

L'alimentation des tous petits de 3 à 18 mois

25 février 2025



Marine Doll
nutritionniste



Fatima Damas
sage-femme et infirmière
en pédiatrie

"La clé de compréhension de l'alimentation, c'est la variété !"

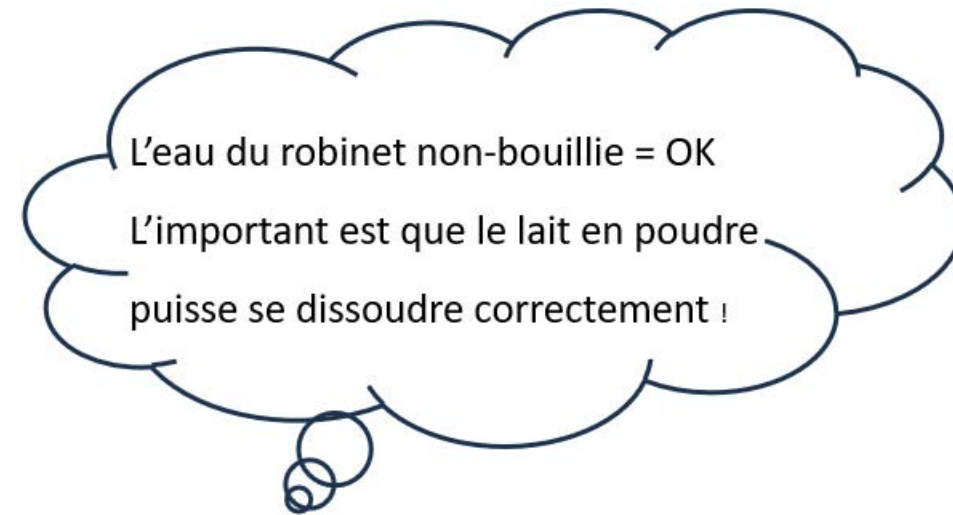


De façon générale

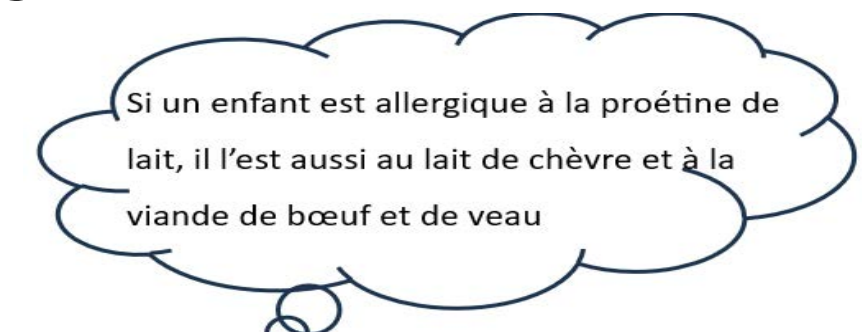
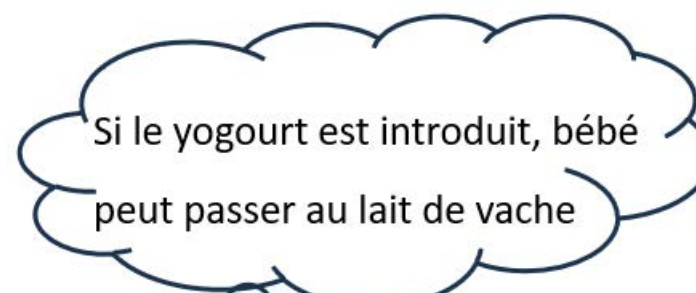


