

# Petit Pierre

mange de bon cœur



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES





## Index

Préface	5
1. L'alimentation du nouveau-né	6
L'allaitement maternel	6
L'alimentation au biberon	10
Les vitamines indispensables	12
2. La croissance du nouveau-né cardiaque et conseils alimentaires.	13
3. L'alimentation par sonde	15
4. Pas à pas vers la diversification alimentaire	16
5. Les petits pots industriels	20
6. L'alimentation biologique	21
7. Allergies et intolérances alimentaires	22
8. Une alimentation équilibrée chez l'enfant de 3 à 12 ans	23
9. Comment organiser les repas ?	28
10. Dix règles d'or pour une alimentation saine	30
11. Boissons light et fast-foods	31
12. Mon enfant refuse de manger	32
13. L'accompagnement psychologique	34
14. Les secrets d'une bonne hygiène bucco-dentaire	35
15. Manger mieux et bouger plus	37
16. Petit Pierre passe à table (recettes)	38
Adresses utiles	47
Remerciements	48
Références	49





## Préface

Chers parents,

Nous savons tous que l'alimentation influence notre santé d'aujourd'hui et de demain.

En tant que parents, vous souhaitez apporter le meilleur à votre enfant pour lui permettre de grandir en pleine santé. Progressivement, vous allez l'initier au plaisir du bien manger et lui apprendre l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

Parfois des doutes ou des interrogations peuvent survenir durant cet apprentissage.

Rassurez-vous, toutes ces bonnes pratiques et ces valeurs se construisent petit à petit. Même si à certains moments votre enfant peut présenter des difficultés d'alimentation, dans la plupart des cas celles-ci sont temporaires et mineures. Elles ne devraient donc pas devenir source d'anxiété ni pour les parents ni pour les enfants.

Manger doit rester avant tout un plaisir, un moment agréable de détente en famille ou entre amis et l'occasion aussi de découvrir sereinement de nouvelles expériences gustatives.

Ce guide pratique, riche en informations diverses, répond aux questions les plus fréquemment posées par les parents. Pour des conseils plus précis et adaptés à votre situation, n'hésitez pas à consulter un professionnel (pédiatre, diététicien, infirmière, kinésithérapeute ou psychologue) des Cliniques universitaires Saint-Luc. Nous sommes à votre entière disposition.

Bonne lecture...

Service de Cardiologie pédiatrique  
Cliniques universitaires Saint-Luc  
1200 Bruxelles

1



## L'alimentation du nouveau-né

### L'allaitement maternel

L'allaitement maternel reste l'alimentation optimale pour le bébé. Il est un repère affectif, gustatif et tactile du bébé avec sa maman. En plus des bénéfices apportés par la relation privilégiée, le lait maternel est l'aliment de prédilection du nourrisson. Les anticorps permettent de renforcer son système immunitaire et donc de combattre les infections. On notera aussi sa haute valeur nutritive, sa grande digestibilité et un moindre risque allergique.

Au début de l'allaitement, la maman peut avoir besoin du soutien et des encouragements précieux du papa. Celui-ci n'est pas exclu de la relation bébé-maman. Il profite, en général, des autres occasions pour s'occuper du bébé, comme lors des baigns, promenades, changes, câlins, massages, jeux, etc.

#### ■ A la naissance

En général, un bébé né à terme est capable dès la naissance de coordonner la succion, la déglutition et la respiration. Téter est un réflexe. Posé sur le ventre de la maman, le nouveau-né tend tout naturellement la tête vers le sein et prend le mamelon. Pour bien démarrer l'allaitement, il est conseillé de proposer les deux seins à chaque tétée. Si vous commencez par le sein droit, démarrez de préférence la tétée suivante par le sein gauche.

Pour répondre aux besoins des nouveau-nés et assurer la bonne mise en route de l'allaitement, allaitez-le de préférence à la demande. Au début, les nouveau-nés peuvent réclamer toutes les 3 heures (avec un minimum de 5 à 6 fois par jour). La durée des tétées et leur nombre peuvent varier d'une tétée à l'autre ainsi que d'un jour à l'autre.

#### ■ Les positions pour la mise au sein

Une bonne position de la maman et du bébé au sein permet une succion efficace, favorise une production de lait adéquate et diminue le risque de douleurs, crevasses et engorgements.

Que la maman soit assise, couchée ou debout, dans un fauteuil, sur une chaise ou dans un lit, avec ou sans coussin... peu importe. L'essentiel est de s'installer confortablement et de veiller à une mise au sein correcte du bébé : son ventre contre le vôtre, son menton et son nez contre votre sein, sa tête et son cou légèrement soutenus; il tête, bouche grande ouverte, le mamelon et une partie de l'aréole. Certains bébés allaités et leurs mamans rencontrent parfois quelques soucis. Une consultante en allaitement peut apporter des conseils supplémentaires, proposer de petits changements de position et répondre aux questions plus spécifiques.

### ■ Mon lait est-il suffisamment calorique ?

Les premiers jours, les seins produisent du colostrum, très riche en vitamines et en anticorps. Ce liquide épais, jaune ou orange, est produit en petite quantité et répond parfaitement aux besoins essentiels du nouveau-né.

Ensuite, avec la montée du lait, le volume de lait maternel augmente considérablement et sa composition s'adapte constamment à l'âge de l'enfant. Qu'il ait quelques jours, quelques semaines ou plusieurs mois, votre enfant recevra toujours les nutriments nécessaires, lui assurant une croissance harmonieuse.

Le lait maternel n'est pas plus nourrissant ou de meilleure qualité si la maman mange pour deux ou se gave de crème fraîche ! Une maman qui allaite n'a pas à s'imposer de contraintes alimentaires. Seules une alimentation saine, variée et équilibrée et une hydratation suffisante (1.5 à 2 litres par jour d'eau ou de tisanes) sont indispensables. Les excitants (café, thé, etc.) et surtout l'alcool sont par contre déconseillés. L'alimentation peut varier la couleur, l'odeur et le goût du lait. Ainsi les épices sont parfois moins bien supportées par certains enfants (coliques) ; il convient alors d'en tenir compte et de les éviter.

### ■ Mon bébé boit-il suffisamment ?

L'allaitement s'évalue par l'observation de l'enfant lorsqu'il est au sein. En début de tétée, le bébé tète vigoureusement afin de stimuler l'éjection du lait : c'est la phase exclusivement nutritive (+/- 4 min). Ensuite, durant la phase nutritive et relationnelle, il avale de façon plus régulière. Des mouvements de succion amples, lents et répétés sont alors le signe d'une succion efficace ( $\pm$  10 min). Durant les poses rares et de courte durée, il ne lâche pas le sein. Il est fréquent qu'à la fin, le bébé tète pour son plaisir. Le rythme de succion se fait alors plus lent et irrégulier. Les déglutitions sont également plus rares.

En buvant suffisamment, le bébé mouille abondamment au moins 6 langes par jour.

Le premier mois, les selles sont fréquentes et liquides, d'aspect grumeleux, d'odeur aigre et de couleur jaune or. Après quelques semaines, les selles peuvent devenir moins fréquentes, mais restent molles et abondantes.

Un bébé paisible et une prise de poids régulière, évaluée lors des consultations médicales, confirment une bonne alimentation.

### ■ Durée de l'allaitement

Jusqu'à environ 6 mois, l'allaitement seul répond à tous les besoins alimentaires de l'enfant. Ensuite, celui-ci sera progressivement prêt à accepter d'autres aliments. Au début, il n'en prendra que de petites quantités, car votre lait couvre encore en grande partie ses besoins nutritionnels.

Un sevrage progressif est plus confortable pour l'enfant et la maman. Vous pouvez, par exemple, choisir de remplacer une tétée par un aliment adapté et laisser quelques jours à votre bébé pour s'habituer à ce changement. Il sera ensuite possible de faire de même pour un autre repas. L'enfant s'habitue progressivement à accepter une nouvelle façon d'être alimenté et de nouveaux goûts. Votre bébé tétant moins souvent, votre production de lait diminuera naturellement.



## ■ Tirer et conserver le lait maternel dans de bonnes conditions

Pour différentes raisons (déplacement, reprise du travail, sevrage progressif, hospitalisation du bébé, etc.), la maman qui allaite peut être amenée à devoir tirer son lait.

Cela nécessite de prendre certaines précautions afin qu'aucune contamination par des germes extérieurs ne soit responsable de soucis digestifs chez l'enfant.

### Avant de tirer votre lait

- Lavez-vous soigneusement les mains et installez-vous dans un endroit approprié.
- Réglez le tire-lait au minimum pour commencer et augmentez progressivement la force d'aspiration en fonction du résultat obtenu et du confort éprouvé. Une trop forte aspiration ne sera pas plus efficace et risque même d'abîmer vos seins (crevasses).
- Il est conseillé de tirer au minimum 10 minutes à chaque sein, en alternant 5 minutes au sein gauche et 5 minutes au sein droit, et ainsi de suite. Il convient aussi d'alterner chaque fois que l'écoulement s'interrompt.
- Afin de prévenir les crevasses, il est recommandé, après chaque tétée, de masser les mamelons avec une goutte de lait que vous laissez sécher.



Lavez-vous les mains



Utilisez un savon liquide



Séchez vos mains avec un essuie-main propre, réservé à cet usage et changé chaque jour



Au moment de tirer le lait, lavez les deux seins à l'eau et au savon liquide.



N'oubliez pas de bien les sécher avec un autre essuie-main propre réservé à cet usage

### Utilisation du lait maternel

- Remuez doucement le biberon pour mélanger les différents composants du lait maternel.
- Le lait maternel se conserve 7 jours maximum dans le réfrigérateur à + 4°C (dans le bas et le fond du frigo, soit la partie la plus froide, et non dans la porte où la température est moins constante).
- Le lait maternel se réchauffe toujours au chauffe-biberon. Le four à micro-ondes n'est pas conseillé car il détruit certaines propriétés du lait.
- Tout restant de biberon non consommé doit être jeté.
- Si votre production le permet, vous pouvez congeler votre lait. Le lait maternel reste valable 6 mois au congélateur (entre -24°C et -18°C). Notez dans ce cas la date du prélèvement.
- La composition du lait maternel varie en fonction de l'âge de l'enfant. Veillez donc à ne pas conserver votre lait trop longtemps ; le lait administré serait alors inadapté aux besoins nutritionnels de votre bébé.
- Pour éviter le choc thermique, prévoyez au moins 6 heures au réfrigérateur ou au minimum 1 heure avant d'utiliser le chauffe-biberon (ou au bain-marie) à 37°C maximum. Ne dégelez jamais le lait maternel à T° ambiante vu le risque de prolifération bactérienne.



## Entretien des accessoires du tire-lait

1



Placez toutes les pièces du set à tire-lait dans un plat propre (ne les placez pas directement dans le bac de l'évier)

2



Rincez toutes les pièces du set et les biberons à l'eau froide

3



Lavez-les ensuite avec de l'eau chaude additionnée de liquide de vaisselle

4



Rincez abondamment et soigneusement

5



Egouttez sur un essuie de vaisselle propre réservé à cet usage (essuie lessivé à 60°C et repassé !)

6



Séchez le plus possible toutes les pièces et ranger les dans un endroit propre

Remarque : les pièces du set rincées préalablement peuvent être nettoyées au lave-vaisselle (cycle complet)

Pas en même temps que la vaisselle familiale

## Transport du lait maternel

- Les biberons froids sont conservés dans un sac en plastique à usage unique (ex : sac de congélation) et transportés dans un sac isotherme ou une glacière avec un pack de glace.
- Le lait doit être replacé au réfrigérateur à l'arrivée. (pas dans la porte du frigo)



### La mise en route de l'allaitement

doit être la plus précoce possible, même avant la montée de lait.

### Il n'y a pas de 'mauvais' lait

Toutes les femmes produisent un lait adapté aux besoins de leur bébé.

### Une bonne position lors de la mise au sein

permet une succion efficace et une stimulation lactée satisfaisante.

### Faites confiance à votre bébé

Vigilance aux bébés de petit poids, gros dormeurs ou présentant des difficultés particulières.

### Ne vous oubliez pas

Pensez à vous reposer, buvez suffisamment et mangez équilibré.

# L'alimentation au biberon

Une alimentation au biberon permet également au bébé de grandir et de se développer harmonieusement.

Les mamans qui choisissent ce type d'alimentation pour leur bébé peuvent en être rassurées. Pas de culpabilisation donc de ne pas allaiter.

Les formules commercialisées ont été élaborées dans le but d'être nutritionnellement le plus proche possible du lait maternel. Leur composition est du reste définie par la loi. Les laits maternisés, différenciés selon l'âge, sont parfaitement adaptés aux besoins nutritionnels des bébés.

L'utilisation du biberon permet une participation plus active du papa et des autres membres de la famille ; ce qui peut soulager la maman de temps en temps ! N'hésitez pas à favoriser le contact peau à peau avec votre bébé. Les massages peuvent également être des moments relationnels privilégiés.

## ■ Le choix du lait

Tant que le bébé ne s'alimente qu'avec du lait, il convient de lui donner un « **lait pour nourrisson de 1er âge** ».

Plusieurs marques sont vendues en pharmacie. Le type de lait approprié est conseillé par le pédiatre.

Pour la grande majorité des enfants, une alimentation standard pour nourrissons convient parfaitement. Il faut malgré tout tenir compte des allergies alimentaires éventuelles chez les parents ou les aînés. D'autres laits infantiles, destinés plus spécifiquement aux bébés présentant des problèmes digestifs (régurgitations, coliques, constipation, etc.), peuvent également être conseillés par le médecin.

Les « **laits de suite de 2ème âge** » peuvent être introduits quand l'enfant mange correctement de façon diversifiée (>6mois). Jusqu'à environ 1 an, ils assurent la croissance en tenant compte des caractéristiques nutritionnelles des aliments introduits.

## ■ Le choix de la tétine

Plusieurs types de biberon et de tétine sont disponibles sur le marché. Vous devrez peut-être en essayer plusieurs avant de trouver le matériel que votre bébé appréciera.

Chaque tétine a ses particularités : physiologique, à bout rond, avec valve, en caoutchouc, en silicone, etc.

