

L'alimentation chez le jeune enfant



Sommaire :

- Introduction :
- Des goûts et des saveurs p. 2
- Histoire de goûts et de plaisir p 2
- Manger, pour partager et se retrouver p. 3
- Quelques généralités p. 3

- L'allaitement maternel p. 4 à 5

- L'allaitement artificiel p. 6 à 8

- Que nous apportent les aliments ? p. 9 à 11

- Tableau des repères quantité/âge p. 12

- Quelques idées de menus p. 13 à 16

- Quelques notions sur les allergies alimentaires p. 17

- Relation et comportements alimentaires p. 18 à 20

- Conclusion p. 21

Des goûts et des saveurs...

Chez le nouveau-né, il existe une attirance universelle pour le sucré, bien mise en évidence par sa mimique – qui évoque irrésistiblement un sourire ! Et une ébauche de mouvements de succion. Le salé, en revanche, provoque une grimace de désagrément et les saveurs acides ou amères entraînent des réactions de rejet.

Pourtant très vite, on s'aperçoit que chaque enfant est différent. Il y a bien sûr les « becs sucrés », les plus nombreux : ils aiment douceurs et sucreries. Mais il existe aussi les « becs salés », qui très tôt sont attirés par les cornichons ou la moutarde, qui raffolent du fromage... même fort.

Les préférences innées sont tout à fait individuelles mais elles vont souvent évoluer avec l'âge, avec le mode de vie, et les expériences gustatives que chaque enfant pourra faire, influencées par l'environnement familial, social et culturel. Mais même quand on s'efforce de familiariser les enfants avec des aliments très variés, ils garderont la liberté de ne pas les aimer tous : certains semblent avoir plus de curiosité que d'autres dans ce domaine. Cela aussi fait partie de leur personnalité.

Ce qu'on a mangé dans son enfance reste toujours « la » référence à l'âge adulte. D'où l'importance de faire découvrir et apprécier un maximum de saveurs aux enfants.

Histoire de goûts et de plaisir :

De nos cinq sens, le goût est celui qui interagit le plus avec les autres. La vue (les reflets dorés d'un gratin, un beau plat décoré), l'odorat (la bonne odeur du gâteau qui cuit), le toucher (le croquant d'une pomme) et aussi l'ouïe (le beurre qui crépite dans la poêle) participent avec le goût, au plaisir (...ou déplaisir) de manger. D'où l'importance de soigner chacun de ces petits détails qui font plaisir aux sens.

Manger, pour partager et se retrouver :

L'alimentation ne se résume pas à une question d'aliments ou de calories !

Beaucoup de choses se nouent autour de ce qu'on mange. Dès sa naissance, le nouveau-né reçoit de l'amour en même temps que le lait maternel ou celui du biberon. Quand on fait manger un petit enfant, quand on cuisine pour la famille, quand on réunit les mets autour de la table, on offre beaucoup plus que de la nourriture. La relation alimentaire est aussi - et sans doute d'abord - une relation affective.

Une part importante de la vie familiale se déroule au cours des repas : moments d'échanges, de retrouvailles, de discussions, de transmissions...

C'est là que les parents se racontent - ou ne se racontent pas - leur journée, leurs rencontres, ce qu'ils ont vécu. C'est là que les enfants écoutent, « emmagasinent » les messages des parents : paroles, attitudes... Et bien sûr, c'est là que peuvent s'exprimer des habitudes culinaires et les traditions gourmandes de la famille, sur plusieurs générations parfois.

Quelques généralités :

Les besoins de l'enfant au cours de la première année de sa vie sont énormes, alors que ses capacités de réserves sont faibles.

Proportionnellement, ces besoins correspondent au triple de ceux de l'adulte.

Les premiers mois de sa vie le nourrisson grossit d'un gramme par heure et son cerveau de deux grammes par jour.

L'enfant double son poids en cinq ou six mois, il triple en un an et le quadruple en deux ans.

Il faut savoir que le système digestif de l'enfant jusqu'à 12 mois est encore immature. C'est pourquoi l'aliment le mieux adapté pour le nouveau-né et le nourrisson est le lait maternel.