Ne pas dépasser 1 litre de lait/jour

Aliment de base
jusqu'à env. 1 an 1/2



Alimentation complémentaire
pouvant démarrer dès l'âge de 4 mois

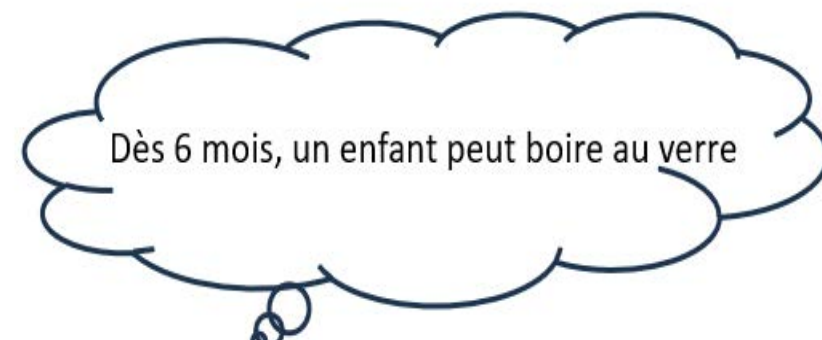




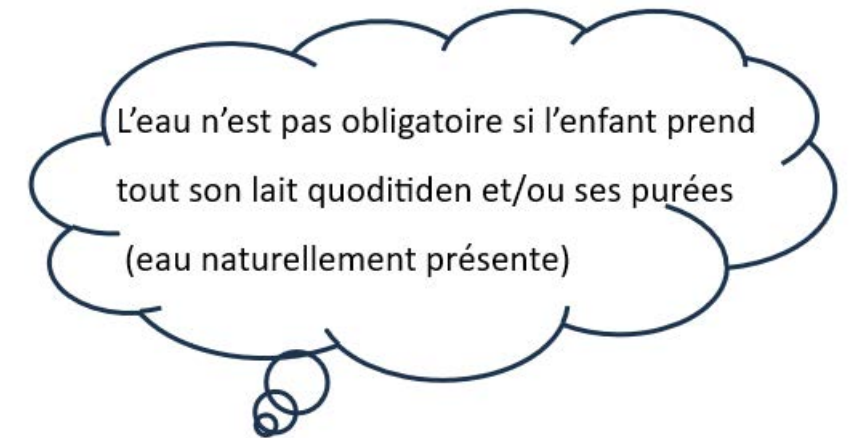
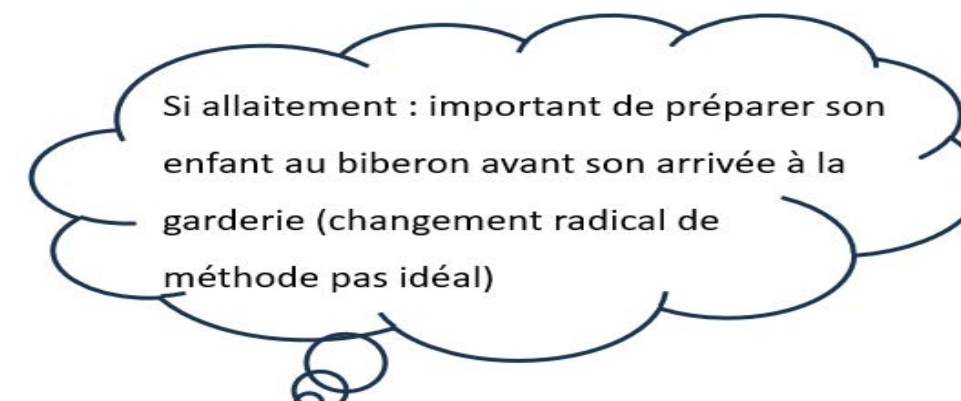
Solutions lors du refus du biberon

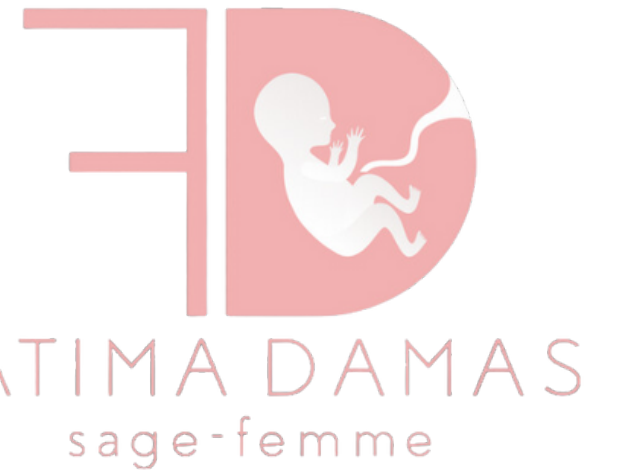


Verre



“Tasse miracle”





Bébé est prêt pour les purées quand...

