







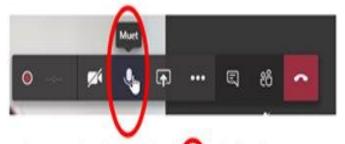
Pour en savoir davantage sur cette visio, rendez-vous sur : www.vendeegrandlittoral.fr/actions-parentalite



L'ALIMENTATION CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 10 ANS

Avant de commencer ...

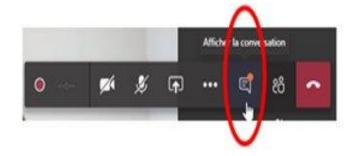
- · Les principes de fonctionnement de notre réunion TEAM
 - Mettre son micro sur muet



Je demande une prise de parole vir la pain levée



Je pose une question via la conversation de la réunion :





L'ALIMENTATION DE NOS ENFANTS DE 0 À 10 ANS ...





LES RECOMMANDATIONS



Programme National Nutrition Santé

Objectifs:

Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population et notamment les nourrissons, les enfants et les adolescents en agissant sur la **NUTRITION**.

Pourquoi:

Apparition de nombreuses maladies chroniques associées au comportement alimentaire et à la sédentarité.



LA PETITE ENFANCE (LES BESOINS DE O À 3 ANS)





DE O À 4 MOIS : L'ÉTAPE DU LAIT EXCLUSIF

Quel lait?

Le lait maternel



Il permet d'assurer au nourrisson un développement harmonieux et une prévention d'un certain nombre de maladies.

Supplémentation en vitamine K en plus de la vitamine D.



DE O À 4 MOIS : L'ÉTAPE DU LAIT EXCLUSIF

Quel lait?

Le lait de substitution



Lait 1^{er} âge puis 2^{ème} âge à partir de 6 mois.

Qualités nutritionnelles identiques pour les différents laits.

Nombre de biberons :

- 6 à 8 les premiers mois
- 5 à 6 les 2^{ème} et 3^{ème} mois
- 4 à 5 le 4^{ème} et 5^{ème} mois.



DE O À 4 MOIS : L'ÉTAPE DU LAIT EXCLUSIF

Age	Quantité par biberon
1 ^{ère} sem	80 mL
2 ^{ème}	90 mL
sem	
3 ^{ème}	100 mL
sem	
4 ème	110 mL
sem	

Age	Quantité par biberon			
2 ^{ème} mois	120 mL			
3 ^{ème} mois	150 mL			
4 ^{ème} mois	180 mL			
5 ^{ème} mois	240 mL			
À partir du 6 ^{ème} mois	240 mL			

LA REGLE D'APPERT (quantité quotidienne de lait)

Poids du bébé en gramme / 10 + 200 - 250 = quantité de lait recommandée en mL



DE 4-6 MOIS À 3 ANS : LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Le lait toujours le lait mais de nouvelles découvertes.

Chacun son rythme



- Respecter ses goûts et ses préférences.
- Difficultés de passer du liquide au solide. A nous parents d'être patients en l'habituant progressivement aux différentes textures.

A NOTER

Durant la phase de diversification et jusqu'à l'âge de 3 ans, l'alimentation devra toujours comporter au moins <u>l'équivalent de 500 mL de lait/jour</u> (complétera les apports en fer).





