



## Développement du goût & Néophobie alimentaire

Il est recommandé de familiariser l'enfant avec un grand nombre de goûts, d'arômes et de textures dès le début de la diversification alimentaire. Les enfants ont très souvent une réaction de rejet (néophobie) face à un aliment qu'ils ne connaissent pas. Pour qu'un nouvel aliment soit accepté et toléré par l'enfant, il faut le lui proposer plusieurs fois (au moins 8 fois). La néophobie s'observe le plus souvent chez les enfants de deux à six ans (Koletzko, 2013). L'influence d'autres facteurs sur le développement du goût, tels que l'exemple donné par les parents, l'environnement familial et culturel, les émotions positives et négatives lors des repas, etc. n'est pas à négliger.

## Pour un comportement alimentaire alliant santé et plaisir

- Proposer des repas régulièrement (3 repas principaux et 2 petites collations)
- Prendre ses repas ensemble (Il est jugé souhaitable de prendre au moins un repas en famille par jour (Koletzko, 2013).
- Consacrer du temps aux repas
- Interrompre les distractions et les autres occupations
- Créer une atmosphère agréable (observer, à donner des leçons, à réprimander ou à bousculer a un effet défavorable)
- Pas d'interdictions absolues (ceci éveille l'intérêt et l'attrait pour les aliments interdits)
- Encourager à goûter sans forcer (faire pression et réprimander ne ferait qu'accroître le refus)
- Proposer les aliments à plusieurs reprises (voir info sur la néophobie)
- Favoriser les expériences sensorielles (Des études montrent que l'éducation des sens peut augmenter la disposition à essayer quelque chose de nouveau, tout du moins à court terme (Koletzko, 2013).
- Endosser son rôle de modèle (les enfants apprennent avant tout en observant et en imitant)
- Ne pas utiliser la nourriture pour consoler, récompenser ou punir (un enfant consolé au moyen d'une sucrerie n'apprend pas à se calmer par un autre moyen)
- Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant (les enfants sentent bien lorsqu'ils ont faim ou non, et les parents peuvent s'y fier). Dans la mesure du possible il est également conseillé d'impliquer les enfants dans la préparation des repas.

## Boissons

L'eau comme l'eau du robinet ou l'eau minérale est idéale pour étancher la soif. Elle ne contient ni calories, ni sucre, ni acides nocifs pour les dents. Les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées font également partie des boissons recommandées. Les boissons autres que l'eau et les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées sont inutiles. Pour varier, il est possible de donner un jus de fruits dilué de temps en temps, par exemple 1 dl de jus de fruits mélangé à 1 dl d'eau une fois dans la journée. Les boissons light et zéro n'apportent rien aux enfants et ne sont pas appropriées pour étancher la soif. Elles créent une accoutumance et contiennent généralement des acides nocifs pour les dents. En ce qui concerne la caféine, qu'un enfant consomme par exemple en mangeant du chocolat, **ceci ne pose aucun problème**. Cependant, le thé noir, le thé vert, le thé blanc, le thé Oolong, le thé maté, le thé Pu-Erh, le thé glacé, les boissons à base de coca et les boissons énergisantes ne conviennent pas aux enfants.

## Fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont d'importantes sources de vitamines, de minéraux, de fibres et de substances végétales secondaires. Il est recommandé d'en consommer cinq portions par jour, soit trois portions de légumes et deux portions de fruits. Une portion = une main d'enfant remplie.

Concernant les légumes concassés, la salade et les petits fruits, deux poignées donnent une portion (petits pois, cerises ou baies, par exemple). Il est possible de remplacer chaque jour une des cinq portions par 1 dl de jus de fruits ou de légumes (sans adjonction de sucre). Il ne faut toutefois pas dépasser une portion de jus par jour, car ce dernier ne contient pas l'intégralité des précieux composants présents dans les fruits et légumes non transformés (SSN, 2016b, SSN, 2017)

- Beaucoup d'enfants préfèrent les légumes crus aux légumes cuits
- Inciter les enfants à penser via leurs perceptions sensorielles et à découvrir un fruit ou un légume avec leurs sens
- Rendre les fruits et légumes plus attrayants en les utilisant pour créer des figurines amusantes.



## Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Chaque jour, les enfants ont besoin d'environ trois à quatre portions de féculents. (SSN, 2017). En ce qui concerne les céréales du petit-déjeuner, celles-ci ayant une teneur en sucre particulièrement forte, elles ne devraient être proposées aux enfants que de manière ponctuelle. Le meilleur choix reste le muesli que l'on prépare soi-même à partir de céréales complètes non sucrées, de fruits à coque et de fruits frais.

