

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## L'alimentation des tout-petits

Une bonne alimentation, de la naissance jusqu'à l'adolescence, est capitale pour la santé future. Parfois source d'angoisse ou bien de découvertes, bonnes comme mauvaises, l'alimentation est un sujet qui fait débat.

Cette newsletter spéciale alimentation des tout-petits synthétise les principaux sujets de questionnement des parents. Les informations sont issues de sites dédiés à l'alimentation des enfants, dont les données sont scientifiquement validées.

\*\*\*

A titre d'information, la Commune a mis en place la Semaine Nationale de la petite enfance. Elle se tiendra du 18 au 22 mars. Des animations seront proposées dans certaines structures de la Ville. Elles seront l'occasion d'échanger avec les professionnels et les familles sur l'alimentation des enfants.

Certains ateliers seront notamment proposés à ces derniers sur la thématique du « Pareil / pas pareil. »

Bonne découverte !



**MANGER BOUGER**  
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



### Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 <sup>er</sup> MOIS	2 <sup>e</sup> MOIS	3 <sup>e</sup> MOIS	4 <sup>e</sup> MOIS	5 <sup>e</sup> MOIS	6 <sup>e</sup> MOIS	7 <sup>e</sup> MOIS	8 <sup>e</sup> MOIS	9 <sup>e</sup> MOIS	10 <sup>e</sup> MOIS	11 <sup>e</sup> MOIS	12 <sup>e</sup> MOIS	2 <sup>e</sup> ANNÉE	3 <sup>e</sup> ANNÉE	
Lait	Lait maternel exclusif ou Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif					Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait maternel exclusif ou Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500mVJ				Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance			
Produits laitiers						Yahourt		ou fromage -> Fromage blanc nature							
Fruits						Tous : très murs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés				en morceaux, à croquer			
Légumes						Tous : purée, lisse		petits morceaux							
Pomme de terre						Purée,		lisse -> petits morceaux							
Légumes secs													15-18 mois : en purée		
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten			Avec gluten						
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes, semoule, riz								
Viandes; poissons						Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)			30g/j (6cc)		
Oeuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2			
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table		
Produits sucrés	Sans urgence, à limiter														

## Les 1000<sup>ers</sup> jours

Pendant les 1000 premiers jours de sa vie, de la conception à ses 2 ans au moins, l'enfant connaît une période de développement unique, autant physique que physiologique.

Jour après jour, l'enfant va se construire en fonction de son patrimoine génétique mais également en fonction des différents stimuli de l'environnement dans lequel il grandit.

Ainsi, l'alimentation durant les 1000<sup>ers</sup> jours est déterminante. Selon plusieurs études, une diversification alimentaire entre 4-6 et 12 mois est un véritable plus.

En effet, l'introduction répétée de plusieurs saveurs aurait un impact sur les préférences alimentaires à long terme. Son palet étant habitué, l'enfant, plus tard, serait plus volontaire pour goûter de nouveaux aliments et découvrir de nouvelles saveurs.

### Un logo pour s'y retrouver



Ce symbole vous garantit que le produit que vous avez choisi a fait l'objet d'une grande attention pour respecter les besoins nutritionnels et la fragilité de votre enfant de 0 à 3 ans.

### Comment introduire la viande, le poisson et les œufs ?

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour votre enfant, dont les besoins sont importants à cet âge.

#### Que choisir ?

Toutes les viandes dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les abats et la charcuterie. Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés, mais pas les poissons panés. Pensez à les varier.

#### Quelle préparation ?

Les œufs doivent être consommés durs.  
Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments.

#### Quelle quantité ?

La quantité sera augmentée progressivement, au fur et à mesure que votre enfant grandit.

**Un élément du groupe viande/poisson/œuf par jour suffit.**



## La néophobie alimentaire, quèsaco ?

C'est le sentiment de peur face à un nouvel aliment. Les enfants ont alors tendance à trouver mauvais tout nouvel aliment qu'ils acceptent de goûter.

Ce phénomène est normal : 75% des enfants de 2 à 10 ans passent par une phase de néophobie alimentaire. Elle sera plus importante chez certains enfants : tout dépend des sensibilités gustatives, des personnalités et des expériences passées.

La néophobie alimentaire s'explique par la hantise de l'empoisonnement. Son origine remonterait à l'époque Préhistorique lorsque, pour diversifier son alimentation, l'homme devait goûter des végétaux nouveaux tout en se méfiant de leur éventuelle toxicité.

Le passage de la purée de légumes (mixée et de couleur homogène) aux légumes en morceaux est difficile. Pour l'enfant, cela s'apparente à un aliment nouveau. L'enfant est également dans sa phase d'opposition afin d'affirmer son identité.

Quelques solutions existent :

- \* Présenter l'aliment toujours de la même manière plusieurs fois à l'enfant dans le cadre d'un processus de familiarisation.
- \* Proposer à l'enfant de cuisiner avec vous, quand cela est possible, afin qu'il s'approprie les aliments.
- \* Mettre des mots sur les aliments en donnant des informations sur l'aliment : c'est sucré, c'est doux, ça croque...
- \* Donner l'exemple, pour rassurer l'enfant.
- \* Faire du repas un moment calme et chaleureux, sans chantage et sans écran.

---

### Une belle assiette pour donner envie ...

Il suffit dès fois d'un rien pour donner envie aux enfants de goûter. La présentation d'un aliment dans l'assiette est très importante. Avec un peu d'imagination, et beaucoup de patience, on peut proposer aux enfants de jolies assiettes colorées et attrayantes.





## Quelques idées recettes

Il n'est pas toujours simple de varier l'alimentation des tout-petits.  
On a sélectionné pour vous quelques recettes gourmandes.



Polenta à la courgette

Recette idéale dès 8 mois.  
Ressemblant à un risotto, cette recette peut être agrémentée d'un fromage de type kiri ® .  
Veillez à utiliser du lait adapté à l'âge de l'enfant pour réaliser cette recette.



Purée de petits pois, carottes et son poulet grillé

Recette printanière dès 7 mois.  
L'idéale est d'utiliser des petits pois extra fins car ils sont plus digestes. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à passer au tamis la purée. La viande sur la photo est en « décoration ». Adaptez la quantité et la texture de la protéine à l'âge de votre enfant.



Mousse exotique

Dessert à proposer vers les 1 an de votre enfant. Cette mousse, composée d'ananas au sirop, de blanc d'œuf et d'une petite cuillère de sucre, permettra de faire découvrir l'ananas tout en légèreté.

## Pour aller plus loin

### 1 / Site internet Manger Bouger

Véritable site de référence, notamment pour nous les diététiciens, il présente les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

<http://www.mangerbouger.fr/>

### 2 / Site internet dédié à l'alimentation du tout-petit

Conforme aux recommandations du PNNS, ce site est dédié à l'alimentation des tout-petits, avec en plus en « coin des parents »

<http://www.alimentationdutoutpetit.fr/>

### 3 / Nathalie Rigal, psychologue-chercheur

Elle est l'auteur du livre *La naissance du goût*, publié en octobre 2002. En parcourant le lien ci-dessous, vous trouverez un résumé de son livre, qui permet d'apprendre comment le goût de l'enfant se forme.

[http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier\\_rigal.pdf](http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier_rigal.pdf)

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mars 2019—N°51



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)