

---

# **Alimentation de l'enfant**

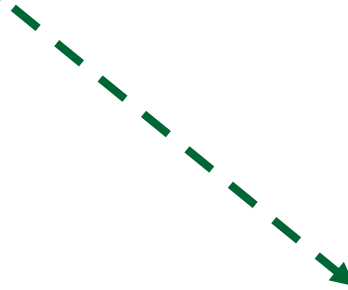
## **0-12 mois**

### **(Suite)**

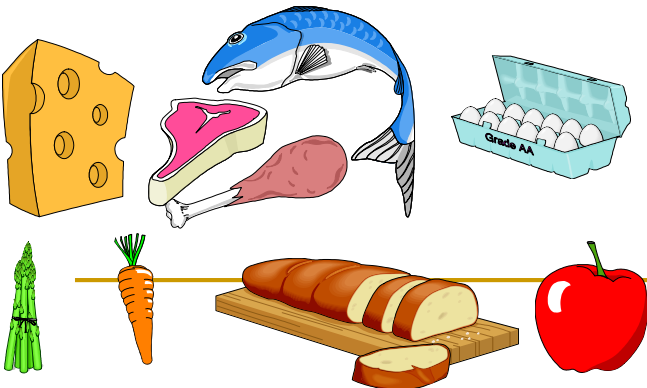
---

# Étapes de la nutrition du nourrisson

**Allaitement exclusif  
Jusqu'à 6 mois**



**Transition et diversification  
alimentaire progressive**



---

# Position de l'allaitement

- <https://www.youtube.com/watch?v=lnREi7D07Pg>

French

## Positions d'allaitement



Bain de soleil



Berceuse



Berceuse inversée



Ballon de rugby



Allongée sur le côté



Quelle que soit la position choisie, installez-vous confortablement, bien calée par un ou plusieurs coussins.

# Alimentation avec produits de substitution du lait maternel

**Si pour une raison, l'allaitement maternel ne peut être assuré:**

Préparation de la formule

- Avec eau minérale bouillante
  
- De la naissance jusqu'à 4/6 mois : **laits 1er âge**
  
- De 6 mois jusqu'à 12 mois : **laits 2ème âge ou laits de suite**
  
- **Respect des normes d'hygiènes**

---

# Alimentation avec produits de substitution du lait maternel

- **Les laits hypoallergéniques (HA):** Les laits HA contiennent des protéines moins allergisantes. **S'il y a risque d'allergie** (antécédents familiaux), l'effet préventif des laits "HA" mérite d'être considéré
  - **Les laits de soja pour nourrissons:** à base de produits exclusivement végétaux et répondent aux besoins de la croissance. Ils peuvent être employés en **cas d'intolérance au lactose**
  - **Les laits épaissis:** Ils peuvent être proposés pour réduire la fréquence des **régurgitations**. Il importe toutefois avant tout de veiller à bien fractionner l'alimentation.
-

# A partir de 6 mois: Diversification alimentaire

- A partir de 6 mois, le lait maternel ou le lait de suite ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant → commencer la diversification
- A 6 mois, le bébé commence à savoir **mastiquer** des aliments un peu plus solides et peut mieux les **déglutir**
- Les **capacités digestives** du bébé sont plus développées.

La diversification se fait par le remplacement progressif d'une tétée ou d'un biberon par un repas de légumes ou un repas de fruits



# Comment diversifier ?

- La diversification doit être **progressive** en commençant par une ou deux cuillères à café données avant ou après le biberon de lait ou mélangées à celui-ci, lors de l'un des repas
- Introduire **un nouvel aliment à la fois** pendant quelques jours avant d'en introduire un autre:
  - Observer la tolérance de l'enfant
  - Varier les goûts
  - Accroît l'acceptation d'un nouvel aliment
- **Consommer régulièrement les aliments qui viennent d'être introduits** pour maintenir cette tolérance.



