3X200mL + 1 repas	LAIT 2ème âge : 500 à 750mL par jour : - 3 biberons de 210mL - 2 biberons de 250 mL+ 1 biberon de 150mL	LAIT DE CROISSANCE OU ENTIER 500mL par jour ou d'équivalences	
	1cuillère mesure RASE pour 30mL d'eau				
TEXTURE	Liquide	Mixé	De mixé à haché fin, De haché fin à petits morceaux, Proposer des aliments à mettre en bouche directement, à croquer.	Morceaux	Morceaux

LA JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE

	0 à 4 mois révolus	4 à 6 mois	7 à 10/12 mois	12 à 18 mois	18 mois à 3 ans
MATIN	Biberon 180mL	Biberon 210mL	Biberon 250mL	Biberon 250mL	Biberon 250mL
				pain ou céréales	pain ou céréales
		1/3 verre jus fruits	1/2 verre jus fruits	3/4 à 1 verre jus fruits	3/4 à 1 verre jus fruits
MIDI	Biberon 180mL	Biberon 180mL		crudités avec assaisonnement	crudités avec assaisonnement
		Pas de protéines	Protéines : 1 à 2 CAS = 10g à 20g ou 1/4 à 1/3 œuf	Protéines : 20 à 30g 1/3 à 1/2 œuf	Protéines : 3 CAS = 30g = 1/2 œuf
		Tous les légumes : 5 CAS = 150g	Légumes : 180 à 200g = 7CAS	Légumes : 200g = 7 CAS	Légumes à volonté : 220 à 250g = 9 CAS
		Pas de féculents	Féculents : 1 à 2 CAS = 25 à 30g PDT 12 mois : 50g riz	Féculents : 4 à 5 CAS = 50 à 100g PDT	Féculents: 6 CAS = 100 à 150g
			Produit laitier peu ou pas sucré ou fromage 1/2 portion	Produit laitier peu ou pas sucré ou fromage 1/2 portion	Légumes secs : 100g
		Tous les fruits : compote = 2 CAS= 50g cuits	Compote= 60 à 80g cuits mixés	Fruits écrasés ou en morceaux : 100 à 150g	Produit laitier peu ou pas sucré ou fromage 1 portion
			Fruits écrasés ou en morceaux : 150g		
		Pain = 30 à 50g à 8 mois	Pain = 50 à 70g	Pain = 70g	
	Matière grasse : 1CAC = 5g	Matière grasse : 1 CAC = 5g	Matière grasse: 1 CAC = 5g	Matière grasse : 1CAC = 5g	
GOUTER	Biberon 180mL	Compote = 2 CAS = 50g cuits Tous les fruits	Compote = 60 à 80g cuits ou crus mixés	Fruit ± selon appétit	Fruit ± selon appétit
		Biberon 150mL	Biberon 210mL	Lait ou produit laitier	Lait ou produit laitier
				Pain ou équivalent	Pain ou équivalent
SOIR	Biberon 180mL	Biberon 210mL	Biberon 250mL	Biberon 250mL	Produit laitier peu ou pas sucré
				Légumes : 180 à 200g= 7CAS	Dès 18 mois = Légumes = 200g = 7 CAS Dès 3 ans = Légumes à volonté
				Féculents : 1 à 2 CAS = 25 à 30g PDT 12 mois : 50g riz	Féculents : Dès 18 mois = 4 à 5 CAS= 50 à 100g PDT Dès 3 ans = 6 CAS = 100 à 150g
				Matière grasse : 1CAC=5g	Matière grasse : 1 CAC=5g
				+/- fruit	
NUIT	Biberon 180mL				