Lorsque les trous de la tétine sont trop petits, certains nourrissons peuvent éprouver des difficultés à sucer. Ils risquent également d'avaler de l'air, ce qui peut entraîner de l'inconfort et des vomissements. Des trous trop larges peuvent par contre favoriser les fausses déglutitions.

La tétine à débit variable possède une fente à son extrémité qui permet de choisir entre trois vitesses et de s'adapter ainsi aux besoins de l'enfant. Elle existe en 1er âge (0 à 6 mois) ou en 2ème âge (6 à 24 mois).

Le « **lait de croissance** » répond parfaitement aux besoins spécifiques de l'enfant entre un et trois ans (apport correct en fer, zinc, acides gras essentiels, vitamines A, D, E, C, sels minéraux et protéines). Il compense aussi les apports généralement insuffisants, induits par des difficultés de comportement inhérents à l'âge.

A l'inverse, le **lait de vache** n'est pas adapté et même déconseillé avant l'âge de 3 ans ; surtout si l'enfant prend encore de grandes quantités de lait (plus de 500 ml par jour).

Toutefois, à défaut de lait de croissance, il sera préférable de donner du lait de vache entier plutôt que du lait demi-écrémé. En effet, seul le lait entier contient suffisamment d'acides gras, essentiels pour le développement cérébral de l'enfant.

## ■ Eau en bouteille ou eau du robinet ?

Pour les nourrissons de moins de 3 mois, il convient d'utiliser de l'**eau en bouteille** dont l'étiquette porte la mention « convient pour la préparation des aliments pour nourrissons » ou avec une teneur en résidus secs (minéraux) inférieure à 500 mg/l. Une fois ouverte, il est impératif de conserver la bouteille au réfrigérateur et de la consommer endéans les 24 heures, pour éviter la prolifération de bactéries.

Après 3 mois, l'**eau froide du robinet** est parfaitement adaptée à la préparation des biberons, pour autant que vous désinfectiez régulièrement les robinets et que le circuit soit dépourvu d'un adoucisseur d'eau (apport trop important en sel) sur la canalisation d'eau froide. Il est toujours préférable de laisser couler l'eau quelques instants avant toute utilisation.



### ■ Préparer et conserver les biberons dans de bonnes conditions

Le dosage communiqué par votre pédiatre ou mentionné sur la boîte est à respecter : en général, une mesure de poudre de lait (rase) pour 30 ml d'eau. Ni plus, ni moins !

- Il est possible de préparer les biberons pour 24 heures. Mettez-les directement au réfrigérateur à +4°C (pas dans la porte).
- Un biberon chaud n'est pas forcément meilleur ou plus digeste qu'un biberon à température ambiante. Tout dépend des goûts et des réactions de votre bébé. Si votre enfant préfère un biberon à température ambiante, ne réchauffez pas le lait qui sort du frigo en le laissant à l'air libre. Des microbes peuvent se développer. Utilisez plutôt un chauffe-biberon ou un micro-ondes.

Si le lait chaud convient mieux à votre enfant, la température ne doit pas dépasser 37°C.

Avant de donner le biberon, n'hésitez pas à l'agiter pour homogénéiser la température du lait ; puis versez-en quelques gouttes sur la face intérieure de votre poignet pour en vérifier la température.

- Un biberon, préparé ou sorti du frigo, doit être consommé endéans l'heure et ne peut être réchauffé à plusieurs reprises.
- Si vous devez vous déplacer, transportez séparément un biberon d'eau éventuellement chauffée (dans une poche thermos) et la poudre de lait (dans une boîte spéciale).

### ■ Nettoyer les biberons ou les stériliser ?

Des études récentes ont démontré qu'il n'est plus indispensable de stériliser les biberons si ceux-ci sont nettoyés et conservés après usage en respectant les règles élémentaires d'hygiène.

- Rincez les biberons à l'eau froide pour décoller les particules de lait.
- Lavez-les au goupillon, à l'eau chaude additionnée de liquide de vaisselle ou au lave-vaisselle (cycle complet et pas en même temps que la vaisselle familiale). N'oubliez pas de nettoyer également la tétine et la bague du biberon. Rincez soigneusement.
- Egouttez, tête en bas, sur un essuie de vaisselle propre (lavé à 60°C et repassé !) réservé à cet usage.
- Rangez les biberons dans un endroit propre.

## Les vitamines indispensables

**Une alimentation saine et équilibrée couvre sans difficulté les besoins journaliers en vitamines, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il n'y a pas lieu de donner de compléments vitaminés : les fruits, les légumes et une alimentation variée apportent suffisamment de vitamines pour grandir en pleine forme. Mais chez les tout-petits, des suppléments sont toutefois recommandés.**

### ■ La vitamine K

La vitamine K joue un rôle crucial dans l'activation des facteurs de coagulation. Dans l'organisme, la vitamine K a deux origines : les apports alimentaires et la synthèse par certaines bactéries intestinales.

Le bébé nourri au sein a besoin d'être supplémenté en vitamine K pour deux raisons :

- comme tous les nouveau-nés, ses réserves tissulaires sont très basses car le transport transplacentaire de vitamine K est minime
- l'absence de synthèse bactérienne du fait de l'absence de flore intestinale.

Alors que les laits infantiles sont enrichis en vitamine K, celle-ci se trouve en quantité insuffisante dans le lait maternel. Pour éviter le risque hémorragique chez les bébés allaités, il est donc conseillé de poursuivre cette vitaminothérapie pendant toute la durée de l'allaitement maternel exclusif. Dès que l'alimentation est diversifiée ou que du lait artificiel est introduit majoritairement, il n'y a plus lieu de poursuivre l'apport en vitamine K.

### ■ La vitamine D

La vitamine D contribue à la bonne absorption du calcium participant ainsi à la consolidation des os et à la minéralisation des dents. Ses bienfaits vont bien au-delà de la croissance du squelette. Elle participe également au renforcement des défenses naturelles, favorise le tonus musculaire et prévient du diabète et des problèmes cardiovasculaires.

Cette vitamine est principalement synthétisée au niveau de la peau grâce à la lumière du soleil. Seuls 10-20% proviennent de l'alimentation.

En Belgique, les bébés sont rarement exposés au soleil.

En cas d'allaitement, comme pour les bébés nourris au lait infantile (insuffisamment enrichi), un supplément quotidien en vitamine D est vivement conseillé par les pédiatres.

2



## La croissance du nouveau-né cardiaque et conseils alimentaires

En cas de cardiopathie, le problème le plus souvent rencontré est une prise alimentaire insuffisante et laborieuse. L'alimentation représente en effet un effort important pour le nouveau-né cardiaque qui, de plus, nécessite souvent des apports caloriques supplémentaires. Dans certains cas, il sera peut-être nécessaire d'adapter l'alimentation de l'enfant à son état de santé.

### L'allaitement maternel

Dans le cas d'une malformation cardiaque, l'allaitement maternel peut parfois être plus difficile. Si tel est le cas, nous conseillons que le bébé prenne le sein 6 à 8 fois par jour, pendant maximum 20 minutes par tétée.

Pour tout enfant, il est important de **veiller à son confort**. Plus encore chez le nouveau-né cardiaque, avant une intervention chirurgicale, en période postopératoire immédiate ou lorsque l'enfant n'a pas encore pu bénéficier d'une correction chirurgicale complète.

Dans ces conditions, plus vite essoufflé et fatigué, il aura aussi tendance à prendre moins de lait et à s'endormir au sein. Lorsque la quantité de lait bue au sein n'est pas suffisante, il faudra parfois **compléter ses apports**. Le lait maternel peut alors être donné au biberon, à la tasse ou en gavage. Il peut aussi être enrichi en y ajoutant un fortifiant spécifique.

Si la quantité de lait maternel est insuffisante, un lait maternisé sera proposé en complément.

#### ■ Votre enfant est opéré juste après la naissance

Vous n'aurez peut-être pas l'occasion de lui donner le sein aussi rapidement que vous ne l'auriez souhaité.

Il est toutefois important de stimuler la production de lait en utilisant un tire-lait 6 fois par jour (± toutes les 3-4 heures). Inutile de vous réveiller expressément la nuit : vous avez aussi besoin de repos.

Si cette situation n'empêche pas l'allaitement plus tard, elle peut parfois le rendre plus difficile. D'autres causes, comme la fatigue et le stress, peuvent également interagir.

Après une intervention cardiaque, il faut laisser le temps à l'enfant de récupérer. Vous ne pourrez donc pas lui donner immédiatement le sein. Dans un premier temps, votre lait préalablement tiré, lui sera administré par gavage.

Par la suite, en fonction de son évolution, vous pourrez à nouveau mettre progressivement votre bébé au sein, tout en contrôlant la quantité de lait prise. Il vous sera alors demandé de peser votre bébé avant et après chaque tétée. Une restriction hydrique (limitation de la quantité des liquides) peut parfois être nécessaire pendant quelques jours.

#### ■ En pratique...

Durant l'hospitalisation, un tire-lait est mis à votre disposition dans les différents services (maternité, soins intensifs ou autre unité de soins). La location (via les mutuelles, pharmacies, etc.) ou l'achat d'un tire-lait électrique ou manuel peut être utile à la maison. L'hôpital fournit les biberons et les capuchons nécessaires pour recueillir votre lait.

Nous vous demandons de bien noter le nom de l'enfant, la date et l'heure du prélèvement sur chaque biberon remis dans le service où votre enfant est pris en charge.

Un fascicule détaillé, disponible dans les unités de soins, vous renseigne sur les techniques à respecter lors du recueil du lait maternel.



## ■ L'alimentation au biberon

Si l'état de santé de votre bébé a influencé ce choix, essayez de ne pas le vivre comme un échec. Votre bébé sera en meilleure santé, tant physique que psychologique, avec l'usage d'un biberon et une maman épanouie qu'avec un allaitement maternel difficile.

Souvent l'alimentation au biberon est plus aisée pour l'enfant cardiaque. Si nécessaire, le cardiologue pédiatre peut conseiller d'augmenter les apports caloriques du lait.

Après une intervention, l'enfant peut parfois être réalimenté par gavage dans un premier temps. La reprise des biberons dépend de l'évolution cardiaque et de l'état général de l'enfant. Une restriction hydrique (limitation de la quantité des liquides) peut parfois être nécessaire pendant quelques jours.

## ■ Quelques conseils en cas de difficultés alimentaires

La prise de poids de l'enfant cardiaque a souvent tendance à être plus lente que celle des autres enfants. Lors des consultations, le cardiopédiatre évalue régulièrement la croissance de l'enfant (poids, taille et courbe) et donne des conseils en fonction de son évolution et des difficultés alimentaires éventuellement rencontrées.

Ces solutions sont à envisager individuellement et toujours en accord avec un professionnel de la santé.

- **Fractionner les prises alimentaires** si l'enfant ne tolère que de petites quantités de lait ou se fatigue rapidement.
- Augmenter l'apport calorique par des **suppléments énergétiques** : Le BMF (supplément protéique et énergétique, enrichi en vitamines, minéraux et oligo-éléments) peut être ajouté au lait maternel s'il est administré au biberon. De la dextrine maltose ou de l'huile peut être ajoutée au lait maternisé. La dextrine maltose est un « sucre » qui, en quantité adaptée, permet d'enrichir l'alimentation sans en altérer le goût ni en modifier la consistance ; sans induire non plus de troubles digestifs ni favoriser la formation de caries.
- Augmenter l'apport calorique en majorant la **concentration du lait** ou en proposant un lait plus adapté.

- **Introduction plus précoce de bouillies lactées.** Une alimentation solide, administrée à la cuillère, peut éventuellement être une solution. Dans un premier temps, on préfère une bouillie à base de lait (maternel ou maternisé) et de farine de riz (sans gluten), proposée une fois par jour, en surveillant la tolérance de l'enfant. Données trop tôt ou en trop grandes quantités, les farines peuvent entraîner des troubles digestifs.

- Plus tard, les repas solides peuvent également être enrichis. On conseille d'ajouter 2 à 3 cuillères à café d'**huile végétale** (colza, maïs, etc.) dans les repas de légumes. Des dextrines maltoses ou un supplément de poudre de lait sont parfois envisagés.

- **Les habitudes alimentaires** prises avant l'âge de 3 ans conditionnent celles de l'adulte de demain. Il est donc souhaitable d'instaurer une alimentation équilibrée dès la petite enfance et de ne pas céder à tous les caprices de l'enfant, sous prétexte qu'il doit prendre du poids. Une alimentation trop riche (en sucre, sel, protéines et graisses saturées) peut entraîner à l'âge adulte une surcharge pondérale représentant un travail supplémentaire pour le cœur, avec des complications telles que l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

- **Le régime alimentaire** ne comprend en général pas de restriction (sauf situation précisée par le cardiopédiatre).



### Les besoins varient d'un enfant à l'autre.

Ne comparez pas les quantités de lait bues par votre enfant à celles des autres enfants.

### Ne pas s'inquiéter si votre enfant est plus petit.

Le plus important, c'est qu'il ait une croissance harmonieuse.

### Une alimentation diversifiée et adaptée

aide à protéger son cœur et sa santé en général.

Si malgré ces conseils, manger reste trop difficile pour votre enfant ou s'il ne grossit pas suffisamment, il est parfois nécessaire de l'aider davantage en lui apportant une partie de ses apports par sonde gastrique.

3



**L'idée de nourrir son enfant par sonde nasogastrique peut paraître traumatisante. Pourtant, cette solution temporaire permet de couvrir ses besoins nutritionnels, de lui assurer une croissance optimale et de diminuer l'angoisse parfois engendrée par les difficultés alimentaires.**

La sonde est un petit tuyau souple que l'on passe par le nez (ou parfois par la bouche) et que l'on descend doucement dans l'estomac par l'œsophage. Si la pose de la sonde est inconfortable ; une fois en place, elle ne gêne pas l'enfant et ne l'empêche ni de respirer ni d'avaler. Cette technique a l'avantage de permettre l'administration du reste du biberon (lait maternel ou lait adapté à son âge) que l'enfant n'a pas su boire.