L'allaitement maternel :

Les obstacles :

- le manque d'information auprès de la jeune femme enceinte,
- les préjugés sans fondement sur l'allaitement maternel, comme par exemple l'idée que l'allaitement abîme les seins ou encore qu'il est douloureux.

Les qualités nutritionnels du lait maternel :

- c'est un lait sucré au lactose,
- Le lactose contribue au bon développement du cerveau et du système nerveux du bébé,
- Le lactose favorise l'absorption de certains sels minéraux et particulièrement du calcium,
- Le lactose favorise la croissance de bactéries spéciales (le lactobacillus-bifidus) qui empêchent le développement de bactéries nuisibles,
- Les protéines du lait maternel sont faciles à assimiler et surtout elles ne sont pas allergisantes,
- Ses lipides sont riches en acide linoléique qui joue un rôle fondamental dans l'élaboration du tissu nerveux,
- Le lait maternel contient des anticorps qui assurent une immunité efficace contre les infections.

Les bénéfices de l'allaitement maternel :

- A court terme :
 - moins de régurgitations,
 - moins de coliques.
- A long terme :
 - protection contre les infections (beaucoup moins de problème ORL la première année),
 - protection contre les maladies cardio-vasculaires.

Soutien auprès des mamans qui continuent l'allaitement après avoir repris leur travail :

En début d'accueil chez l'assistante maternelle l'enfant à environ 2 mois ½. certaines mamans ont commencé le sevrage depuis peu de temps et souhaitent donner encore deux tétées par jour à l'enfant (matin et soir).

Il est important de les encourager dans cette optique, car plus le sevrage est progressif et étalé dans le temps, mieux il sera vécu pour la mère et pour l'enfant.

Cependant, il ne faut pas culpabiliser une maman si à la reprise de son travail sa lactation diminue très vite, et que cela l'oblige à sevrer son bébé plus tôt qu'elle le souhaitait.

Certaines mamans ayant eu une lactation importante, depuis la naissance de leur enfant, auront eu besoin des services du lactarium de Nantes.

Le lactarium propose aux mamans le matériel nécessaire pour tirer leur lait. Une personne du lactarium passe chez les mères pour recueillir leur lait.

Ce lait maternel ainsi collecté sert à alimenter les enfants hospitalisés en néonatalogie (enfants prématurés, enfants ayant une insuffisance rénale, enfants ayant une intolérance aux protéines de lait de vache grave, et en suite de chirurgie digestive grave).

Le lactarium est surtout un centre de promotion pour l'allaitement maternel et un centre de conseils gratuits pour les femmes qui allaitent.

Numéro de téléphone du lactarium de Nantes (CHU Hôtel Dieu) : 02.40.08.34.82

L'allaitement artificiel :

Si la qualité du lait à son importance, la façon de le donner à l'enfant en à tout autant. Et il est préférable de donner un biberon avec amour que le sein par contrainte.

Les règles d'hygiène pour la préparation d'un biberon :

- Se laver les mains avant de rassembler le matériel,
- Préparation du matériel :
 - biberon, bague, tétine, capuchon ; produit à vaisselle ; écouvillon réservé à cet usage.
- Technique de nettoyage :
 - rinçage du biberon à l'eau courante froide après usage,
 - savonner intérieur et extérieur du biberon avec le produit vaisselle, à l'aide de l'écouvillon, insister au niveau du goulot,
 - savonnage intérieur et extérieur de la tétine, la retourner,
 - rinçage abondant à l'eau chaude,
 - laisser égoutter le biberon sur un linge propre avant stérilisation.
- Stérilisation :
 - 1) A froid :
 - utilisation d'un bac plastique avec couvercle,
 - se référer à la notice du produit utilisé pour la dilution du produit décontaminant, et le temps de stérilisation,
 - les biberons doivent être totalement immergé de solution,
 - le bain est efficace durant 24heures,
 - les biberons sont sortis au fur et à mesure de leur utilisation.