Légende :
CAS : cuillère à soupe CAC : cuillère à café PDT : pommes de terre

- Eau à volonté et à proposer régulièrement
-Peu voire pas de sel
- Les épices, herbes, aromates, bulbes (ail, oignons,...) peuvent être utilisés pour varier et agréments les saveurs
- Pas de Miel avant 1 an
- Attention aux matières grasses cachées dans les aliments (fromage, produits laitiers, biscuits)
Équivalences en teneur en Calcium :
Biberon 250mL =
1 bol =
2 yaourts =
3 fromages blancs =
5 petits suisses =
30g emmental =
80g camembert
- Pas de fromage au lait cru avant 1 an

Quelques idées recettes

Soupe de bébé

Pour 2 soupes : 2 carottes, 1 poireau, 2 courgettes

- Laver et éplucher les légumes. Les faire cuire dans une casserole environ 20 minutes. La cuisson à la vapeur sera encore plus intéressante pour le maintien des vitamines et ne prendra que 10 minutes.
- Égoutter et passer au mixeur, rajouter du bouillon pour obtenir l'épaisseur désirée.

Sauce béchamel légère

Ingrédients pour 4 personnes : ¼ L de lait, 25g de farine ou maïzena, sel, poivre, muscade et épices selon l'envie, 40g de gruyère râpé

- Délayer la farine ou la maïzena dans un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait en l'assaisonnant. Une fois le lait chaud, verser le mélange farine/lait dans la casserole et ne pas cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter alors le gruyère râpé, laisser cuire 30 secondes.

Assaisonnement yaourt

Ingrédients pour 4 personnes : 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café d'huile de colza, sel, poivre

- Mélanger vigoureusement la moutarde avec les 2 huiles, comme pour démarrer une émulsion type mayonnaise.
- Ajouter le yaourt et assaisonner.
- Des épices, telles le paprika, le cumin, le curry, et des aromates tels ail et échalotes ou fines herbes peuvent être utilisés pour varier la sauce.

Vinaigrette légère

Ingrédients pour 4 personnes : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra, 2 cuillères à soupe d'huile de colza vierge extra, 2 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de vinaigre (de vin, d'alcool coloré, de cidre, ou balsamique...) ou de jus de citron, sel, poivre, aromates et/ou fines herbes et/ou épices

- Préparer la vinaigrette en mélangeant vigoureusement l'ensemble des liquides dans un récipient type shaker.
- Assaisonner à votre goût.

Sauce salade au roquefort

Ingrédients pour 4 personnes : 100g de fromage blanc, 125g de yaourt nature, 40g de roquefort, 1 cuillère à café huile olive, sel, poivre

- Écraser le roquefort et le mélanger à l'ensemble des autres ingrédients. Le résultat de cette préparation est supérieur en mixant l'ensemble des ingrédients.
- Verser sur les crudités ou la salade et utiliser quelques morceaux de roquefort en décoration.

Sauce Aioli

Ingrédients pour 4 personnes : 1 yaourt, 1 citron, sel, Spigol (ou curcuma), ail en poudre

- Mettre le yaourt dans un bol et mélanger avec un filet de citron, ajouter le sel, l'ail en poudre et le Spigol.
- Servir frais.

Cabillaud aux petits légumes

Ingrédients pour 1 part : 1 part de cabillaud, 2 carottes, 1 courgette, 100g de haricots verts, herbes de Provence, ail et oignon mixés, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Laver, éplucher et couper les carottes et courgette en petits dés. Les mettre dans un plat allant au four avec les haricots verts.
- Ajouter l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail et l'oignon mixés et ajouter un peu d'eau.
- Laisser cuire environ 20 minutes au four à 250°C (Th 8).
- 5 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, ajouter le poisson.
- Pour servir bébé, mixer séparément les carottes, les légumes verts et la moitié du poisson.
- Disposer ces petits tas colorés dans l'assiette de bébé en les alternant harmonieusement.

Compote pomme banane

Ingrédients pour 2 parts : 2 pommes golden, 1 banane

- Laver, éplucher et couper les fruits. Les faire cuire 10 minutes dans une casserole avec très peu d'eau.
- Jeter le jus de cuisson et mixer. Servir frais.