# Comment diversifier ?

- **Pas de lait de vache** dans l'alimentation du nourrisson durant la première année de la vie.
- **Introduire le gluten** dès 4 mois révolus et avant 7 mois, pendant l'allaitement maternel , en petites quantités, progressives.
- **Viande, poisson, œuf** sont introduits, semaine après semaine, à la dose de 10 gr d'abord puis 20 gr vers 9 mois (une cuillère à café correspond à environ 5 grammes)



- **Ne pas ajouter du sel**
- **Ne pas ajouter de sucre**

# Comment réussir cette phase de diversification?

- Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent
- On peut continuer à lui donner du **lait** pour assurer ses apports alimentaires
- **Ne pas forcer** l'enfant
- Respecter ses **goûts** et ses **préférences**
- En cas de refus d'un aliment : **ne pas insister** et le proposer à nouveau **quelques jours plus tard**
- N'introduire **qu'un changement à la fois** : un nouveau **goût**, une nouvelle **forme**, biberon ou cuillère (ex : pas de carottes à la cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnus de l'enfant)
- Vers 8 mois, l'enfant prend **quatre repas par jour**, dont **deux repas diversifiés** et deux tétées ou deux biberons de lait

# Sevrage: Age d'introduction des aliments

Aliments	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois
Légumes	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Riz	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Huile d'olive	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Poulet	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Viande	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Fruits	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Céréales sans gluten		Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Pain		Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Biscuits		Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Poisson blanc			Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Semoule			Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Jaune d'oeuf				Oui	Oui	Oui	Oui
Yogourt naturel				Oui	Oui	Oui	Oui
Fromage frais				Oui	Oui	Oui	Oui
Pâte					Oui	Oui	Oui
Légumineuses						Oui	Oui

# Besoins nutritionnels et alimentation des enfants de 1 à 5 ans



**Dr. Kaoutar JANAHA**

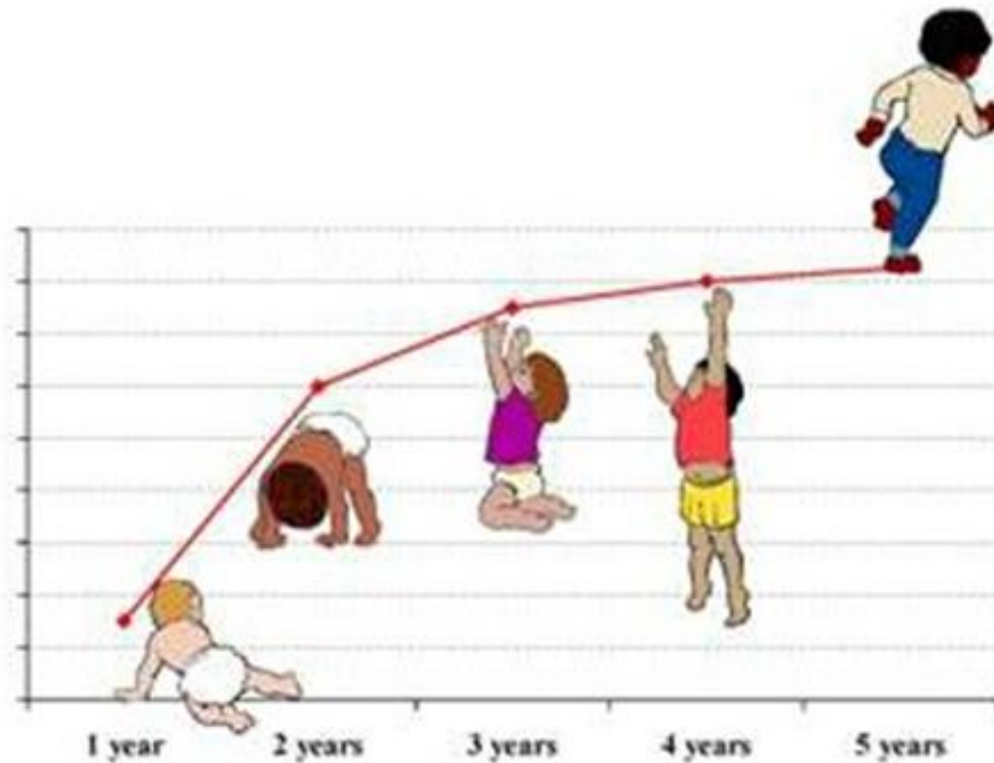
**[kaoutar.janah@uic.ac.ma](mailto:kaoutar.janah@uic.ac.ma)**

---

# Plan

- Développement de l'enfant
  - Besoins nutritionnels
  - Alimentation de l'enfant de 1 à 5 ans
-

# Croissance



# Croissance

- Le poids à la naissance d'un nourrisson triple au cours des 12 premiers mois de sa vie, mais la vitesse de croissance ralentit par la suite jusqu'à la poussée de croissance de l'adolescent.
- **En moyenne:**
  - **1 – 3 ans: 0,23 kg** / mois et **1 cm** de hauteur / mois
  - **En âge préscolaire: 2 kg** / an et **7 cm** / an.
- Réduction de l'appétit et de la prise alimentaire → développement normal des enfants à cet âge
- Le poids et la taille des enfants doivent être mesurés avec précision et à intervalles réguliers

# Poids

- Le poids des enfants de moins de 2 ans est mesuré sans vêtements ni couche.