2) A chaud :

- mettre le biberon dans l'eau froide et faire bouillir pendant 20 minutes, rajouter les tétines durant 5 minutes.
- Possibilité d'utiliser la cocotte minute durant 5 minutes après rotation de la soupape, éteindre 8 minutes avant ouverture.
- Utilisation du stérilisateur : disposer les biberons, goulots en bas dans le panier, tétines et capuchons dans le panier supérieur, remplir d'eau le stérilisateur à la hauteur d'1/3 des biberons. Laisser bouillir 20 minutes.

Les règles d'hygiène pour la réalisation d'un biberon :

1) prévoir un plan de travail propre pour disposer le matériel,

2) se laver les mains

3) préparation du matériel :

- biberon stérile,
- eau peu minéralisée, spécial biberon,
- boîte de lait (noter sur la boîte le jour de l'ouverture),
- un couteau.

4) Réalisation :

- décapsuler la tétine en la laissant dans son capuchon et en la posant sur le coté extérieur,
- verser la quantité d'eau totale dans le biberon,
- faire tiédir au bain-marie, ou au chauffe-biberon à une $t^{\circ} \leq 40^{\circ}$,
- verser les mesurette de lait en poudre, arasées avec le dos du couteau (1 mesurette de poudre de lait pour 30ml d'eau),
- dissoudre le lait en roulant le biberon entre les mains,
- vérifier la température du lait en la testant à la face interne du poignet avant de donner le biberon à l'enfant.

5) Remarques :

- toujours utiliser la mesurette correspondant à la boîte de lait,
- utiliser une boîte ouverte dans un délai de 3 semaines,

- conserver la boîte à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Règle d'Appert Lestradet :

Elle permet de calculer la ration alimentaire d'un nourrisson.

(Poids de l'enfant en grammes $\div 10 + 200$ à 250) \times nombre de repas par jour.

QUE NOUS APPORTENT LES ALIMENTS ?

Les produits laitiers :

Du calcium (c'est la meilleure source) pour les os et les dents, des protéines animales pour la croissance, des lipides, vitamine A et du groupe B.

Il en faut : une portion à chaque repas, y compris au goûter, pour un apport suffisant en calcium. Une portion, c'est à peu près :

- un verre de lait
- 1 yaourt
- 100g de fromage blanc
- 15-20g d'emmental, de fromage à pâte ferme
- 40g de camembert

(Le calcium du lait est le mieux assimilé par l'organisme : il est apporté simultanément des protéines, du phosphore et de la vitamine D ce qui améliore son assimilation. Ces avantages sont propres aux produits laitiers.)

Les produit sucrés :

De l'énergie, essentiellement sous forme de glucides simples. Ils ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel... mais en général très appréciés. A savourer pour le plaisir avec modération !

Les produits sucrés :

Béta-carotène, vitamine B9, fibres, minéraux, glucides+ la seule source de vitamine C (si cru).

Il en faut :

- au moins une crudité (légume cru ou fruit) à chaque repas,
- au moins un plat de légumes cuits chaque jour, à midi ou le soir.

(Des légumes frais surgelés ou encore en conserve peuvent remplacer des légumes de saison. Leurs qualités nutritionnelles sont comparables. Choisissez-les de préférence « nature », vous les cuisinerez comme vous le souhaitez.)

Les boissons :

L'eau est la seule boisson indispensable. Une bonne habitude à donner aux enfants : boire de l'eau à table, et entre les repas chaque fois qu'ils ont soif.

La viande, le poisson, les œufs :

Protéines animales, fer (le mieux utilisé par l'organisme), lipides, vitamines du groupe B, vitamine A.

Il en faut :

- 1 portion par jour pour les enfants,
- 1 à 2 portions par jour pour les adolescents en quantités adaptées à l'âge,
- En variant les sources (viandes rouges ou blanches, volailles, œufs, poisson).
- Soit en moyenne, pour la journée (25g pour un enfant de 1 à 2ans ; 45g pour un enfant de 2 à 3 ans et pour un jeune ado (10 – 13 ans) entre 120 et 150g.

Les produits céréaliers, féculents et légumes secs :

Des glucides complexes (amidon) pour une énergie progressivement disponible, protéines végétales, minéraux, vitamines du groupe B et fibres.