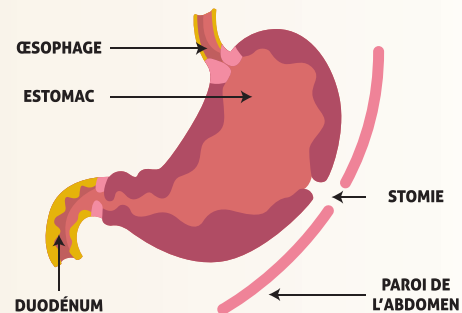
Une **gastrostomie** peut être envisagée en cas de difficultés alimentaires prolongées. La sonde, directement introduite dans l'estomac à travers l'abdomen, est placée sous anesthésie lors d'une gastroscopie (examen endoscopique du tube digestif supérieur : œsophage, estomac, duodénum par l'intermédiaire d'un fibroscope) tuyau souple contenant des fibres optiques ou muni d'une micro-caméra à son extrémité, permettant la vision directe ou le visionnage sur écran.

Au long cours, cette technique d'alimentation est plus confortable pour l'enfant car elle ne gêne pas les voies respiratoires et se change moins souvent que la sonde gastrique. Elle est aussi plus discrète et se cache facilement sous les vêtements quand l'enfant n'est pas alimenté.

## L'alimentation par sonde



**Après une alimentation prolongée par sonde**, on peut constater une sorte de « paresse » de la part de l'enfant qui s'habitue à recevoir son alimentation sans fournir d'effort. Afin d'éviter cette problématique, il est important de poursuivre une alimentation orale pendant la journée ou au moins de stimuler régulièrement la sphère buccale (sauf en cas de contre-indication précisée par le pédiatre). Une évaluation des capacités bucco-motrices avec rééducation orofaciale par un kinésithérapeute peut, dans certains cas, s'avérer nécessaire. De petits exercices, débutés à l'hôpital, sont alors expliqués aux parents afin d'être poursuivis au domicile. Temps, patience et persévérance seront les clés du succès !





## Pas à pas vers la diversification alimentaire

**Quel plaisir que celui de faire découvrir à votre enfant de nouvelles saveurs... Reste qu'il n'est pas toujours évident de savoir comment et à quel moment intégrer les différents nouveaux aliments solides.**

### ■ Quand commencer la diversification ?

Avant l'âge de 5 mois, le tube digestif du bébé n'est pas prêt à recevoir d'autres aliments que le lait maternel ou un lait maternisé (risque allergique).

Vers 5-6 mois, l'enfant commence à s'intéresser progressivement aux aliments que vous mangez en sa présence. C'est la période propice pour proposer les premières cuillerées de fruits ou de légumes. Ainsi l'enfant découvre de nouveaux goûts, d'autres odeurs, de nouvelles couleurs et textures mais expérimente aussi une autre manière de manger. Durant cet apprentissage, l'aliment essentiel restera toujours l'allaitement maternel ou le lait infantile.

Cette phase d'initiation est un moment privilégié de plaisir et d'échanges entre l'enfant et ses parents. Pour préserver et encourager cette découverte, prenez le temps de lui présenter calmement et avec patience les premières cuillères ; sans vous inquiéter s'il les refuse au début.

### ■ De nouveaux aliments en douceur

Fruits, légumes, féculents et matières grasses vont progressivement être introduits dans l'alimentation.

Le choix de commencer par des fruits ou des légumes importe peu. Par contre, il est préférable de privilégier sur le plan économique, gustatif, nutritionnel et écologique des fruits et légumes de saison.

Il est souhaitable aussi de présenter un seul nouvel aliment à la fois. L'enfant découvre ainsi le goût particulier de chaque aliment et vous pourrez mieux observer sa tolérance et ses réactions. Pour qu'il s'habitue à un nouvel aliment, proposez-le lui de préférence pendant plusieurs jours.

Quand l'enfant accepte le premier repas, on peut lui proposer une autre préparation. C'est ainsi que vers 6-7 mois, l'enfant arrive à prendre un repas de fruits et un repas de légumes. C'est le moment aussi où le lait de suite, plus adapté, remplace les préparations pour nourrissons. Le lait maternel garde lui toutes ses propriétés et convient toujours.

### ■ La préparation des repas

Instaurez d'emblée de bonnes habitudes alimentaires en proposant des **aliments « naturels »**. Les fruits contiennent suffisamment de sucre ; inutile d'en ajouter. Vous masqueriez la saveur naturelle et habitueriez l'enfant aux saveurs sucrées.

Le sel présent naturellement dans les aliments suffit à couvrir nos besoins. L'ajout de sel est déconseillé car il augmente la charge rénale et habitue surtout l'enfant à la consommation d'aliments salés responsables à l'âge adulte de l'hypertension artérielle.

Les fruits sont donnés de préférence crus mais dans certaines circonstances, il est conseillé de les cuire (meilleure digestion et moins allergisant). Les fruits se cuisent dans une casserole couverte avec un fond d'eau, à la vapeur, ou au four micro-ondes.

**Les condiments, herbes et aromates** peuvent être utilisés dans l'alimentation de l'enfant, à partir d'un an ; sauf les cubes de bouillon et les épices piquantes. L'oignon, l'ail et le vinaigre sont également permis, avec modération.



Soyez créatifs : pour adoucir le goût du vinaigre ou du citron, ajouter à la sauce un peu de yaourt nature.

L'aneth et le curcuma assaisonnent agréablement les plats de poisson. Le romarin accompagne les viandes blanches, les grillades, la volaille, le gibier et le poisson. La muscade se marie parfaitement avec la purée de pommes de terre mais aussi avec les épinards, le chou-fleur et les chicons.

L'estragon est utilisé avec le poulet, les poissons, les œufs et le riz. La ciboulette relève le goût de la soupe et du fromage blanc. Etc.

**La cuisson** des aliments modifie leur valeur nutritionnelle. Sous l'action de la chaleur, l'aliment va perdre ou se gonfler d'eau, les matières grasses vont fondre ou au contraire se fixer sur l'aliment, les vitamines vont être détruites, etc.

Il est important de préserver au maximum la valeur nutritive des aliments :

- Lavez, épluchez et coupez les aliments avant de les cuire.
- Lors du lavage des légumes, des fruits et des pommes de terre, évitez de les tremper longtemps mais lavez-les si possible à l'eau courante.
- De manière générale, préférez des préparations nécessitant peu de matières grasses : cuisson vapeur, wok, poêle antiadhésive, papillote, autocuiseur...

L'absence ou la limitation du temps de contact entre l'eau de cuisson et l'aliment permet de mieux conserver la saveur, l'aspect des aliments et limite aussi les pertes nutritionnelles.

- Adaptez le volume d'eau à la quantité d'aliment, le niveau d'eau doit juste les couvrir.
- Pour la cuisson à l'eau des légumes et des pommes de terre, les plonger directement dans l'eau bouillante.
- Inutile de décongeler les légumes et les fruits congelés avant de les préparer (à la vapeur, à l'eau bouillante, ...).
- Adaptez toujours le temps de cuisson, inutile de cuire les aliments trop longtemps.
- Prévoyez toujours la même quantité de féculents (pommes de terre) et de légumes.
- Les légumes cuits se conservent 48 h au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler en petites portions. Il faut alors les refroidir au réfrigérateur immédiatement après les avoir préparés. Congelés et décongelés dans de bonnes conditions (réfrigérateur ou micro-ondes), les aliments gardent toute leur saveur et leur valeur nutritive.



Si la cuisson des légumes engendre nécessairement une perte en vitamines et en sels minéraux, elle présente en revanche d'autres avantages. Elle facilite leur digestion et peut même, dans certains cas, améliorer l'absorption (passage dans le sang) de certaines substances comme les antioxydants.

Les besoins en **graisses** sont proportionnellement plus importants chez le bébé que chez l'adulte. Après la cuisson, il est conseillé d'ajouter 2 c. à c. d'huile végétale crue (colza, tournesol, maïs, soja) riche en acides gras essentiels. L'huile d'olive est également recommandée mais parfois moins bien acceptée en raison de son goût prononcé. Variez le type de matière grasse mais évitez par contre les huiles de noix, de noisette et de sésame qui sont allergisantes.

La **texture** du repas dépend de la consistance naturelle de l'aliment et varie en fonction du développement individuel de l'enfant et de sa dentition.

Au début, les aliments proposés à la cuillère sont finement mixés ou encore présentés sous forme de potage, tout en veillant alors à adapter la fente de la tétine. Vous pouvez humidifier une préparation avec le lait adapté de l'enfant mais jamais avec l'eau de cuisson des pommes de terre. Certaines substances comme la solanine ou les nitrates peuvent en effet s'y accumuler alors que leur consommation n'est pas souhaitable pour les enfants, voire toxique.

A l'âge de 9-12 mois, vous pouvez, selon la tolérance de l'enfant, passer à une consistance moulinée, avec quelques grumeaux. Vers l'âge d'un an, l'enfant commence à accepter certains fruits en morceaux ou en lamelles. Vous pouvez aussi écraser le repas à la fourchette, tout en sachant qu'il lui sera peut-être encore difficile de mâcher les morceaux de viande ; par contre le poisson ne présente généralement pas de problème.

## ■ La bonne dose de protéines (enfants non allergiques)

Semaine après semaine, le choix des aliments s'élargit. Vers 7 mois, on introduit la viande à l'un des 2 repas principaux. Vous optimisez ainsi les apports en fer, zinc et vitamines B.

Les portions vous paraîtront faibles, mais elles sont pourtant suffisantes pour l'enfant qui reçoit encore principalement une alimentation lactée : 2 cuillères à café (10 g) d'une viande cuite sans matière grasse. D'une manière générale, il convient de privilégier les morceaux les moins gras (rôti, escalope, steak, filet, mignonette, volaille sans peau, etc.).

La composition de la viande hachée vendue dans le commerce est moins sûre. Il est donc préférable de hacher vous-même la viande avant ou après cuisson.

Il est également déconseillé d'extraire le jus de cuisson de viande pour l'ajouter à la préparation culinaire. Ce jus comprend souvent la graisse cuite de la viande et/ou de la cuisson. Il n'a pas d'intérêt nutritionnel.

Les viandes cuites ne se conservent que 24 heures au réfrigérateur. La charcuterie (sauf jambon blanc), trop grasse et trop salée, reste déconseillée avant 3 ans.

Quand la viande est bien acceptée, vous pouvez la remplacer, aux mêmes quantités, par **du poisson**. On privilégie les poissons blancs dont la saveur n'est pas trop prononcée (limande, sole, colin, cabillaud). Évitez les poissons avec trop d'arêtes (truite, etc.).

Il est préférable de le cuire à la vapeur, au court-bouillon ou au four. Le poisson cuit se conserve maximum 24 h au réfrigérateur.

Progressivement, en remplacement de la viande ou du poisson, vous pouvez introduire, à l'un des 2 repas principaux, un **jaune d'œuf extra-frais** (pondu depuis moins d'1 semaine) cuit dur. Pour ne pas dépasser l'apport conseillé en protéines, l'enfant peut manger un œuf maximum 1 fois par semaine.

En général, on attend l'âge de 9-10 mois pour introduire, sous forme d'omelette par exemple, le blanc d'œuf plus allergisant ou le jaune moins cuit.

Vers 1 an, vous pouvez préparer un œuf peu cuit, à la coque, une crème anglaise ou une mousse au chocolat.

## ■ Que proposer au repas du soir ?

Dans la mesure du possible, le repas du soir doit être donné à heure régulière et pas trop tard. Trop fatigué, l'enfant a tendance à rechigner devant son assiette. En prenant de bonnes habitudes très tôt, vous ferez du repas du soir un moment privilégié, associant équilibre alimentaire et convivialité. Mais même si l'enfant prend son repas à table avec le reste de la famille, il est préférable de lui réserver un menu spécifique, adapté à son âge et ses besoins.

Le repas du soir dépend du repas de midi. Si l'enfant a mangé de la viande, du poisson ou un œuf à midi, il n'y a aucune raison de lui en resservir le soir.

A partir de 9 mois, l'enfant apprécie un potage ou un repas de légumes avec ou sans féculents (petites pâtes, vermicelles, semoule) occasionnellement agrémenté d'un peu de gruyère râpé et une compote de fruits cuits. La journée se termine avec un dernier biberon de lait.

## ■ Une vaisselle adaptée

- Une vaisselle de préférence sans bisphénol A, surtout si vous devez réchauffer l'assiette au micro-ondes.
- Une vaisselle ludique et pratique. Pour que le repas se déroule dans la bonne humeur, place aux couleurs ou aux motifs préférés de votre grand bébé ! Mais optez surtout pour une vaisselle à l'épreuve des chocs, qui passe au lave-vaisselle ! Et n'oubliez pas le bavoir, bien grand, pour protéger ses habits. Cela l'aidera à manger comme un grand.
- L'ergonomie à l'heure des repas de bébé
  - Une assiette légèrement inclinée avec rebord favorise la prise des aliments. Vérifiez sa stabilité (elle peut être équipée par exemple d'une ventouse qui adhère à la table).
  - Les couverts à manche large et incurvé sont adaptés aux petites mains. En matière souple, comme la silicone, leur contact est agréable. Certains sont thermosensibles et vous indiquent une trop forte chaleur !
  - Votre enfant veut boire seul mais transforme encore la cuisine en piscine ! Choisissez les tasses incassables à bec rigide et anti fuite.