*Balance pédiatrique*



Les enfants d'âge préscolaire sont pesés et mesurés sans chaussures et dans des vêtements légers

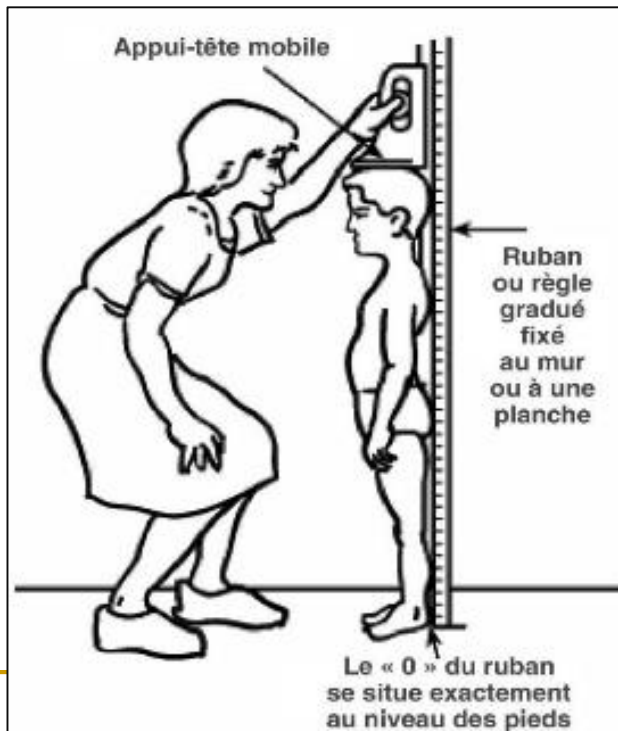
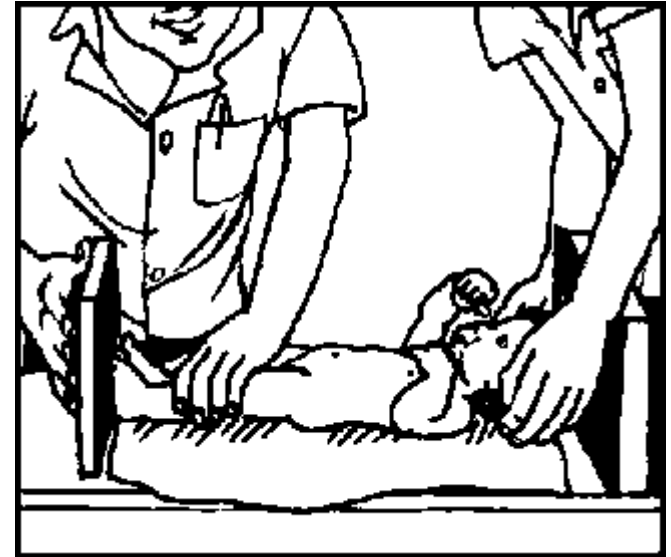


---

# Taille

- En fonction de l'âge de l'enfant et de sa capacité à se tenir debout, la taille est mesurée en position couchée ou allongée (**taille couché**), ou sa taille en position debout (**taille debout**)
    - Si un enfant a moins de 2 ans: la taille est mesurée en position couchée.
    - Si l'enfant a 2 ans ou plus et peut se tenir debout: la taille est mesurée en position debout.
-