Il en faut :

- A chaque repas,
- En fonction de l'appétit et de l'activité physique.

Les corps gras :

Lipides, vitamine A (dans le beurre et la crème), vitamine E et acides gras essentiels (dans les huiles végétales).

Il en faut :

- A chaque repas,
- En quantités modérées,
- En variant les sources.

PETIT RAPPEL :

Fini le temps où l'on diversifiait trop tôt l'alimentation du jeune enfant. On s'est aperçu que cela ne servait à rien et qu'en plus les nourrissons ne buvaient plus assez de lait, aliment indispensable à leur croissance et leur santé. Il n'y a pas d'âge strict pour introduire les premiers aliments solides.

Pensez à diminuer la quantité de lait au fur et à mesure que vous augmentez les quantités de légumes et de fruits.

A partir de 4 mois, un certain nombre d'enfants peuvent commencer la petite cuillère afin de découvrir de nouvelles saveurs, mais il n'y a pas d'urgence et aujourd'hui la plupart des médecins préconisent d'attendre 5 ou 6 mois, compte tenu des risques allergiques.

L'introduction alimentaire doit se faire progressivement, en douceur et en paroles.

Tableau des repères quantité / âge

Age aliments	6 mois	7-8 mois	9-12 mois	12-18 mois	18-24 mois
Fruits 2 cuillères à soupe = 30g	jus 10 à 20ml 80g compote (pomme abricot poire pêche)	100g compote	Jus 20à 30ml 150g (fruits rouges et exotiques)	½ fruit ou 100g 2x/jr	250g/jr
œufs	1/3 jaune dur	½ jaune dur	1 jaune dur	1 œuf entier dur 15 mois : coque	Plat omelette
Légumes 2 cuillères à soupe = 30g	100g Haricot courgette carotte potiron tomate	200g	250g sur 2 repas	300g sur 2 repas	200g 2x/jr
Viandes et poisson 1 cuillère à soupe = 15g	8g Viande blanche et poisson non gras	8g	15g	20g	30g
Fromage 1 cuillère à soupe = 10/15g	10 à 15g rapé 1 yaourt	15 à 20g	20 à 30g	20 à 30g	20 à 30g
Féculents		25 à 50g Pomme de terre	100g sur 2 repas Petites pates semoules boudoir	150g sur 2 repas	250g/ jr Légumes secs

QUELQUES IDEES DE MENUS :

Menus de printemps :

Menus bébé : **Midi** : purée de légumes nouveaux +cabillaud / petit(s) suisse

Goûter : yaourt, confiture en remplacement du sucre / compote poires/fraises (attention à la fraise allergisante)

Midi : purée haricots verts, carottes, tomates+ bœuf / yaourt

Goûter : fromage blanc avec du miel / compote pommes/abricots secs

Menus à partir de 18-24 mois :

Midi : salade (maïs, betterave, mimolette) / cabillaud aux petits légumes nouveaux (petits pois, navets, oignons, carottes) / 2 petits suisse aux fraises

Goûter : pain confiture + un verre de lait

Soir : gratin de courgettes / banane

Midi : concombre sauce yaourt / bœuf, haricots verts, tomates, oignons / fromage / compote de pommes à la cannelle

Goûter : crème maïzena au caramel

Soir : épinards, riz béchamel / poire

Menus d'été :

Menus bébé :

Midi : ratatouille + poulet / yaourt aux fruits

Goûter : fromage blanc / compote pommes+abricots

Midi : merlan + purée tomates, carottes, pomme de terre

Goûter : petits suisse + sucre vanillé / compote pêche +fraises

Menus à partir de 18 – 24 mois :

Midi : mélange melon, pastèque / poulet+ratatouille / brochette de fromages / pyramide de fruits : 1 tranche d'ananas+ 1 tranche de pomme+kiwi+cerise

Goûter : milk shake aux abricots (mixer 1 pot de fromage blanc, un peu de lait, fruits)

Soir : salade riz, thon, maïs, tomates, persil / entremet au chocolat

Midi : radis et beurre / thon à la tomate / fromage / nectarine

Goûter : fraise melba (1 boule de vanille décorer de fraises) / 1 petit biscuit

Soir : salade froide : asperges, pomme de terre en rondelle, cœurs d'artichauts avec une sauce yaourt.