**De 6 à 12 mois : 10 – 20 gr de viande**

**A partir d'1 an : 30 gr de viande**

**La viande peut être remplacée par la même quantité de volaille ou de poisson**

## Calendrier du goût pour un enfant « non à risque allergique »

AGE	5-6 mois	7-8 mois	9-12 mois	13-18 mois	24-36 mois	
Lait	Lait maternel					
	lait 1er âge	lait 2ème âge		lait 2ème âge lait croissance	lait croissance	
Céréales infantiles	céréales sans gluten	blé, froment, épeautre, seigle, orge, avoine		blé, froment, épeautre, seigle, orge, avoine		
Fruits	Pommes, poires, bananes	pommes, poires, bananes, pêches, nectarines, melon, prunes...			ananas, kiwis, mangue, litchis, fruits de la passion, papayes...	
		raisins, framboises, cerises, clémentines, fraises, oranges, pastèque				
Légumes	Courgettes, haricots verts, scarole, carottes	courgettes, haricots verts, scarole, poireaux, brocoli, chicons, potiron, aubergines, tomates, épinards, fenouil, chou-fleur, cerfeuil...				
		petits pois, choux de Bruxelles, chou-rouge		poivron, lentilles, pois chiches, haricots secs		
						crudités
Pdt/ riz pâtes	pomme de terre	pomme de terre, riz	pommes de terre, riz, pâtes, semoule de blé, tapioca, vermicelles			
		pâtes, semoule de blé, tapioca				
Matières grasses	huile raffinée de colza ou de soja, beurre non salé tournesol, olive, mais... après cuisson					
	huile de noix, noisette, sésame					
Viande/poisson œufs	viandes : poulet, dinde, bœuf, agneau, porc, veau, lapin poissons, œuf (jaune ensuite blanc)					
					crevettes, moules, fruits de mer	
	10 grammes	20 grammes	20-30 grammes	30-50gr.		
Pain			pain blanc	pain blanc, biscottes		
Biscuits	biscuits pour nourrissons, enfants en bas âge					
Produits sucrés	sans urgence, à limiter					
Sel					Peu à la cuisson, ne pas resaler après	
Boissons	eau nature si fièvre, forte chaleur	eau nature				
Fruits oléagineux				noix, noisettes, arachides, amandes, pistaches en poudre ou ingrédients dans une préparation		
				Noix, noisettes,... entières		
Epices			persil, ciboulette, basilic, estragon, thym, cerfeuil,...			
Consistance	mixé		mouliné	écrasé, petits morceaux		

consommation recommandée
  consommation autorisée mais non indispensable
  pas de consommation

5



## Les petits pots industriels

« Classiques » ou « bio », les petits pots respectent la législation de l'alimentation infantile garantissant un niveau optimal de sécurité. On peut donc avoir confiance dans les aliments pour bébés, très réglementés. Les ingrédients sont issus d'une agriculture rigoureusement contrôlée, avec des teneurs très basses en pesticides et nitrates, sans conservateurs (traitement thermique de stérilisation), sans colorants ni arômes artificiels, très peu salés et peu sucrés.

Faciles à manger et adaptés à l'âge (apports nutritionnels et consistance), ils peuvent être une bonne alternative. Pensez toutefois à ajouter 2 à 3 cuillères à café d'huile végétale aux repas de légumes.

Il est parfois désespérant de passer des heures au fourneau et de voir ensuite la mine dégoûtée de son enfant devant la préparation mijotée avec tant d'amour. Le refus des petits pots aura moins d'effets sentimentaux.

Viendra un jour où votre enfant se réglera aussi des bons petits plats faits maison !





**Le terme bio désigne les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique. Il s'agit d'un mode de production particulier, plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal.**

#### **Différents critères caractérisent l'agriculture biologique.**

##### **Pour les végétaux :**

- Interdiction d'utiliser des Organismes Génétiquement Modifiés (OGM).
- Interdiction d'utiliser des pesticides et engrais chimiques.
- Mise en place de rotation des cultures.

##### **Pour les animaux d'élevage :**

- Accès à des espaces en plein air.
- Alimentation constituée de produits bio.
- En cas de maladie, traitement antibiotique limité.

La plupart des labels bio sont contrôlés par des organismes externes, indépendants et généralement reconnus. Ainsi seuls les producteurs respectant la législation bio sont autorisés à indiquer la mention bio sur l'étiquette de leurs produits. A l'inverse, l'absence de label bio n'offre aucune garantie (ex : légumes « bio » vendus au marché).

Il faut également rester vigilant quant à certains achats qui paraissent écologiques mais qui n'en sont plus vraiment (ex : fruits exotiques bio transportés en avion).

## **L'alimentation biologique**

### **■ Les produits « bio » sont-ils meilleurs pour la santé de votre enfant ?**

D'après de nombreuses études, les aliments « bio » offrent les mêmes apports nutritionnels, quantitatifs et qualitatifs, que ceux issus de l'agriculture traditionnelle. L'avantage majeur de manger bio est la réduction des engrais et pesticides chimiques dans l'alimentation et donc de leurs effets sur l'organisme. Même si l'ajout de ces substances dans les produits non bio est toutefois limité et contrôlé; certains scientifiques s'interrogent quand même sur leurs possibles effets délétères à long terme.

Cependant certains pesticides et engrais naturels utilisés en agriculture bio ne sont pas tous sans toxicité pour l'homme (fumier élevant le taux de microbes pathogènes, etc.).

### **■ Et le prix ?**

Si manger bio coûte plus cher, les dépenses alimentaires peuvent être réduites en limitant les quantités de viandes aux recommandations, en diminuant le budget consacré aux friandises (biscuits, cakes, ...) ainsi qu'en évitant le gaspillage de la nourriture.

Il est aussi possible de faire des achats sains et respectueux de notre planète en dehors du bio. C'est le cas des produits régionaux dont les coûts énergétiques en transport sont moindres ou encore des fruits et légumes de saison, plus riches en vitamines, en goût et souvent moins chers.



## Allergies et intolérances alimentaires

Les allergies alimentaires doivent être prises au sérieux. Si votre enfant est allergique à un aliment, ne lui en donnez même pas une petite bouchée!

Il est important de prévenir l'entourage immédiat et de responsabiliser très tôt l'enfant à ne pas échanger les repas ou collations prévus.

### ■ L'allergie alimentaire

L'allergie alimentaire est une réaction exagérée et anormale de l'organisme, suite à l'ingestion d'un aliment et/ou d'une substance (appelé allergène) auquel il est particulièrement sensible.

Ce dysfonctionnement du système immunitaire provoque des symptômes divers (digestifs, cutanés ou respiratoires) avec plus ou moins de gravité.

Les enfants considérés à risque allergique sont ceux ayant déjà souffert d'une allergie alimentaire (lait, œufs, soja, etc.) ou dont les parents et/ou la fratrie présentent des manifestations allergiques prouvées.

Il n'existe malheureusement pas de traitement curatif de l'allergie. L'unique solution consiste à bannir la consommation des aliments allergènes.

En cas de risque allergique ou d'allergie confirmée, l'allaitement maternel exclusif est privilégié le plus longtemps possible. La nécessité de supprimer des aliments réputés allergisants chez la mère qui allaite est rare sauf lorsqu'il existe des antécédents familiaux d'allergie sévère. Cela peut concerner l'arachide, l'œuf, les fruits oléagineux et le lait.

Si l'enfant n'est pas allaité, le choix du lait maternisé se portera de préférence sur un lait hypoallergénique. Si les symptômes persistent, un lait plus hydrolysé peut être proposé ou éventuellement un lait sans lactose s'il présente aussi une intolérance à celui-ci.

L'utilisation d'un lait de soja est par contre déconseillée, vu le risque d'allergie croisée entre le lait de vache et le lait de soja.

### ■ Quelques recommandations

- Des fruits allergisants (pommes, pêches, cerises, etc.) peuvent être consommés s'ils sont cuits. La cuisson dénature les protéines allergisantes.
- Bannir l'arachide de la maison dans une famille allergique. Les noisettes et les amandes présentes dans certains desserts sont aussi à déconseiller. Les pâtes à tartiner, glaces aux noisettes ne seront pas introduites avant 3 ans.
- Il est préférable aussi d'attendre l'âge de 3 ans pour introduire :
  - le gluten. Il existe des produits de régime sans gluten, comme les pâtes, pains, biscuits, etc.
  - les fruits exotiques (kiwi), les oléagineux (noix, noisettes, arachides, pistaches) et les crustacés, à faible intérêt nutritionnel.
- Soyez attentifs aux nouveaux allergènes comme le sésame, les additifs alimentaires (vanilline, colorant E120).
- La prudence s'impose également pour les aliments fermentés ou fumés, les conserves de poisson, la levure de bière et le chocolat.

### ■ L'intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire n'implique pas le système immunitaire. Elle est observée lorsque l'organisme est incapable de digérer ou d'absorber un aliment. Les réactions sont généralement moins agressives et impliquent plutôt le système digestif. La gravité des symptômes varie en fonction de la quantité d'aliments ingérée.

L'intolérance est habituellement temporaire. Il suffit d'éliminer les aliments qui la causent et les réintroduire plus tard, un à un, par petites quantités.



8



Une alimentation est équilibrée si elle fournit au corps, quotidiennement et dans de bonnes proportions, l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour grandir et fonctionner normalement. Chaque nutriment a un rôle bien précis à jouer : assurer la croissance des organes et de la masse musculaire, apporter de l'énergie, entretenir et fabriquer les os, le cerveau, la peau, le sang, etc.

Si l'un d'entre eux venait à manquer régulièrement ou, au contraire, était pris en trop grandes quantités, le fonctionnement de l'organisme s'en trouverait perturbé.

Le choix des aliments est donc important pour la santé de votre enfant et son bien-être général.



## Une alimentation équilibrée chez l'enfant de 3 à 12 ans

### ■ La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire permet de visualiser les 5 familles alimentaires :

- Les féculents.
- Les fruits et légumes.
- Les produits laitiers.
- Les viandes, volailles, poissons, œufs.
- Les matières grasses.

Elle symbolise aussi l'alimentation quotidienne idéale, en qualité et en quantité. Plus l'étage de la pyramide est large, plus la famille alimentaire doit être consommée de manière importante. A la pointe de la pyramide, l'espace attribué au groupe alimentaire diminue. Ce qui signifie que nous en avons besoin en quantité moindre et moins souvent.

Aucun aliment n'est interdit, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.

En appliquant chaque jour les principes de la pyramide, vous assurez à votre enfant un apport suffisant en protéines, glucides, graisses, vitamines, oligo-éléments et fibres alimentaires nécessaires à sa santé. Il est aussi important de varier le type d'aliments consommés au sein de chaque groupe.

A l'occasion,  
en petites quantités



### **DIVERS**

Gateaux, Biscuits,  
Confiseries, Chocolat,  
Sucres, Chips

### **MATIÈRES GRASSES TARTINABLES ET DE CUISSON**

Peu et varier les sources



### **VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS, CHARCUTERIE**



### **PRODUITS LAITIERS**

dont 1 x lait ou yaourt  
1 x fromage

Tous les jours

### **FRUITS FRAIS**



### **LÉGUMES CRUS ET CUITS**



### **PAINS, POMMES DE TERRE, CÉRÉALES (riz, maïs, blé,...) PÂTES, LÉGUMINEUSES**

**EAU**





## Au rez-de-chaussée : l'eau

La pyramide repose les pieds dans l'eau...

L'eau est indispensable au bon fonctionnement du corps. Elle apporte les minéraux essentiels au développement et ne contient pas de calories.

Les nourrissons ont forcément une alimentation suffisamment riche en eau (via le lait maternel ou le lait maternisé). Par contre, il est important de proposer régulièrement de petites quantités d'eau aux jeunes enfants. Souvent absorbés par leurs jeux, ils ne pensent pas à réclamer à boire.

Contrairement aux idées reçues, boire pendant le repas ne coupe pas l'appétit. Les quantités consommées sont généralement insuffisantes pour rassasier l'enfant ; par contre, l'eau peut faciliter la consommation d'aliments plus secs.

En cas de forte chaleur, d'activité physique intense, de fièvre ou de diarrhée, les besoins en eau sont supérieurs. L'enfant doit alors boire davantage.

### ■ Quelle eau choisir ?

L'eau du robinet, bien contrôlée en Belgique, convient parfaitement. Consommez de préférence l'eau froide et laissez-la s'écouler quelques instants avant de la boire. Un adoucisseur d'eau placé sur le circuit d'eau froide est par contre une contre-indication à sa consommation (trop de sodium). Il n'est pas nécessaire de filtrer l'eau du robinet. La présence de calcaire est une source de calcium. En mettant l'eau pendant 1 heure au réfrigérateur avant de la consommer, vous supprimez le goût du chlore dû au traitement de l'eau.

Par contre, l'eau gazeuse, fortement minéralisée, est déconseillée avant 3 ans. Certaines d'entre elles, trop riches en sodium et en bicarbonate, ne conviennent pas à un usage quotidien. Veillez à varier les sources, chaque eau a ses caractéristiques et des indications préférentielles.

### ■ Et les autres boissons ?

Réservez les boissons sucrées (sirops de fruits, arômes, sodas, jus de fruits, etc.) aux occasions exceptionnelles, car elles ne calment pas la soif et coupent l'appétit. De plus, l'enfant s'habitue rapidement aux goûts chimiques et sucrés, inutiles et bien éloignés des saveurs naturelles.

### ■ Favorisez de bonnes habitudes :

- Montrez l'exemple en consommant de l'eau.
- Placez systématiquement de l'eau à table.
- Si l'enfant n'a pas accès facilement à une fontaine d'eau, glissez une gourde ou une petite bouteille d'eau dans le cartable.
- En voiture, en promenade,... pensez à emporter toujours de l'eau avec vous.



## Au premier étage : les féculents

Les féculents (pain, céréales, pommes de terre, pâtes, légumes secs) sont la principale source d'énergie. Ils interviennent aussi dans le fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils distillent progressivement leur énergie dans le corps. Plus « rassasiants », ils aident à lutter contre le grignotage.

Les féculents doivent être consommés à chaque repas, en quantités adaptées à l'âge.

### ■ Pains et céréales

A partir de 4 ans, vous pouvez commencer à proposer plus régulièrement du pain gris et des produits céréaliers complets, plus riches en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres. De nombreuses variantes existent et permettent d'éviter la lassitude : pain de mie, baguette, sandwich, piccolo, pistolet, pain bagna, ciabatta, pain espagnol, turc ou marocain, ...

Les viennoiseries (croissant, couque au chocolat, etc.) ainsi que les pains du genre « friandise » (cramique, craquelin, pain d'épices, etc.) peuvent être proposés mais de manière limitée, car ils sont riches en sucres ajoutés et/ou en matières grasses et de plus ils apportent moins d'éléments nutritifs.

Les céréales du petit-déjeuner contiennent souvent des sucres ajoutés et parfois même du sel. Il est donc préférable de les choisir aussi nature que possible (flocons d'avoine, etc.).