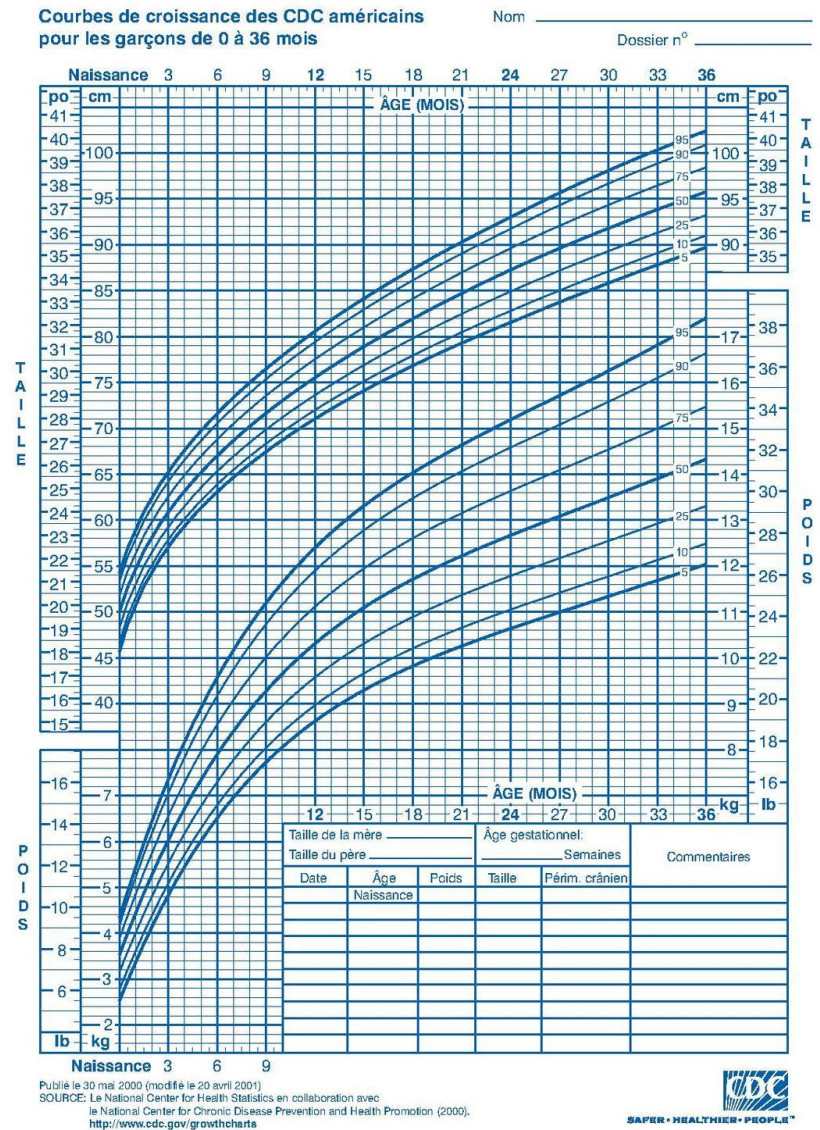
- La taille couchée est mesurée à l'aide d'une **toise horizontale** placée sur une surface plane, stable, telle qu'une table



La taille debout est mesurée à l'aide d'une **toise verticale**

# Interprétation

- L'interprétation des mesures se fait à l'aide des courbes de croissance:
  - Taille pour âge
  - Poids pour âge...
  - Sexe-spécifique
- Le professionnel de la santé peut établir et surveiller le poids, la taille ...par rapport à l'âge.





# **Développement physiologique et cognitif**

# Développement physiologique et cognitif

- Développement de nouvelles compétences
  - ❑ Développement de la motricité globale: Marcher, s'asseoir, courir, grimper sur les meubles...
  - ❑ Développement de la motricité fine: Mastication, déglutition...
  - ❑ Développement du langage (à partir de 18 mois)
- A partir de 1 an les enfants apprennent à connaître les habitudes de leur famille y compris celles en relation avec l'alimentation
- Les enfants n'ont pas le sens du danger (surtout entre 1 et 3 ans)  
→ surveillance permanente

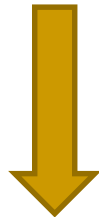
# Appétit...

- A partir de 1 an: l'intérêt des enfants pour la nourriture diminue
  - Ralentissement de la croissance
  - Diminution correspondante de l'appétit
  - Distraction à cause de l'expérimentation de nouvelles compétences et de leur curiosité croissante pour leur environnement
- Il est recommandé de proposer à l'enfant des **petites portions** au lieu de servir de grandes portions → laisser l'enfant demander plus
- Vu que l'enfant ne peut consommer de grande portions à la fois, les **collations** sont essentielles pour répondre à ses besoins nutritionnels



# Appétit...

- La pression parentale n'est pas recommandée: Laisser l'enfant contrôler la quantité des aliments qu'ils consomment



- La courbe de croissance déterminera si l'enfant arrive à subvenir à ses besoins

# Besoins énergétiques

	1-3 ans	4 – 6 ans
Apports Énergétiques*	930-1 200 kcal/j	1 300-1 600 kcal/j

*\* Calcul des moyennes filles/garçons par âge, d'après les valeurs des tables ANC 2001.*