## Lait et produits laitiers

Les produits laitiers comme le lait, le yogourt, le séré et le fromage sont les principales sources de calcium. Ils contiennent en outre des protéines, de l'iode, de la vitamine B2 et de la vitamine B12. Selon leur âge, les enfants ont besoin de trois à quatre portions de produits laitiers par jour (SSN, 2017). Après la fin de la première année de vie, le système digestif des enfants est suffisamment développé pour pouvoir digérer les produits laitiers très riches en protéines. C'est pourquoi, à partir d'un an, il n'y a plus de restrictions. Le choix doit se porter sur le lait entier (au moins 3,5% de matières grasses) ou le lait demi-écrémé (lait contenant 2,7% de matières grasses) du commerce. Le lait écrémé n'est pas recommandé en raison de carences en nutriments. **Info : Le lait n'est pas considéré comme une boisson, mais comme un aliment en raison de sa valeur énergétique. S'il était bu en très grandes quantités et en tant que boisson, il couperait l'appétit et évincerait d'autres aliments de l'alimentation.**

## Viande, poisson, œufs et tofu

Une grande partie des besoins quotidiens en protéines est déjà couverte par les produits laitiers, les produits céréaliers, les légumineuses et d'autres aliments. Pour respecter scrupuleusement les recommandations nutritionnelles, il faut encore ajouter une portion d'un aliment riche en protéines. Il peut par exemple s'agir de viande, de poisson, de fruits de mer, d'œufs ou de sources de protéines végétales telles que le tofu, le seitan, le Quorn, le soja texturé ou le tempeh. On peut également consommer une portion supplémentaire de fromage, de séré ou de cottage cheese. Chacun de ces aliments est une source de protéines, mais aussi d'autres nutriments importants comme le fer (viande, œufs), la vitamine B12 (tous les produits d'origine animale) et les acides gras oméga 3 (poisson riche en matières grasses) (SSN, 2017).

Conseils : Varier les différentes sources de protéines. Les aliments riches en Omega3 (saumon, thon, hareng...) peuvent être consommé régulièrement. Jusqu'à l'âge de cinq ans, le système immunitaire de l'enfant n'est pas encore complètement développé. C'est pourquoi les enfants sont plus sensibles aux impuretés (bactéries, par exemple) présentes dans les aliments. Il est donc recommandé de toujours cuire les aliments d'origine animale à cœur c'est-à-dire que la température au cœur de ces aliments doit atteindre au moins 70 °C pendant deux minutes) (Koletzko, 2013). La viande de gibier, le foie, le marlin, le makaire, l'espadon et le requin doivent être évités chez l'enfant en bas âge en raison de leur éventuelle surcharge en substances toxiques ; la viande de gibier doit même être évitée jusqu'au septième anniversaire (OSAV, 2015 ; OSAV 2017).

## Huiles, matières grasses et fruits à coque

Les aliments de ce groupe n'ont besoin d'être consommés qu'en petites quantités. Il est en outre recommandé de consommer chaque jour une petite quantité de fruits à coque et de graines sans sel ; jusqu'au troisième anniversaire, ceux-ci doivent impérativement être proposés sous forme moulue en raison du risque d'étouffement. Les fruits à coque moulus sont un ingrédient idéal dans le muesli, la salade de carottes ou le pain, par exemple.

Le beurre, la margarine, la crème, etc. sont inutiles du point de vue nutritionnel. Le cas échéant, ils sont à consommer avec parcimonie (SSN, 2016b, SSN, 2017).

Les huiles végétales sont à privilégier. L'huile de colza présente un bon rapport en acides gras, elle contient le précieux acide alpha-linolénique (un acide gras oméga 3), elle est riche en vitamine E et peut être utilisée de nombreuses façons dans la cuisine. L'huile de colza raffinée peut être utilisée comme huile de tous les jours, aussi bien dans les préparations chaudes que dans les plats froids. D'autres huiles telles que l'huile d'olive, l'huile de noix, l'huile de lin et d'autres huiles de qualité supérieure peuvent compléter l'huile de colza et contribuer à la variété des saveurs.

## Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Chaque jour, les enfants ont besoin d'environ trois à quatre portions de féculents. (SSN, 2017). En ce qui concerne les céréales du petit-déjeuner, celles-ci ayant une teneur en sucre particulièrement forte, elles ne devraient être proposées aux enfants que de manière ponctuelle. Le meilleur choix reste le muesli que l'on prépare soi-même à partir de céréales complètes non sucrées, de fruits à coque et de fruits frais.

# FICHE INFORMATIVE : L'ALIMENTATION CHEZ L'ENFANT DE 1 à 4 ANS

Crèche Le P'tit Bonheur, Neyruz

## Quantités recommandées pour les enfants d'un à trois ans :



Aliment	Quantités par jour	Remarques*
Eau, tisane aux herbes/fruits non sucrées	Aux repas et entre les repas	6 à 7 dl
Fruits et légumes	3 portions de légumes + 2 portions de fruits	1 portion = 1 poignée**
Produits céréaliers, légumineuses, pommes de terre	3 à 4 portions	Une portion correspond à: 40 à 45 g de pain ou 30 à 35 g de légumineuses*** ou 120 à 140 g de pommes de terre ou 25 à 30 g de riz / pâtes alimentaires / flocons de céréales***
Lait et produits laitiers	3 à 4 portions	Une portion correspond à: 1 dl de lait ou 100 g de yogourt / séré / cottage cheese ou 15 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 30 g de fromage à pâte molle
Viande, poisson, œufs, tofu	1 portion	30 à 50 g
Huiles et matières grasses	1 portion	2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Avec parcimonie (5 g): beurre, margarine, crème, etc.
Fruits à coque	1 portion	1 cuillère à café (5 g) de fruits à coque sans sel sous forme moulue
Sucreries, snacks salés	1 portion	Une portion correspond à: 1 barre de chocolat ou 1 main d'enfant remplie de chips

\* Valeurs données à titre indicatif uniquement. Ces quantités peuvent varier fortement en fonction des besoins individuels, de l'activité physique et de la faim de l'enfant

\*\* Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 1 dl de jus (sans adjonction de sucre)

\*\*\* Poids sec