### ■ Les pommes de terre

La pomme de terre regorge de fibres, de vitamines et de sels minéraux.

Les flocons de pommes de terre peuvent être utilisés mais uniquement en cas de dépannage, car ils sont trop riches en sel et contiennent moins de vitamines.

En remplacement du sel, l'ajout d'une feuille de laurier ou d'un bouquet garni dans l'eau de cuisson relèvera le goût de la préparation.

Les pommes de terre frites (frites, pommes duchesses, croquettes,...) très riches en matière grasse cuite sont déconseillées et se retrouvent donc au menu de manière occasionnelle. Il en est de même avec les fritures réchauffées au four, déjà précuites dans la graisse.



## Au deuxième étage : les fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines, minéraux, antioxydants et en fibres et sont pauvres en calories. L'objectif est de consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour. Ils doivent donc être présents à chaque repas, en variant les choix et les modes de préparation : crudités, salades, potages, gratins ou nature... pour les légumes ; et frais, en compote, au four, en salade ou avec un laitage... pour les fruits.

Il est préférable de privilégier les aliments de saison, à bonne maturité. Les légumes et fruits frais ont une plus grande teneur en vitamines et minéraux. Par contre, en hiver, les surgelés ou les conserves les remplacent avantageusement. On recommande toutefois de rincer les légumes et fruits en conserve afin d'éliminer le surplus de sucre et ou de sel contenus dans ces produits. Le choix des conserves de fruits se portera de préférence sur les boîtes affichant la mention « au jus » et non « au sirop ».



## Au troisième étage : les produits laitiers

Ils sont essentiels à la croissance et à la minéralisation du squelette de votre enfant. Outre l'apport en protéines de qualité, ils constituent la principale source de calcium. Prévoyez 2 à 3 produits laitiers par jour.

### ■ Que faire si l'enfant refuse le lait ?

En y ajoutant 1 c. à c. de cacao, vous changez agréablement le goût du lait.

Vous pouvez aussi mixer le lait ou un yaourt nature avec un fruit frais (raisin, banane, fraise, etc.) ou des fruits secs (pruneaux) qui apportent en plus des fibres, des vitamines, des minéraux. De nombreuses découvertes gustatives sont ainsi proposées à l'enfant. Les laits aromatisés commercialisés sont par contre souvent trop sucrés.

Pensez également à ajouter du lait dans vos préparations : potage, gratin, béchamel, flan, riz au lait... En général les enfants adorent !

Le fromage (sur la tartine, en cuisine ou en dessert) peut aussi être une alternative. Plus un fromage est dur, plus il est riche en calcium, mais il est aussi plus gras. L'idéal est donc de les varier.

Les petits fromages blancs au goût fruité ne sont pas indispensables et doivent être limités à un seul par jour (très riche en protéines). Attiré par le goût sucré et doux, l'enfant risque de les préférer aux produits naturels.



## Au troisième étage : la viande, la volaille, le poisson et les œufs

Ils apportent des protéines d'excellente qualité, indispensables pour la croissance et le développement de l'enfant ; ils fournissent également du fer. Certains d'entre eux, comme les poissons gras (thon, saumon, hareng, etc.) sont une source d'acides gras essentiels pour le cerveau et la vue.

Proposez-les en quantités adaptées : +/- 10 grammes par année d'âge jusqu'à 12 ans. Un excès de protéines n'est pas souhaitable et souvent associé à un excès de matières grasses.

Par semaine, vous pouvez alterner :

- 2 fois de la volaille,
- 2 fois du poisson,
- 1 fois de la viande blanche,
- 1 fois de la viande rouge,
- 1 fois un plat à base d'œufs.

### ■ Comment les choisir ?

Toutes les viandes et les volailles conviennent : blanc de poulet ou de dinde (sans la peau), steak ou rôti de bœuf, escalope ou rôti de veau, jambon blanc, lapin, agneau, etc.

Limitez les charcuteries très salées et grasses (salamis, saucissons, jambons crus, etc.). Préférez les jambons cuits et les filets de volaille.

Alternez les poissons gras (saumon, thon, hareng, maquereau, etc.) et les poissons maigres (sole, cabillaud, colin, lotte, plie, etc.). Pensez aussi aux conserves de thon, saumon, sardines.

Les aliments panés (viande, volaille, poisson) doivent être consommés avec modération. Au moment de la cuisson, la panure absorbe une quantité importante de graisses cuites qui ne sont pas recommandées.

Les œufs permettent de nombreuses préparations souvent appréciées par les enfants (omelette, à la coque, au plat, quiches, etc.).

## Au quatrième étage : les matières grasses

Une consommation excessive de graisses augmente à terme le risque de surpoids ou de développer une maladie cardio-vasculaire. Cependant toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont même indispensables à notre organisme. Il ne faut donc pas les craindre mais plutôt les consommer, en quantités adaptées, avec discernement et en fonction de leur composition en acides gras. En les alternant, vous en tirerez le meilleur pour la santé de votre enfant et lui ferez bénéficier de toutes leurs qualités nutritionnelles. En les choisissant avec goût, elles sublimeront vos préparations.

### ■ Comment les utiliser ?

Il est conseillé d'utiliser régulièrement des huiles végétales, riches en graisses poly et mono insaturées.

Les graisses polyinsaturées peuvent être scindées en deux catégories : les huiles riches en oméga 3 (colza, soja) et les huiles riches en oméga 6 (tournesol, maïs). Elles participent à la croissance du cerveau et au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

L'huile d'olive, quant à elle, est riche en acides gras monoinsaturés.

La plupart des huiles se dénaturent à hautes températures et ne peuvent donc pas être chauffées. Ajoutez de préférence en fin de cuisson, 3 cuillères à café d'huile végétale au repas de légumes. Seules les huiles d'olive et d'arachide peuvent être utilisées pour la cuisson. Il est également possible de trouver d'autres huiles à base de soja, maïs, ... ayant subi un traitement technologique qui leur permet d'être chauffées (voir étiquette). La margarine de cuisson convient également. Par contre, le beurre et les produits allégés sont interdits pour la cuisson, car ils brûlent très vite et deviennent toxiques.

Sur la tartine, nous préconisons l'utilisation de beurre ou matières grasses à tartiner ayant 75 à 80% de lipides (pour 100g de produit). Les matières grasses allégées sont à exclure. Elles contiennent souvent des phytostérols qui diminuent l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire. Ces produits ne conviennent pas aux nourrissons et aux enfants car ils réduisent aussi l'absorption des lipides et de certaines vitamines.

Certaines graisses (acides gras saturés) ne sont par contre pas nécessaires à la santé des tout-petits comme les margarines, les graisses de friture, les sauces froides (mayonnaise, cocktail, ketchup) et la crème fraîche. N'en ferez pas pour autant totalement l'enfant mais soyez raisonnable.

En ce qui concerne les vinaigrettes, elles peuvent agrémenter les crudités mais elles sont facultatives. Pour adoucir le goût du vinaigre ou du citron, n'hésitez pas à ajouter à la sauce un peu de yaourt nature.

## Au sommet : les sucreries et biscuits salés

Les biscuits, les gâteaux, les barres chocolatées, les bonbons, les chips, les sucreries, etc. sont facultatifs. Ils ont à la fois très peu d'intérêt nutritionnel et sont à l'inverse très riches en calories, en graisses saturées, en sucre et en sel. Pris en trop grande quantité, ils contribuent au surpoids et favorisent l'apparition des caries dentaires. Inutile cependant de frustrer l'enfant en les interdisant catégoriquement. Consommés occasionnellement, avec modération, ils sont compatibles avec une alimentation équilibrée.



**Eviter les interdits,  
vous risquez de renforcer l'intérêt pour l'aliment défendu.  
Les maîtres mots sont : bien-être, découverte et convivialité !**



### ■ Où manger ?

Le moment du repas est l'occasion privilégiée de se retrouver en famille ou entre amis, de raconter sa journée, de plaisanter et de communiquer. Il est important et surtout plus agréable pour tous de manger à table et au calme. Un cadre familial détendu permet à l'enfant de prendre plaisir à manger et à découvrir sereinement de nouvelles saveurs.

La télévision est certainement à bannir au moment du repas. Elle incite l'enfant à une consommation inconsciente. Et il est certain qu'un repas pris, avec des parents dont le regard est rivé sur l'écran de télévision, n'est pas très engageant pour un enfant qui réclame un échange affectif.

### ■ 4 repas par jour

Des repas structurés et réguliers permettent d'adopter plus facilement une alimentation équilibrée.

L'enfant a besoin d'un petit déjeuner complet, d'un bon dîner, d'un goûter et d'un souper léger.

A l'inverse, manger à toutes les heures signifie souvent aussi manger un peu de tout et n'importe quoi. Ce qui ne représente pas nécessairement ce dont l'enfant a besoin pour grandir en bonne santé.

Si l'enfant a réellement faim, il faut réévaluer ce qu'il mange aux repas et éventuellement augmenter la quantité de produits céréaliers au petit déjeuner, de féculents au dîner ou prévoir plus de fruits et de légumes. Un vrai goûter calme aussi les envies de grignotage avant le souper.

## Comment organiser les repas ?

### ■ Un petit déjeuner complet pour bien commencer la journée

Le petit déjeuner est très important. Il permet de briser le jeûne de la nuit et de faire le plein d'énergie pour la matinée.

Inutile de stresser l'enfant dès le réveil, laissez-lui le temps de le prendre à son aise. Si nécessaire, réveillez-le un peu plus tôt.

Si votre enfant n'a pas un grand appétit au saut du lit, un complément de petit déjeuner peut être pris à la garderie ou avant le début des cours.

Ne lui présentez pas tous les jours la même chose. L'enfant prend plus de plaisir à manger des repas variés.

#### Un petit déjeuner complet comprend :

- un produit laitier : du lait chaud, froid, nature ou aromatisé (cacao), un yaourt ou du fromage
- un produit céréalier : soit tartines (pain de mie, pain demi-gris), biscottes, sandwiches... avec une fine garniture de matière grasse, de confiture, de chocolat ou de compote de fruits soit des céréales (complètes, pas trop sucrées ni trop grasses).
- un fruit, un jus de fruits fraîchement pressé ou un jus de fruits sans sucre ajouté

### ■ La collation de 10h

Pour l'enfant qui prend un petit déjeuner complet, la collation de 10 heures est une source d'énergie inutile et même déconseillée. Trop proche du dîner, celle-ci est aussi souvent mal adaptée à ses besoins.

La collation peut se justifier si le petit déjeuner est insuffisant. Dans ce cas, plutôt qu'une barre chocolatée ou un biscuit trop sucré, il est préférable de proposer ce qui n'a pas été mangé le matin.

La collation peut également être utile si l'enfant déjeune tôt. Il est alors normal qu'il ait faim à 10 heures. Un fruit, un produit céréalier ou un laitage en quantité raisonnable convient parfaitement et ne lui coupera pas la faim à midi.

### ■ Le repas du midi : école, repas tartine

Alternez sur la semaine le type de pain (gris, complet, multi céréales, blanc).

Optez pour des garnitures variées et « peu » salées : jambon cuit dégraissé, filet de dinde, tranche de rôti froid, brie, fromage de chèvre, gouda jeune, fromage à tartiner, thon, crevettes, etc.

#### Prévoyez aussi des légumes :

- des crudités sur la tartine ou en accompagnement : carotte, tomate cerise, concombre, radis,...
- des légumes cuits avec une petite salade de pâtes, de riz ou de pommes de terre, sans mayonnaise (à conserver au froid !)
- un potage (souvent proposé à l'école)
- un jus de légumes

La boîte à tartines est alors synonyme d'assiette et doit donc stimuler l'enfant à bien manger. Pratique et ludique, choisissez la éventuellement avec lui. Les boîtes compartimentées permettent de séparer plus facilement l'accompagnement. Un petit bloc réfrigérant assure aussi la fraîcheur des aliments.

### ■ Le repas du midi : école, repas chaud

C'est souvent la crainte des parents. Pourtant les écoles se préoccupent de plus en plus de l'équilibre alimentaire et proposent des repas adaptés aux besoins et à l'âge des enfants. Renseignez-vous et ne vous inquiétez pas. Cela ne représente jamais que 4 repas sur les 28 pris sur la semaine !

Consultez les menus et adaptez le repas du soir : inutile de donner deux fois de la viande.

### ■ Le goûter

Le goûter, proposé à tous les jeunes enfants, devient souvent une collation chez les enfants en âge scolaire pour disparaître, à tort, chez la plupart des adolescents et des adultes.

Effectivement, le goûter est un repas à part entière et non une collation. Il permet de rassasier les enfants avant de nouvelles activités, d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter les grignotages avant le souper.

Sa composition doit ressembler à celle du petit déjeuner et comprend des fruits (ou légumes), des laitages et des produits céréaliers.

#### Les fruits et légumes :

- fruits de saison de préférence
- un berlingot de jus de fruits sans sucre ajouté
- un jus de légumes
- une salade de fruits, une compote non sucrée
- des carottes, radis, tomates cerise, concombre...

#### Les laitages :

- un yaourt à la cuillère ou à boire
- un morceau de fromage à pâte dure, un triangle de fromage fondu...
- du lait entier nature ou aromatisé (cacao, fruits)
- semoule de riz, pudding, flan...

#### Les produits céréaliers :

- les tartines : variez le pain et les garnitures.
- une petite boîte de céréales petit-déjeuner riches en fibres
- du pain d'épices
- quelques biscuits secs riches en céréales

### ■ Le repas du soir

Idéalement, adaptez-le en fonction du repas de midi. Si l'enfant mange chaud à midi, prévoyez un repas tartine (avec fromage, viande ou charcuterie maigre) avec un potage et des crudités. S'il mange froid le midi, composez un repas digeste, en privilégiant les féculents et les légumes. Le souper précède une période de faibles activités énergétiques et se doit donc d'être léger quelle que soit sa température.

Profitez de ce repas pour compléter sa ration de fruits, de légumes et de laitages si ces aliments ont fait défaut durant la journée.