- **Protéines** : environ **9-10 %** de la ration énergétique
- **Glucides** : environ **40 - 45 %** de la ration énergétique
- **Lipides** : environ **45 - 50 %** de la ration énergétique





# **Alimentation des enfants**



# 1 à 3 ans

- L'enfant commence à avoir une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la famille, **MAIS** avec des quantités adaptées à son âge.
- **Le lait** a encore une place essentielle dans l'alimentation du jeune enfant après l'âge de 1 an.
  - La quantité recommandée est de **500 ml/jour**

# 1 – 3 ans

- Il est important de limiter les **apports protéiques**
  - 30 g de viande ou de poisson ou 1/2 œuf
- Le menu du jour doit également comprendre des **produits céréaliers**, des **légumes** et des **fruits**
  - Sauf problème allergique connu
  - Attendre 18 mois pour les légumes secs non mixés (lentilles, haricots...)
  - Pas avant 5 ans: les fruits à coque entiers (pistaches, noisettes, cacahuètes)
- **L'eau** est la seule boisson recommandée en dehors du lait.
- **L'apport de sel, sucre, chocolat et est à limiter**

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

Pas de consommation
  Début de consommation possible
  Début de consommation recommandée

\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

# Après 3 ans

- Structuration des repas: 4 repas par jour (3 repas et une collation dans l'après-midi) sont nécessaires.
- Le petit-déjeuner: **Très important** et doit au moins comporter les 3 groupes alimentaires:
  - Produit laitier
  - Produit céréalier
  - Fruit et/ou d'un jus de fruit

# Après 3 ans

Proposer une alimentation **saine et diversifiée**, basée sur les repères de l'équilibre alimentaire

- **Boissons : de l'eau en priorité**

- **L'eau** est la seule boisson recommandée en dehors du lait
- Le thé et le café sont à éviter: boissons trop excitantes pour son âge

- **Produits céréaliers et féculents : à chaque repas**

- Attention à certaines céréales qui contiennent des quantités excessives de miel et de chocolat et qui sont particulièrement grasses et sucrées

# Après 3 ans

- **Fruits et légumes : au moins 5 par jour**

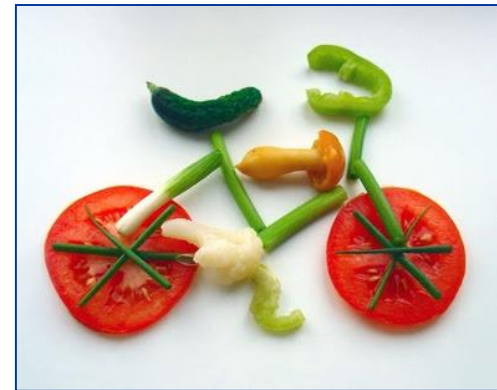
- Les légumes peuvent-être cuits ou crus
- les jus de fruits comptent comme un fruit et seront sans sucre ajouté
- Les nectars sont à éviter : plus caloriques et pauvres en fruits

- **Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour:**

- Croissance et à minéralisation des os des enfants
- Alternance entre les différents produits laitiers

- **Viande, poisson, œufs, 1 ou 2 fois par jour**

- Les morceaux les moins gras sont à favoriser
- Charcuterie est à éviter
- 30 g de viande ou de poisson ou 1/2 œuf
- Poisson à consommer au moins 1 à 2 fois par semaine



# Après 3 ans

- **Les matières grasses ajoutées : importantes, avec modération**
  - Les MG d'origine végétale sont à privilégier
- **Les aliments sucrés : un peu, parfois**
  - Source de caries, ils sont également très caloriques
  - En excès: Obésité et autres maladies à l'âge adulte
  - Ne pas sucrer les laitages et les jus
- **Le sel : à limiter**
  - Ne pas ajouter du sel systématiquement dans les plats servis à l'enfant
  - Habituer l'enfant à d'autres saveurs: épices, herbes aromatiques



---

# Problèmes nutritionnels communs

- Anémie par carence en fer
  - Caries dentaires
  - Constipation
  - Surpoids et obésité
-

# Activité physique

- L'activité physique aide à maintenir la balance énergétique et renforcer les muscles de l'enfant
- La sédentarité, favorisée par la télé, l'ordinateur, ou les jeux vidéo, ne contribue pas à son développement
- L'activité physique peut inclure
  - Marcher
  - Faire de la bicyclette ou tricycle
  - Courir, sauter....



## Recommandations

**60 minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque jour**

# Activité physique

To have fun!