Présente un intérêt à
la nourriture

N'a plus le réflexe de sortir la
nourriture avec sa langue

Tient assis sans
appui



Est capable d'amener un
aliment à la bouche, seul

Un enfant de 6 mois peut manger régulièrement et selon ses envies au vu de son développement cellulaire.



But de la diversification alimentaire

1

Couvrir tous les apports en nutriments, le lait exclusif n'étant plus suffisant à partir de 6 mois

2

Diminuer le risque d'allergie et d'intolérance à la nourriture (proposer un maximum de variété jusqu'à 1an - 1 an 1/2)

3

Acquérir une certaine habileté avec la bouche pour mastiquer correctement (développement de la motricité bucco-maxiliaire en vue de l'acquisition du langage)



Fausse croyance :

Aucun aliment n'est à bannir excepté le miel et/ou si une allergie connue dans la famille !
Les fraises, les kiwis, les fruits à coque, etc. on peut tester !



Quantités

Jusqu'à 2 ans (les 1'000 premiers jours) les cellules de l'être humain grandissent le plus

2 ans, il est possible que le bébé mange une quantité plus importante qu'un adulte

Ne pas restreindre l'enfant à une quantité maximum



Astuces

- Privilégier les huiles pressées à froid (non raffinées) et les mettre au dernier moment sur la purée de légumes
- Les huiles sont riches en Oméga 3 et ont des vertus anti-inflammatoires



Contexte



- Trouver une posture confortable
- Créer un contexte agréable pour soi et pour l'enfant, au calme
- L'enfant devrait pouvoir poser ses pieds sur un support
- Partir du principe que le repas va durer longtemps
- Anticiper le repas pour éviter que l'enfant se retrouve à table en ayant trop faim





Selles



Exclusivement allaitement

Pas d'inquiétude si l'enfant n'a pas de selle durant plusieurs jours (10 jours max.), que des bruits digestifs et des gaz se font entendre

Exclusivement lait en poudre

Si l'enfant n'a pas de selle entre 24 et 48h ou s'il fait des selles dures ou moulées, il est probable que le lait qui lui est donné ne lui convienne pas

Les selles "normales" des bébés sont plutôt grumeuleuses et très molles, voire liquides lorsque le lait est la source exclusive de l'alimentation.

Lorsque la diversification alimentaire démarre, le bébé devrait avoir des selles chaque 2 jours minimum, que ce soit avec du lait maternel ou du lait en poudre.

Les selles deviennent plus moulées avec les purées dans son alimentation.

Le lait "Bimbosan" contient de l'huile de coco qui se transforme en mousse et qui provoque des coliques !

- Les coliques peuvent durer jusqu'à 4 mois. La manifestation prend forme avec des pleurs à long terme, directement après le repas.
- Les reflux peuvent être internes, prêter attention aux manifestations qui ne se voient pas directement



Sucre

L'OMS recommande de ne pas ajouter de sucre dans l'alimentation des enfants
de moins de 2 ans

“Sans sucre ajouté” ne veut pas dire “sans sucre du tout”, exemples :



Env. 20 g de sucre dans
200 g de compote maison
sans sucre ajouté



Env. 20 g de sucre dans
200 ml de jus d'orange
maison sans sucre ajouté

- Les fruits sont un apport de sucre !
- Les fruits contiennent cependant des minéraux, des fibres et des vitamines importants à préserver



Dans le marché...



Farine d'épeautre (63 %), sirop de riz, beurre, poudre de banane, levure (bicarbonate de sodium), thiamine (vitamine)

L'index glycémique de ce type de biscuit est élevé, ce qui épuisant pour les petits organismes en construction

(le taux d'insuline fatigue l'intestin)



Produit chimique parfois présent tel que l'hexane. Il est autorisé mais dangereux pour la santé !