L'heure du souper dépend en général de l'organisation propre de la famille, du retour du travail et des activités de chacun. Pris trop tôt, il incite souvent à grignoter en soirée. A l'inverse, souper trop tard peut retarder le moment du coucher et réduire ainsi les heures de sommeil indispensables. A chaque famille, de trouver le bon rythme.





## Dix règles d'or pour une alimentation saine



1. **Respecter les 4 repas par jour**  
(petit déjeuner, repas de midi, goûter et repas du soir)  
en gardant si possible des horaires réguliers.
2. **Pas de grignotage**  
Grignoter entre les repas signifie arriver à table sans avoir faim.
3. **Préserver l'ambiance**  
Mangez à table et faites du repas un moment convivial, de partage, sans stress.
4. **Faire participer l'enfant**  
Choisir les légumes, les peser, voir les différents poissons...  
Participer à la préparation des repas, c'est aussi déguster avec plus de plaisir.
5. **Dans son assiette : les bonnes proportions**  
Son assiette se compose avant tout de féculents et de légumes qui aident à gérer sa faim. La viande ou le poisson se consomme une fois par jour.
6. **Varié les plaisirs**  
Changez de menu chaque jour et à chaque repas.  
Variez les accompagnements et les présentations.
7. **Ecouter son appétit**  
Adaptez les portions. Tous les enfants n'ont pas le même appétit.
8. **Halte aux boissons sucrées**  
A table et dans le cartable, uniquement de l'eau.
9. **Pas d'interdits**  
Tout est question de quantité, de fréquence et de modération.
10. **Bouger**  
En fonction des capacités de l'enfant, encouragez-le à jouer dehors, à marcher, à faire du vélo ou un sport qu'il apprécie.  
A l'inverse, empêchez les longues heures de télévision, de console de jeux, etc.

11



### ■ Les boissons light et les édulcorants

Ces dernières années, on constate une explosion de produits dits « sans sucre » (sodas, yaourts, plats préparés, chewing-gum). Ils sont très tentants pour les enfants, surtout si les parents en consomment en leur présence.

Or ils ne sont pas autorisés dans la préparation des aliments destinés aux nourrissons de moins de 3 mois et sont également déconseillés chez les enfants de moins de 3 ans.

Pour les plus grands, même si les édulcorants ne posent pas de réels problèmes connus, ces produits suscitent et entretiennent le goût pour le sucre. Leur consommation devient vite un réflexe irrésistible et une véritable dépendance peut s'installer. Sur le long terme, les consommateurs réguliers d'édulcorants entretiennent une attirance pour des aliments sucrés et risquent dès lors, tôt ou tard, une surcharge pondérale voire une obésité.

Outre une attirance pour le sucré, ces produits perturbent également les véritables sensations de faim, soif ou satiété et empêchent ainsi de bonnes habitudes alimentaires.

Il reste toutefois intéressant de consommer des édulcorants en cas de diabète ou de régime hypocalorique (pour surcharge pondérale avérée) ; de préférence après une consultation médicale ou sous contrôle d'un diététicien attentif au poids de l'enfant.

### ■ Les produits allégés en matières grasses

La mention « allégé en matières grasses » ne signifie pas zéro matière grasse mais fait référence à une réduction des graisses de 30% en général par rapport à un produit standard. Ils peuvent constituer un bon moyen de limiter les apports en matières grasses, mais cette solution ne permet pas pour autant d'en consommer plus, sous prétexte que ces produits sont allégés !

## Boissons light et fast-foods ?



**Proposez occasionnellement un aliment sucré** plutôt que des produits édulcorés « à volonté », sous prétexte qu'ils apportent moins de calories.

### ■ Les fast-foods

En général, les enfants adorent ! A condition de les fréquenter occasionnellement, ils ne mettent pas en péril leur équilibre alimentaire.

- Privilégiez les sandwiches de base, avec un seul steak haché (ou filet de poisson ou de volaille), les petites portions de nuggets ou de frites.
- Oubliez les doubles portions et les sauces d'accompagnement.
- Préférez les salades, fruits, laitages proposés en dessert.
- Commandez de l'eau.
- Evitez glace ou milk-shake (trop gras et sucré) lors d'un tel repas.



## Mon enfant refuse de manger

L'alimentation fait partie de l'éducation donnée à l'enfant, au même titre que se brosser les dents et se laver les mains, ne pas se battre, dire bonjour... Mais cet apprentissage demande du temps, tout comme apprendre à dessiner, à écrire, à rouler à vélo, à être poli, etc.

De nombreux essais sont parfois nécessaires pour que l'enfant apprécie un aliment. En général, l'aliment « habituel » est de plus en plus apprécié et l'aliment « exceptionnel » l'est de moins en moins.

**Ne baissez donc pas les bras et gardez à l'esprit que manger, c'est bien plus que se nourrir. C'est aussi : sentir, savourer, expérimenter, voir, goûter, se détendre, apprendre, se parler, découvrir, partager, etc.**

### Quelques conseils pratiques face à l'enfant qui refuse de manger

#### ■ Adapter la cuisson des aliments

Si l'enfant est souvent malade, il risque d'associer manger et vomir. Des aliments et des cuissons plus digestes (vapeur ou en papillote) sont préférables. Les plats en sauce, les odeurs fortes, les épices et les graisses cuites peuvent accentuer les sensations de nausées et de vomissements.

#### ■ Adapter la consistance

Un enfant qui présente des difficultés à avaler les aliments risque de refuser de manger par crainte de s'étouffer. Une adaptation de l'alimentation (ex : cuisson des pommes) et des textures (bien lisses) est alors indispensable, le temps de la rééducation oro-faciale.

#### ■ Eviter les assiettes trop remplies

Pour les petits appétits, mettez une petite quantité dans l'assiette, quitte à resservir. Une assiette pleine est pénible à voir pour un enfant qui n'a pas très faim.

#### ■ Présentez des assiettes originales

N'hésitez donc pas à rivaliser d'imagination pour décorer les assiettes : un volcan de purée, des yeux en tomate cerise, un nez en carotte, des herbes pour les cheveux, des petits dessins faits au ketchup, des légumes en forme d'animaux. C'est tout de suite plus attirant pour l'enfant qui mange aussi avec les yeux. Parfois, le fait de laisser l'enfant réaliser lui-même sa propre assiette le motive davantage à manger.

#### ■ Présentation des aliments

L'aspect des légumes dérange parfois les enfants. Pensez alors aux tartes, légumes farcis, gratins, « frites » de légumes, purées ou potages. De même pour les fruits : préparez-les sous formes de brochettes, compotes, smoothies.



### ■ Souplesse mais pas de faveurs

De nombreux enfants se contenteraient bien volontiers d'un menu identique tous les jours. Si celui-ci est équilibré, il n'y a aucune raison de contrarier son désir. N'a-t-il pas toute la vie devant lui pour devenir un gastronome? Faites alors un compromis en associant dans son assiette un aliment aimé et un autre moins apprécié. Vous ne pouvez pas l'obliger à tout aimer mais bien à goûter ne fût-ce qu'une bouchée ; dans l'espoir de susciter un intérêt progressif. Inutile de changer le plat refusé pour un autre, préféré et cuisiné spécialement à son intention. Vous encourageriez ses caprices.

### ■ Néophobie alimentaire

Il est courant que les enfants, entre 2 et 7 ans, refusent des aliments qu'ils ont pourtant mangés et appréciés auparavant mais dont ils n'ont pas conservé le souvenir. Cette réticence à mettre en bouche un aliment « inconnu » touche plus souvent les fruits et légumes, peut-être à cause de leurs couleurs et formes parfois étranges. C'est en familiarisant à nouveau régulièrement l'enfant à l'aliment rejeté qu'il finira par dépasser ses dégoûts sensoriels.

### ■ Ne faites pas durer !

Limitez le repas à environ une demi-heure. Le faire durer plus longtemps est souvent pour l'enfant une façon de vous garder auprès de lui. Accordez-lui plutôt ce temps pour un jeu ou une activité. Ne laissez pas l'enfant mâchonner et ruminer pendant des heures son petit morceau de viande ou de légume. Ne le forcez pas non plus à terminer son plat. Débarrassez son assiette en même temps que la vôtre. Inutile de prendre une mine désolée, énervée, dépitée, contrariée ou excédée.

### ■ Rien entre les repas

A la fin du repas, proposez un dessert. Les privations du genre « pas de purée, pas de chocolat » n'ont aucune prise sur l'enfant. Cela signifierait également pour lui que le dessert est meilleur que le repas. Évitez plutôt les grignotages entre les repas.

### ■ Pas de félicitations exagérées

Manger n'est pas une vertu. On mange pour se nourrir et non pas pour faire plaisir à maman ou papa. Bien sûr, félicitez-le s'il mange bien mais sans débordement excessif. Et à l'inverse, pas de punition s'il ne mange pas.

### ■ Présence des autres enfants

Le départ en crèche ou à l'école, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur peuvent stimuler la prise alimentaire. Par mimétisme, le plaisir que prennent les autres enfants au moment des repas ainsi que le changement d'environnement améliorent quelquefois l'appétit.

### ■ Dédramatiser la situation

Il y a des enfants qui mangent beaucoup et d'autres qui mangent peu. Ne forcez pas votre enfant à manger plus qu'il n'en ressent le besoin. De faibles besoins alimentaires allant de pair avec un bon développement et une activité normale sont une preuve de bonne santé.

### ■ Calmer l'angoisse

Tout n'est pas centré sur l'appétit de l'enfant, sur ce qu'il mange ou ce qu'il laisse. Si l'enfant se rend compte que ses parents accordent moins d'importance à la prise des repas, il prendra certainement moins de plaisir à refuser de s'alimenter. Un enfant têtu est toujours plus fort que ses parents !

### ■ Les conseils farfelus

Les conseils contradictoires et désordonnés de l'entourage ne sont certainement pas les plus judicieux. Référez-vous uniquement à ceux donnés par votre pédiatre, diététicien ou psychologue..

### ■ Le jeu

Il y a un temps pour tout : celui du jeu, celui du bain, celui du coucher,... et celui du repas. Ne faites pas de votre table un parking pour ses petites voitures. Responsabilisez-le : plus vous l'encouragerez à être autonome (mettre son couvert, débarrasser son verre, plier sa serviette), moins ses jouets lui manqueront.

### ■ Le toucher

Toucher ce qu'il s'apprête à manger est tout à fait naturel. C'est sa façon de goûter, d'analyser ce qu'il va avaler. Est-ce froid, chaud, dur, mou ? S'il voit que cela vous agace, il risque d'en rajouter juste pour attirer votre attention. Les parades : adopter un tablier d'écolier plastifié, occuper ses petites mains avec une cuillère, préparer des aliments qu'il pourra manger avec les doigts (fruits).

### ■ Le tri

Trier la nourriture de l'assiette est aussi pour l'enfant une manière de sérier les aliments et donc de les découvrir. Sont-ils grands, petits, verts, rouges ? C'est là une étape fondamentale même si cela peut vous déranger.

### ■ Atelier jardinage

Réservez un petit espace du jardin où l'enfant peut planter ses propres tomates, fraises, petites courgettes, etc. Il peut les arroser, suivre la croissance des produits, les comparer, les cueillir et ensuite les goûter.

*Quoi qu'il en soit, si l'alimentation de votre enfant vous angoisse, sachez que ce sentiment est tout à fait naturel. Arrive pour l'enfant, avec l'heure du repas, une fantastique opportunité de vous mettre à l'épreuve. Quand il refuse de manger, c'est tout votre être qui souffre et il le sait...*



## L'accompagnement psychologique

**Le comportement alimentaire d'un enfant peut être très variable. Il se manifeste de diverses manières selon les tranches d'âge.**

**Les difficultés alimentaires mineures sont fréquentes mais génèrent néanmoins inquiétudes et angoisses chez les parents. Face à ces petits mangeurs, l'essentiel est de dédramatiser la situation en appliquant les conseils éducatifs et de bon sens que peuvent vous fournir les professionnels. L'anxiété prendra ainsi moins de place dans votre vie.**

Le refus alimentaire peut être sélectif, suite à un événement traumatique portant sur l'oropharynx ou l'œsophage (fausse déglutition, alimentation de force, reflux gastrique important, traumatismes médicaux : intubation, aspiration, etc.).

D'autres facteurs peuvent influencer l'alimentation, notamment ceux d'origine psychologique (suite à des difficultés à l'école, des tensions familiales, un événement de vie mal vécu, etc.). Pour un jeune enfant, refuser de manger est parfois le seul moyen de communiquer à ses proches une perturbation émotionnelle. Le langage n'étant pas encore suffisamment élaboré pour l'exprimer.

En plus des signes de malnutrition, l'enfant peut présenter un trouble du développement socio-émotionnel avec des répercussions sur les plans cognitif et moteur : retard du développement intellectuel, apathie, retrait, mimique figée, manque d'initiatives et manque d'interactions dans le jeu.

L'accompagnement psychologique se travaille avec les parents et l'enfant. Il est normal qu'un enfant qui ne mange pas inquiète ses parents. Or il a besoin d'un climat serein pour recommencer à manger. Le psychologue peut aider à soulager vos inquiétudes, à faire sortir les tensions et à réfléchir ensemble à la question de savoir comment mieux entourer l'enfant (sur le plan affectif, cognitif, relationnel, alimentaire).

Le psychologue se met également à l'écoute de l'enfant ; il est attentif à son comportement et à son histoire afin de comprendre ses difficultés alimentaires.

A partir de différents moyens ludiques (jeu, dessin, parole,...) il va approcher les angoisses et les difficultés émotionnelles de l'enfant en se décalant de l'enjeu « nourriture ». Un travail de fond est réalisé afin de l'aider à se détendre, à se sentir bien dans sa peau, à aborder doucement l'événement traumatique et à améliorer aussi son rapport avec la nourriture.

Le psychologue travaille aussi en collaboration avec l'équipe multidisciplinaire (médecins, kinésithérapeutes, infirmières, diététiciens).

14



Après avoir bien mangé, un brossage des dents adapté à l'âge est primordial pour une bonne hygiène bucco-dentaire. En tant que parents, vous pouvez prévenir l'apparition de caries chez votre enfant en lui apprenant, dès le plus jeune âge, les bons gestes et les bons réflexes.