Menus d'automne :

Menus bébé :

Midi : purée de carotte et persil +sabre / fromage blanc+confiture

Goûter : semoule à partir de 7-8 mois ou yaourt / compote de pommes

Midi : purée épinards, carottes + veau / fromage blanc au miel

Goûter : compote pommes +oranges / lait ou laitage

Menus à partir de 18 – 24 mois :

Midi : carottes râpées persillées / sabre avec chou fleur et brocolis / fromage / raisin

Goûter : semoule au caramel

Soir : galette de blé noir au gruyère / pomme cuite

Midi : toasts au chèvre chaud / porc aux lentilles / fromage / orange

Goûter : biscottes au Nutella / 1 verre de lait

Soir : curry de légumes (tomates, carottes, pomme de terre, courgettes, poivron, ail, curry, coriandre) / fromage blanc aux pruneaux

Menus d'hiver :

Menus bébé :

Midi : purée de potirons+escalope de dinde / petit suisse

Goûter : riz au lait (à partir de 8 mois) ou yaourt

Midi : purée carottes, courgettes et un peu de céleri + poulet / fromage blanc
+ fleur d'oranger

Goûter : lait tiède ou laitage / compote pommes+clémentines

Menus à partir de 18 – 24 mois :

Midi : avocat, ananas et crevettes / escalope de dinde avec purée de potirons
/ camembert / kiwis, bananes, oranges, présentés en rondelles

Goûter : riz au lait et raisins secs

Soir : potage (pomme de terre, carottes, poireaux, navets) et gruyère râpé /
compote de fruits (au choix)

Midi : salade endives, pommes, noix / couscous de poulet (semoule de blé,
carottes, navets, courgettes, céleri) / roquefort / clémentines

Goûter : lait tiède et gâteau maison au chocolat

Soir : purée de carottes / 2 petits suisse + fleur d'oranger.

QUELQUES NOTIONS SUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES :

Définition :

Sensibilisation avec production d'anticorps IgE spécifiques, les tests cutanés et biologiques sont positifs et elle est accompagnée de manifestations physiques.

Augmentation des allergies dues à des modifications de notre mode de vie (alimentation) et de notre environnement (10 % d'enfants allergiques).

Les groupes d'allergènes :

Les allergies alimentaires aux allergènes animaux (lait, œuf, poisson, crustacés) sont les plus fréquentes

Les allergies alimentaires à l'œuf représentent 34,2% des cas

- blanc d'œuf → 34%
- Cacahuète → 23%
- Lait de vache → 8 %
- Moutarde → 6 %
- Poisson → 5%
- Légumineuses → 3 %

(Groupe légumineuses (autres qu'arachide) : lentille, petits pois, soja, pois chiche).

Les manifestations :

Dermatite atopique (80%)

Urticaire (15%)

Angio-œdème laryngé

Plus l'âge augmente plus on peut rencontrer les chocs anaphylactiques.

RELATION ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES :

Le climat dans lequel va être pris le repas doit être appétissant, chaleureux, serein. Ceci implique organisation, préparation, écoute et disponibilité.

« La gastronomie, disait CURNONSKI, ne se conçoit pas sans l'amitié ; la cuisine ne se conçoit pas sans amour ».

Ainsi, la prise des repas doit donc être un moment de plaisir.

Cette notion de plaisir passe par :

- le respect du désir de l'activité,
- le respect du goût et de l'appétit de l'enfant.

Ayons toujours en mémoire que chaque enfant est un être unique avec ses propres besoins, ses goûts, sa culture, son passé.

Même lorsque l'enfant est nourri exclusivement au biberon, il déploie une certaine activité (main posée sur le biberon ou qui effleure le visage de l'adulte, regard tourné vers l'adulte...).

La prise du repas ne se limite pas uniquement à l'acte de se nourrir, elle est également un moment relationnel privilégié.