Dans le marché...



céréales 66,2% (semoule de riz partiellement hydrolysée 50,7%, farine de maïs 15,5%), LAIT écrémé en poudre 24,3%, huiles végétales (tournesol, colza), vitamines (C, niacine, E, B1, acide pantothénique, A, B6, K, acide folique, biotine, D), sels minéraux (carbonate de calcium, sulfate de zinc, fumarate de fer, iodure de potassium), arôme (vanilline), antioxydants

Dès 6 mois, privilégier les flocons de quinoa, de sarrasin, d'avoine ou de millet mais non broyé !



Petits biscuitsavoine, compote, coco



- 200 g flocons d'avoine
- 200 g compote poire vanille maison
- 50 g huile de coco fondue
- 1 œuf



Mélanger avec les mains, façonner des biscuits et enfourner 20 min. à 180°

Les compotes ou fruits écrasés ou râpés (seules les pommes ont besoin d'être cuites avant d'être mixées) peuvent servir à sucrer des recettes pour bébés



Utiliser les restes de riz cuit nature pour réaliser une collation façon "riz au lait" !



Bananabread sarrasin cannelle



- 4 bananes écrasée
- 160 g flocons de sarrasin
- 3 oeufs
- 70 g purée d'amande
- 4 c.c. cannelle



Mélanger, verser dans un moule à cake et enfourner 45 min. à 180°

La purée d'amande peut être remplacée par de la purée de noix de cajou, par du beurre (ou ghee) ou par de l'huile de coco notamment



Yoghourt nature quinoa banane



- 1 yoghurt nature non-sucrée
- 1/2 banane écrasée
- 2 c.s. de quinoa cuit nature
- 1 c.s. noix de coco râpée

1 c.c. d'huile de lin peut être ajoutée dans la préparation afin de l'enrichir en oméga-3

Eviter d'utiliser du miel pour sucrer les préparations destinées aux enfants de moins de 1 an
L'utilisation de quinoa "entier" permet un index glycémique plus faible que les céréales ou semoules employées généralement dans l'alimentation des bébés



Astuce :

Varier les fruits en utilisant des fruits congelés déjà coupés disponibles en supermarché (framboises, cerises, etc.)



Tartine purée de patate douce cannelle



- 1 tranche de pain foncé légèrement toastée
- 50 g purée de patate douce “nature” avec 1 c.c. cannelle
- 1 c.c. purée d'amande

Tartiner le pain de purée d'amande et garnir avec la purée de patate douce

La purée d'amande ajoute de l'onctuosité à la tartine mais n'est pas indispensable.

L'action de toaster le pain permet de limiter le risque que des boules de mie se forment et obstruent les voies respiratoires. (fausse-route)



Pancakes quinoa banane



- 120 g flocons de quinoa (ou flocons de millet)
 - 1 œuf
 - 1 banane écrasée
 - 300 ml lait d'amande
-
- *Mélanger, laisser poser env. 30 min. et dans une poêle, chauffer 1 c.c. d'huile pour cuisson puis verser des petites portions de pâtes pour former des petits pancakes d'env. 0.5 cm d'épaisseur*
 - *Retourner les pancakes lorsque le dessus est asséché et que de petites bulles se forment*

Astuce :

Proposer des céréales avec la compote afin de rationner la portion de fruits et d'avoir un goûter rassasiant



Petits-déjeuners et collations

1

Eviter de recourir aux préparations de l'industrie alimentaire (trop de sucre, trop de gluten, index glycémique trop élevé)

2

Utiliser de la compote, fruits écrasés ou râpés ainsi que de la vanille et de la cannelle pour “sucrer sans sucre” les préparations

3

Utiliser des ingrédients sous leur forme la plus brute possible (par exemple des grains de quinoa ou de sarrasin par exemple) plutôt que de la semoule ou des céréales pour bébés



Favoriser l'huile de noix à midi !

Ecraser des framboises fraîches pour remplacer la confiture !



Des questions ?