## Hygiène de vie

L'alimentation du jeune enfant influence la formation de ses dents permanentes, présentes sous la gencive bien avant leur éruption. Le sucre et l'acidité sont responsables de la déminéralisation de l'émail des dents et donc hautement cariogènes. La fréquence d'ingestion d'un produit cariogène est étroitement liée à l'importance des caries.

### ■ Bannir les biberons pendant la sieste et la nuit

Si votre enfant va dormir avec un biberon, les boissons sont en contact prolongé et répété avec les dents. Il est donc essentiel d'éviter les boissons sucrées (lait même sans addition de sucre, sirop de fruits, limonades ou eaux aromatisées). La salive, plus réduite en période de repos, ne peut accomplir efficacement son « pouvoir tampon » et les produits cariogènes en deviennent encore plus destructeurs.

### ■ Bannir le « biberon doudou »

Évitez absolument le biberon donné au bébé ou au jeune enfant dès qu'il manifeste une insatisfaction. Dans ce cas, vous mettez la bouche quasiment toute la journée en contact avec un liquide sucré.

## Les secrets d'une bonne hygiène bucco-dentaire



### ■ Limiter les aliments contenant du sucre

Les aliments sucrés peuvent accompagner les repas en dessert, sans excès. Par contre, le grignotage entre les repas devient vite une mauvaise habitude difficile à éliminer par la suite.

Un aliment sucré est en général un aliment plus collant qui reste donc plus longtemps en contact avec les dents; ce qui risque ainsi d'accélérer l'apparition de caries.

Pour les mêmes raisons, ne calmez jamais un enfant en lui présentant une tétine trempée dans le miel, la confiture ou tout autre produit sucré.

### ■ Éviter la transmission des bactéries

Rincez à l'eau la tétine du biberon ou la sucette mais ne la mettez pas en bouche avant de la rendre à l'enfant.

## Hygiène bucco-dentaire

**Le brossage des dents doit devenir une routine quotidienne aussi naturelle que l'hygiène corporelle. Il doit être réalisé dès l'apparition des premières dents. Uniquement le soir entre 6 mois et 2 ans. Par la suite, 2 brossages par jour sont recommandés (de préférence après les repas), pendant au moins 2 minutes.**

**Profitez du bain pour habituer l'enfant au contact de la brosse à dents en le laissant la mordiller. Montrez l'exemple. En vous regardant, il apprendra.**

### ■ La brosse à dents

Le type de brosse à dents doit être adapté à l'âge de l'enfant.

Il existe des brosses à dents « bébés » particulièrement souples qui n'irritent pas la gencive. Munie d'un manche antidérapant, elle tient mieux dans sa main.

Trop grande, la brosse à dents risque d'être plus difficile à utiliser. Pensez à la changer tous les 3 mois ou plus rapidement si les poils sont déformés.

### ■ La quantité de dentifrice

Pour le bébé, la quantité de dentifrice recommandée correspond à la taille d'un grain de riz ; entre 1 et 2 ans, à celle de l'ongle du petit doigt de l'enfant ; entre 2 et 6 ans, à un petit pois ; au-delà de 6 ans, le dentifrice recouvre la moitié de la brosse à dents.

### ■ Le fluor

Le fluor protège l'émail des dents de lait, limite l'apparition des caries et renforce l'émail des dents en formation. Si votre enfant ne prend pas de complément fluoré oral, il est recommandé d'utiliser un dentifrice avec 500 ppm de fluorures jusqu'à l'âge de 6 ans. Dans le cas contraire, un dentifrice adapté à l'âge est suffisant. Pour les enfants de plus de 6 ans, qui peuvent cracher, la concentration en fluor se situe entre 1000-1500 ppm de fluor.

Jusqu'à 10 ans, l'enfant avale près de la moitié de son dentifrice. Vérifiez donc le dosage en fluor !

### ■ Une aide au brossage

Jusqu'à l'âge de 8 ans, une aide au brossage est nécessaire. Au-delà, une vérification reste importante. Apprenez-lui progressivement à se rincer la bouche et à cracher. C'est toutefois rarement possible avant 4-5 ans.

Pour les enfants avec des antécédents de cardiopathie congénitale, les caries peuvent être responsables de l'endocardite bactérienne, une infection du cœur rare mais souvent très grave. Le cardiologue vous en informe régulièrement. Une vigilance accrue est donc primordiale!

### ■ Une consultation précoce

A partir de 2 ans, une consultation régulière (tous les 6 mois) chez le dentiste est recommandée. Elle permet de recevoir des conseils préventifs et également de familiariser très tôt l'enfant à l'environnement du cabinet dentaire (bruits, odeurs, éclairage). Des objectifs simples peuvent être définis comme rester assis, garder la bouche ouverte, respirer par le nez, accepter le jet d'eau dans la bouche, ... Pensez à faire retranscrire les résultats de la visite dans le carnet de votre enfant.

Les soins et visites sont gratuits chez les dentistes conventionnés pour les enfants de moins de 18 ans (sauf les soins d'orthodontie).

15



**L'obésité et le surpoids, principalement des enfants, constituent un défi majeur pour notre siècle.**

**Il est donc impératif d'agir sur les causes en modifiant les modes de vie responsables de cette évolution et en créant un environnement favorable à des choix sains.**

**La priorité pour les parents est la prévention chez les jeunes : l'enfance et l'adolescence sont les périodes de la vie où les habitudes, bonnes ou mauvaises, s'acquièrent.**

**Une bonne hygiène de vie favorise le bon développement physique et intellectuel de l'enfant : développement de sa masse musculaire, son sens de l'équilibre, sa coordination des mouvements, maintien d'un poids de forme, prévention des maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte, moins de stress, moins d'anxiété, plus de résistance à la fatigue, plus de confiance en soi, partage de nouvelles amitiés...**

## Manger mieux et bouger plus

**L'objectif est de stimuler l'enfant au quotidien et pas nécessairement d'en faire un champion! Il est facile de bouger quand on limite déjà la télévision, la console de jeux, tablette et ordinateur.**

Pratiquer un sport dès l'enfance est souvent une garantie de le poursuivre plus tard. Il appartient à l'enfant de choisir celui dans lequel il s'épanouit le mieux.

**Dès le plus jeune âge, de bonnes habitudes de vie :**

- ▶ Privilégiez un déplacement actif et adapté à l'âge de l'enfant : la marche, trottinette, vélo, roller,... pour aller à la crèche, à l'école, au club de sport, faire des courses,...
- ▶ Limitez l'usage de la poussette et adaptez votre rythme de marche aux pas de l'enfant.
- ▶ Montrez l'exemple en utilisant les escaliers au lieu des ascenseurs ou escalators.
- ▶ Organisez des loisirs actifs en famille : balade en forêt, jeux de ballon, raquettes, piscine, plaine de jeux, parcours santé, etc.
- ▶ Selon l'âge de l'enfant, faites-le participer aux activités de la maison : bricolage, jardinage, ranger sa chambre, faire son lit, passer l'aspirateur, etc.
- ▶ Limitez le temps passé devant la télévision ordinateur, console, téléphone portable. Évitez ces appareils dans la chambre sur lesquels vous n'avez aucun contrôle.



16

Les recettes  
de petit Pierre



**Petit Pierre passe à table**





A partir de 6 mois

## Ingrédients

- 1/2 pomme
- 1/2 poire
- 120 ml de lait 1er âge
- 1 biscuit pour bébé (sans gluten)

## Biscuit au lait pomme-poire



### Préparation

Versez le lait dans une casserole. Faites chauffer à feu doux, sans le faire bouillir. Hors du feu, ajoutez le biscuit mixé très finement. Laissez reposer 2 minutes environ. Pendant ce temps, lavez, épluchez et coupez les fruits en morceaux. Mixez-les avec le lait biscuité. Versez cette préparation dans un bol ou un biberon. Vérifiez la température avant de donner ce dessert.

### Variante

Vous pouvez associer la poire à la banane ou encore agrémenter ce goûter d'une pincée de cannelle.



A partir de 6 mois

## Ingrédients

- 50 g de haricots verts
- 1 pomme de terre
- 100 ml lait 1er âge
- 2 c. à c. d'huile de colza

## Mixé vert



### Préparation

Epluchez la pomme de terre et lavez-la. Coupez-la en petits morceaux. Effilez les haricots verts en cassant les pointes. Lavez-les et coupez-les en petits tronçons. Plongez le tout dans 250 ml d'eau froide. Ne salez pas. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes. Egouttez les légumes et recueillez le jus de cuisson. Mixez les légumes avec le lait jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajoutez un peu de jus de cuisson des légumes si la purée vous paraît trop épaisse, et l'huile de colza avant de verser la préparation dans un petit pot. Vérifiez la température avant de servir.

### Variante

Vous pouvez varier de légumes : carottes, courgette, scarole.



vers 7-8 mois

## Ingrédients

- 1 poire mûre
- 5 prunes mûres
- Pour la crème :
- 5 g de farine de maïs
- 100 ml de lait 2ème âge

## Crème aux fruits



### Préparation

Epluchez la poire. Coupez-la en 2, retirez la queue et les pépins. Coupez-la en fines lamelles.

Lavez les prunes. Epluchez-les, coupez-les en 2 et retirez le noyau. Coupez-les en petits dés.

Mettez les fruits dans une casserole. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau. Mélangez, couvrez, laissez cuire 10 minutes sur feu doux. Réduisez en compote.

Pendant ce temps, dans un récipient, mélangez la farine de maïs et le lait froid. Mettez à chauffer, tournez continuellement jusqu'à épaississement. Laissez refroidir hors du feu. Incorporez la crème à la compote de fruits. Versez cette préparation dans un petit pot. Placez au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.

### Variante

Vous pouvez profiter de nombreuses variétés de prunes pour préparer cette recette ou choisir d'utiliser des fruits d'été : pêches, abricots, ...



vers 7-8 mois

## Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 100 g de fenouil
- 1 petite carotte
- 10 g de blanc de volaille
- 1 pincée de cumin en poudre
- 2 c. à c. d'huile de colza

## Purée de fenouil et de volaille



### Préparation

Lavez et épluchez la pomme de terre et la carotte. Lavez le fenouil et retirez les feuilles du bulbe. Coupez tous les légumes en petits morceaux.

Mettez-les dans une casserole. Recouvrez d'une petite quantité d'eau et ajoutez la pincée de cumin. Couvrez. Laissez cuire 15 minutes à feu doux. Egouttez.

Coupez le blanc de volaille en petits morceaux. Faites-les dorer 2 minutes dans une poêle antiadhésive.

Mixez les légumes, le blanc de volaille, le lait et l'huile de colza jusqu'à obtenir une purée homogène.

### Variante

Vous pouvez remplacer le blanc de volaille par de la viande de bœuf ou un poisson à chair blanche. Vous pouvez diversifier les légumes : brocoli/courgette/carotte/potiron/chou-fleur, épinard...





vers 7-8 mois

## Ingrédients

- 100 g d'épinards en branches
- 1 pomme de terre
- 10 g de filet de saumon
- 30 ml de lait 2ème âge
- 2 c. à c. d'huile de maïs

## Brandade d'épinards au saumon



### Préparation

Lavez la pomme de terre. Piquez-la de quelques coups de couteau. Placez-la dans un récipient pour micro-ondes avec une cuillère à soupe d'eau. Cuisez à couvert 6 min, puissance maximale.

Pendant ce temps, lavez et équeutez les épinards. Plongez-les 3 minutes dans un fond d'eau bouillante. Egouttez.

Cuisez le saumon à la vapeur 1 à 2 minutes.

Après avoir épluché la pomme de terre, mixez-la avec les épinards, le lait et l'huile de maïs jusqu'à obtenir une purée homogène.

Versez cette préparation dans un petit pot en intercalant une couche de saumon émietté.

### Variante

Pensez aussi aux poireaux ou petits pois ; remplacez le saumon par un poisson à chair blanche.



vers 10 mois

## Ingrédients

- 10 framboises fraîches
- 1 banane bien mûre
- 100 g de yaourt nature
- 100 ml de lait de suite

## Milk-shake santé banane-framboises



### Préparation

Egouttez le yaourt.

Epluchez la banane. Rincez rapidement les fruits et essuyez-les sur du papier absorbant. Versez tous les ingrédients dans le bol du mixeur jusqu'à obtention d'un cocktail homogène.

Si nécessaire, passez la préparation dans la passoire.

A savourer froid, au biberon, au verre, à la cuillère ou plus tard à la paille.



vers 10 mois

## Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 1/2 blanc de poireau
- 100 g de potimarron
- 2 bouquets de chou-fleur
- 1 brin de persil plat
- 1/2 carré de fromage frais

## Crème de légumes au fromage fondant



### Préparation

Epluchez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en petits dés. Lavez le demi-blanc de poireau et émincez-le en fines rondelles. Epluchez le potimarron, retirez les graines et détaillez-le en petits dés.

Mettez les bouquets de chou-fleur dans une casserole et recouvrez-les d'eau. Faites-les blanchir 3 minutes sans couvrir. Egouttez.

Dans une autre casserole, portez à ébullition 25 cl d'eau. Ajoutez tous les légumes ainsi que le persil lavé, égoutté et effeuillé. Laissez cuire 15 minutes. Egouttez. Réservez un peu de jus de cuisson. Mettez les légumes dans le mixeur. Ajoutez un peu de jus de cuisson et le fromage frais. Mixez jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

### Variante

Vous pouvez varier la saveur de cette crème de légumes avec d'autres fromages, comme du chèvre frais, du roquefort, du Port-Salut, du camembert, dont vous aurez préalablement retiré la croûte. En ajoutant de la viande ou du poisson, vous lui présentez un repas complet.



vers 10 mois

## Ingrédients

- 150 g de chou-fleur
- 30 g de champignons de Paris
- 1c. à c. de jus de citron
- 1 tomate
- 1 pomme de terre
- 20 g de jambon blanc
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 2 brins de persil plat
- 30 ml de lait 2ème âge

## Chou-fleur à l'italienne



### Préparation

Epluchez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en petits dés.

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Rincez-les sous l'eau courante.