L'adulte doit donc être calme, serein et détendu afin de répondre à la façon la mieux adaptée aux différentes manifestations de l'enfant :

Exemple :

- désir de tenir seul son biberon
- agitation pendant la prise du biberon qui peut marquer une certaine lassitude, dégoût du lait...
- pleurs à la fin du biberon qui peuvent être le signe d'un besoin de succion ou d'un manque d'apport.

De même, il est particulièrement important de mettre des mots sur cette prise de repas :

- verbaliser sur les odeurs, les goûts, les couleurs,
- formuler oralement les différentes expressions ou comportements que manifeste l'enfant (cela contribue au développement du langage)

Certains enfants vont faire ressentir leur désir d'autonomie plus précocement (à 12 mois, désir de tenir seul sa timbale par exemple).

Ceci peut se traduire par une opposition lors de la prise des repas. L'adulte va devoir répondre de façon adaptée, personnalisée à ce besoin d'autonomie, en laissant l'enfant participer au repas.

Il faudra alors respecter son rythme ainsi que ses capacités motrices et l'encourager, le gratifier dans ses efforts plutôt que de l'houspiller à chaque cuillère qui tombe par terre. Ces reproches sont source de régression, l'enfant refuse alors de faire seul par crainte de se faire rouspéter par l'adulte.

Laisser à l'enfant le temps de franchir les étapes. Accompagnez-le à son rythme.

Le respect du goût et de l'appétit :

Il est inutile d'essayer de faire du « forcing », un enfant sain ne se laisse pas mourir de faim.

C'est souvent vers 15-16 mois que l'enfant utilise le repas pour manifester son opposition. Le refus, comme nous l'avons vu au paragraphe précédent, peut-être le signe d'un besoin d'autonomie.

Le repas ne doit pas devenir un superbe terrain d'affrontement à l'âge du non ! Il est un plaisir, il doit le rester, pour tout le monde autour de la table. Vers 18 mois l'appétit peut diminuer et est en général moins développé que celui du nourrisson bien portant.

Les refus et préférences ne sont pas toujours marqués. Si un enfant refuse un aliment, représentez-lui un peu plus tard sous une autre forme. Le goût évolue et se développe.

Deux ans, c'est l'âge où l'on dit que l'enfant a des manies ou fait des caprices. Il peut maintenant désigner beaucoup d'aliments par leurs noms et a des idées plus précises sur ce qu'il aime : « je veux » ou « Manon veut », est une expression courante à cet âge. Son sens de la forme peut l'amener à préférer des morceaux intacts (haricots, morceaux de pommes de terre) à moins qu'il préfère exactement le contraire, c'est-à-dire les purées.

En général il n'aime pas les mélanges - sauce sur pommes de terre, ou lait sur son plat de céréales - à moins, bien entendu qu'il puisse faire son mélange lui-même.

Le repas a également un rôle éducatif puisqu'il fait intervenir la notion d'hygiène (lavage des mains) et la mise en place de règle de socialisation (rester à table, limites, interdits).

L'assistante maternelle doit réfléchir sur les attitudes à adopter face aux comportements alimentaires des enfants qu'elle accueille (refus, manque d'appétit...).

Ceci implique :

- observation, écoute de l'enfant,
- transmissions, échanges avec les parents (attention aux jugements de valeur),
- coopération assistante maternelle/parents : cohérence des actions mises en place.

CONCLUSION

Les questions, les préoccupations sur le domaine alimentaire sont fréquentes. La plupart des mamans ressentent le besoin d'exprimer leurs interrogations, leurs inquiétudes en matière d'alimentation, lors des consultations médicales (médecin traitant, pédiatre ou crèche). Elles se trouvent parfois indécises au milieu d'informations ou de conseils souvent contradictoires (grands-parents, amies, voisines ou collègue de travail).

La diététique est une science qui évolue.

Vous, en tant qu'assistantes maternelles, et professionnelles de la petite enfance, vous aurez un rôle prépondérant en matière d'information auprès des parents.

Vous pouvez alors vous appuyer sur la documentation à disposition au RAM, mais il est important que vous maîtrisez une base de connaissance pour vous-même au quotidien, afin d'être à l'aise pour en parler auprès des parents.