Dans une casserole, versez un demi-litre d'eau. Lorsque l'eau frémit, ajoutez les bouquets de chou-fleur et les dés de pommes de terre. Laissez cuire 15 minutes. Egouttez.

Coupez le pied terreux des champignons. Pelez-les. Emincez-les finement. Arrosez-les de jus de citron. Réservez. Lavez, égouttez les brins de persil. Effeuillez-les.

Lavez la tomate. Versez un demi-litre d'eau dans une casserole. Portez à ébullition. Piquez la tomate au bout d'une fourchette. Plongez-la 1 minute dans l'eau bouillante. Pelez-la et épépinez-la. Coupez-la en petits dés en conservant la pulpe.

Dans une casserole légèrement huilée, faites revenir 10 minutes les dés de tomates, les champignons, le persil. Versez dans le bol du mixeur, incorporez le lait légèrement tiédi, le jambon blanc, le coulis de tomate, les bouquets de chou-fleur. Mixez. Servez.

### Variante

Au moment de tiédir le lait, vous pouvez ajouter une demi-cuillerée à café de parmesan râpé.



vers 12 mois

## Ingrédients

- 1 poire bien mûre
- 5 mûres
- 30 g de fraises
- 1 c. à s. d'eau
- 1/2 c. à c. de sucre vanillé
- 80 g de fromage blanc nature
- 1 biscuit pour enfants (sans huile de palme)

## Compote marbrée aux fruits



### Préparation

Équeutez les fraises et mettez-les avec les mûres dans une passoire. Passez-les sous l'eau froide. Egouttez.

Epluchez la poire. Coupez-la en deux. Retirez la queue et les pépins, puis détaillez-la en petits morceaux.

Placez les cubes de poire et les fraises dans une casserole, ajoutez une cuillerée à soupe d'eau. Couvrez, laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Mixez les fruits, ajoutez le sucre vanillé et le biscuit. Laissez refroidir.

Incorporez à la compote le fromage blanc sans mélanger totalement afin d'obtenir un marbré. Versez dans un petit pot.

### Variante

Vous pouvez remplacer les mûres par des framboises, des myrtilles, des groseilles ou des cassis.



vers 12 mois

## Ingrédients

- 20 g de filet de limande
- 1 tomate
- 1 carotte
- 4 c. à c. de riz long
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 25 cl de lait 2ème âge

## Mousseline de limande au riz et aux légumes



### Préparation

Versez un demi-litre d'eau dans une casserole. Portez à ébullition. Piquez la tomate au bout de la fourchette. Plongez-la dans l'eau bouillante 1 minute. Pelez-la, épépinez-la et coupez-la en petits dés.

Dans une poêle, faites revenir doucement dans l'huile d'olive les dés de tomate, puis ajoutez le riz. Versez le lait, couvrez. Laissez mijoter 15 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire 5 minutes à la vapeur la carotte épluchée, lavée et coupée en très fines rondelles, avec le poisson.

Mixez la carotte avec le poisson et le riz à la tomate. Servez dans une assiette creuse.

### Variante

Vous pouvez remplacer la limande par un filet de cabillaud, merlan, aigle fin, colin, sole, lieu, sabre, saint-jacques,... Avant de mixer le poisson, vérifiez bien qu'il n'y a plus aucune arête.



vers 12 mois

## Ingrédients

- 1 petite courgette
- 4 c. à c. de riz
- 20 g de râble de lapin
- 1 quartier d'oignon
- 1/2 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 2 c. à c. d'huile de colza

## Râpé de courgette, riz et lapin



### Préparation

Mettez le demi-cube de bouillon de légumes dans un bol. Versez dessus 25 cl d'eau chaude. Laissez fondre.

Dans une poêle antiadhésive, faites blondir l'oignon émincé avec la courgette, lavée, essuyée et coupée en petits dés, et le râble de lapin finement haché.

Ajoutez le riz. Laissez dorer en remuant de temps en temps avec une spatule. Arrosez de bouillon de légumes. Laissez cuire à couvert jusqu'à ce que le riz ait complètement absorbé le jus, environ 20 minutes.

Versez cette préparation dans le bol du mixeur. Faites fonctionner l'appareil par à-coups, pour obtenir une texture plus ou moins fine. Ajoutez l'huile de colza avant de servir.

### Variante

Au moment de la cuisson, vous pouvez ajouter quelques champignons frais, brossés sous un filet d'eau, égouttés et émincés. Vous pouvez remplacer le riz par de petites pâtes ou une pomme de terre.

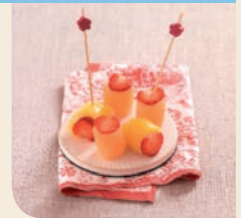


vers 18-24 mois

## Ingrédients

- 20 g de riz rond
- 1/2 verre de lait de croissance
- 1/2 c. à c. de sucre vanillé
- 1 quartier de mangue
- 1 quartier de melon
- 1 à 2 fraises

## Sushis aux fruits



### Préparation

Dans une casserole, faites cuire à feu doux le riz rond avec le lait et le sucre. Laissez cuire jusqu'à totale absorption du liquide. Laissez refroidir.

Prélevez un peu de riz à l'aide d'une cuillère. Façonnez 3 ou 4 cubes avec le riz.

Lavez les fraises, coupez-les en fines tranches. Lavez et épluchez la mangue et le melon. Détaillez-les en fines lamelles à l'aide de l'économe.

Entourez chaque sushi d'une lamelle de fruit. Déposez sur le dessus un morceau de fraise.



vers 18-24 mois

## Ingrédients

- 2 petites tranches de pain
- 1 banane
- 1 c. à s. de vermicelles de chocolat
- 1 c. à c. de noix de coco râpée (facultatif)

## Croque banane et chocolat

### Préparation

Pelez et coupez la banane en fines lamelles. Répartissez-les sur la tranche de pain.

Saupoudrez de vermicelles de chocolat.

Refermez le croque avec la 2ème tranche de pain.

Faites griller quelques minutes dans un appareil à croque-monsieur.

Avant de servir, saupoudrez de noix de coco râpée et décorez de 2 rondelles de banane et de chocolat fondant.



vers 18-24 mois

## Ingrédients

- 1 crêpe de froment nature
- 1 carotte
- 2 champignons de Paris
- 1 petite tomate
- 1/2 courgette
- 2 brins de cerfeuil
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 30 g de viande de veau émincée

## Tagliatelles de crêpe au coulis de légumes

### Préparation

Pelez, coupez et épépinez la tomate.

Lavez la carotte et la courgette. Epluchez la carotte, coupez-la en dés. Découpez la courgette en rondelles. Parez les champignons et coupez-les en morceaux.

Faites chauffer doucement l'huile dans une poêle. Mettez-y tous les légumes et la viande. Faites-les revenir 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le cerfeuil haché, couvrez et faites cuire 20 minutes. Laissez tiédir. Mixez.

Au moment de servir, faites réchauffer la crêpe. Roulez-la et découpez-la en tagliatelles. Servez ces « pâtes » nappées de coulis de légumes.

### Variante

Vous pouvez remplacer la viande par un hachis de jambon après en avoir retiré le gras.

Dans ce cas, il suffit de l'incorporer au dernier moment au coulis de légumes.





vers 18-24 mois

## Ingrédients

- 30 g de blanc de poulet
- 1 pomme (golden ou reinette)
- ¼ de citron
- 200 ml de lait de croissance
- 25 g de riz blanc
- 1 c. à s. d'oignon émincé
- 1 petite pincée de curry doux
- 1 c. à s. de noix de coco râpée

## Petit curry de poulet au riz

### Préparation

Coupez le poulet en petits dés. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés. Arrosez-la aussitôt avec le jus de citron pour l'empêcher de noircir.

Faites dorer les morceaux de poulet, les dés de pomme et l'oignon émincé. Ajoutez le lait et le curry doux. Mélangez et laissez cuire 20 minutes sur feu doux.

Ajoutez la noix de coco, mélangez soigneusement et poursuivez la cuisson 10 minutes sur feu très doux.

Entretemps, faites cuire le riz. Servez.



vers 18-24 mois

## Ingrédients

- ¼ de concombre
- ½ carotte
- 1 quartier de melon
- 1 petit-suisse
- 1 c. à s. de graines germées
- 1 tranche de jambon blanc

## Salade de crudité aux graines germées

### Préparation

Lavez, épluchez les légumes et le melon. Coupez-les en fines tagliatelles à l'aide d'un économe. Placez-les dans un bol.

Ajoutez le jambon ciselé finement et le petit-suisse légèrement battu. Mélangez bien.

Au moment de servir, parsemez la salade de graines germées.







## Adresses utiles au sein des Cliniques universitaires Saint-Luc

### **Infirmière de liaison en cardiologie pédiatrique**

Tel : 0475/442660

### **Consultantes en allaitement**

Tel: 02/764 12 03

### **Service diététique**

Tel : 02/764 11 11 (bip 47509)

### **Kinésithérapeute spécialisée en stimulation oro-faciale (St-Luc)**

Tel : 02/764 11 11 / bip 46097 (en matinée) - 02/764 91 03

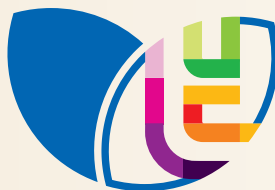
### **Psychologue en pédiatrie**

Tel : 02/764 11 11 / bip 42036 - 02 764 20 35

### **Infor-Allaitement**

Tel : 02/2429933

Site : [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

**Un hôpital  
pour la Vie**



## Remerciements

Cette brochure complète la collection intitulée « Pierre et Pauline ». Elle a été réalisée avec la collaboration de : Alice Bertrand, Catherine Barrea, Claudine Christophe, Martine Dassy, Valérie Decroes, Stéphane Degueldre, Laurence Franck, Dominique Hermans, Rudy Lechantre, Michèle Lemaire, Estelle Mousset, Thierry Sluysmans, Anne-Marie Stavaux, Ariane Van Compernelle, l' ASBL « Nos enfants cardiaques »

Sensibilisé par les difficultés vécues par les enfants cardiaques, le Kiwanis Club Nivelles-Brabant Wallon a soutenu financièrement l'édition de ce livret d'information. Nous en remercions vivement tous les membres ainsi que les nombreux sympathisants et donateurs.

Ce fut une très belle rencontre et un bel échange...

De tout cœur, un TOUT GRAND MERCI à vous tous !

Karine Dekoon – infirmière de liaison  
Service de Cardiologie pédiatrique  
des Cliniques universitaires Saint-Luc



## Références

### ***Evaluation des apports nutritionnels dans 2 populations d'enfants cardiaques à risque de malnutrition***

Travail de fin d'études présenté par Céline Tribel en vue de l'obtention du diplôme de bacca-lauréat en diététique – Institut Paul Lambin – année académique 2008-2009

### ***Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée ?***

Marie Claire Thareau-Dupire - Edition Leduc

### ***Infor-allaitement***

Comité fédéral de l'allaitement – Google

### ***La pyramide alimentaire ou quand les nutriments deviennent réalité***

Absolonne J, Sirjacobs F, Guggenbühl N, Colin N  
Réalisé avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin  
Health and Food, bulletin nutritionnel destiné au corps médical – 1999

### ***De la naissance à 6 mois : l'allaitement maternel exclusif***

#### ***Les préparations de lait pour nourrissons***

**Vers 6 mois :** Le repas de fruits et la purée de légumes  
Des nouveaux aliments en douceur

**De 7 à 12 mois :** Pas à pas vers la variété des aliments

**De 12 à 15 mois :** Le plaisir de manger seul comme un grand

#### ***Pas de carie, même sur mes dents de lait***

#### ***Avoir l'eau à la bouche***

#### ***Milieux d'accueil : Chouette, on passe à table !***

Publications de l'ONE

### ***Alimentation du nourrisson et de l'enfant en bas âge***

Bocquet A. et Bresson J.L.  
Editions scientifiques et médicales Elsevier SAS - 2003

### ***Enfant et nutrition***

Guide à l'usage des professionnels - ONE  
Ed. Benoît Parmentier

### ***Le guide de l'alimentation équilibrée et d'une vie saine chez l'enfant de 3 à 12 ans***

Diétéo kids 2012– Plan National Nutrition et Santé

### ***Feeding for life***

Nutricia – Google

### ***Les aliments de bébé***

Doctissimo - Google

### ***Les édulcorants***

Damien Galtier - Google

### ***Une cuillère pour maman***

Arielle Rosin – Editions First, 2010

### ***Les petits pots de bébé***

Arielle Rosin – Edition First, 2011



***Une cuillère pour maman***  
Arielle Rosin – Editions First, 2010



***Les petits pots de bébé***  
Arielle Rosin – Edition First, 2011

Illustration : A Bertrand

Mise en page : R. Lechantre - stagiaire Sandra Louis / Centre audiovisuel des cliniques

[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be) / [www.centreaudiovisuel.be](http://www.centreaudiovisuel.be)

Cliniques universitaires Saint-Luc

Collection " Petit Pierre et Pauline "

[Petit Pierre va en salle d'opération / Petit Pierre dévoile son cœur / Petit Pierre est la tache mystérieuse / Le nouveau sourire de Petit Pierre]

© Centreaudiovisuel



# Découvrez la nouvelle collection **Petit Pierre & Pauline**



*JE METS LA MAIN À LA PÂTE,  
TU AS L'EAU À LA BOUCHE,  
IL A UNE FAIM DE LOUP,  
ELLE EN FAIT TOUT UN PLAT,...  
... C'EST DU GÂTEAU!*

*NOUS POUVONS L'AVALER TOUT CRU,  
VOUS SAVOUREZ VOTRE BONHEUR,  
ILS LA MANGENT DES YEUX,  
ELLES SONT JOLIES À CROQUER...  
... MAIS SURTOUT, SURTOUT*

*MORDEZ LA VIE  
À PLEINES DENTS !*



## **DÉJÀ PARU :**

**PETIT PIERRE VA EN SALLE D'OPERATION**

**LE NOUVEAU SOURIRE DE PETIT PIERRE  
PETIT PIERRE DÉVOILE SON COEUR  
PETIT PIERRE ET LA TACHE MYSTÉRIEUSE**