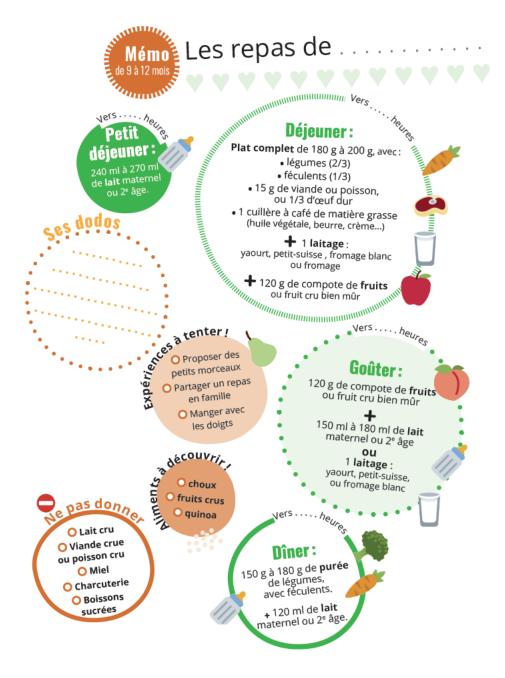


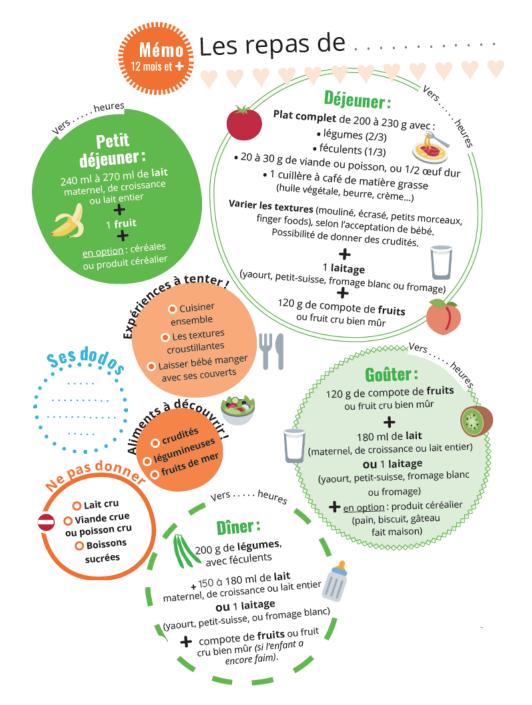
Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1º MOIS	2º MOIS	3º MOIS		5º MOIS	6º MOIS	7*MOIS	8° MOIS	9º MOIS	10° MOIS	11°MOIS	12º MOIS		
Lait maternel exclusif ou					Lait maternel exclusif ou									
	Lait 1" åge exclusif		Lait 1" ou 2" âge		Lait 2° âge ≥ 500ml/J					Lait 2* âge ou de croissance				
Produits laitiers	Yahourt		ou fromage -> Fromage blanc nature											
Fruits			Tous : très murs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés					en morceaux, à croquer				
Légumes		Tous : purée, lisse												
Pomme de terre		Purée,			lisse petits morceaux									
Légumes secs													15-18 mois	: en puré
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten				Avec gluten					
Pain, produits céréaliers								ı	Pain, pâte:	s, semoule,	, riz			
Viandes; poissons					To	ous	10g/j	(2cc)		Hachès :	20g/j (4cc))	30g/j	(6cc)
Oeuf							1/4	(dur)		1/3	(dur)		1)	12
M.G. ajoutées							Huile	e (olive, co	olza) ou	beurre (1co	d'huile ou	noisette d	e beuure au	repas)
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur			Eau pure										
Sel													Peu pendan ne pas resal	t la cuissor ler à table
Produits sucrés										Sans urg	gence, à lin	niter		









EN RÉSUMÉ		
Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
« Lait 1 ^{er} âge »	Préparation pour nourrissons	Dès la naissance jusqu'à 6 mois ou plus et au moins jusqu'à 4 mois*
« Lait 2° âge »	Préparation de suite	De 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait 1 ^{er} âge**
« Lait de croissance »	Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge	En relais du lait 2º âge de 1 an jusqu'à 3 ans***

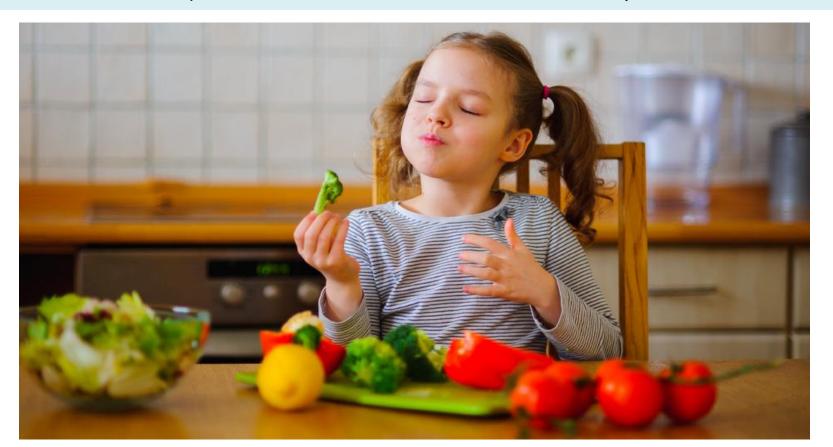
^{*} Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.

^{**} Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour.

^{***} De préférence au lait de vache.



DE L'ENFANCE À LA PRÉ-ADOLESCENCE (LES BESOINS DE 3 À 11 ANS)





Une éducation alimentaire et plaisir de manger





- Phase de croissance, d'apprentissage intense
- Des repères qui resteront à l'âge adulte.

Viande/poisson/œufs

Féculents

environ âgex10







Les produits laitiers



Les fruits et légumes

5 fruits et légumes /jour



Activité physique, eau et sel









OUI MAIS PARFOIS CE N'EST PAS SI SIMPLE











- Jouer sur des associations, sur de la variété, sur la présentation et la préparation des repas.
- Découvrir les aliments avec lui.

EXCES DE POIDS

- SURTOUT ne pas faire de régime.
- Apprendre le comportement alimentaire : faim, satiété, rassasiement ...



L'ALIMENTATION DE NOS ENFANTS DE 0 À 10 ANS ...





L'ALIMENTATION CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 10 ANS





CONTACTS ET SITES UTILES

Protection Maternelle et Infantile PMI

Maison Départementale des Solidarités et de la Famille (MDSF) :

- Talmont saint Hilaire: 02 51 90 62 00

Moutiers les Mauxfaits : 02 28 85 76 30

Madame Adeline JAULIN

02 51 22 10 25

Sites internet

etreparent85 : https://www.etreparent85.fr

Reaap Vendée Grand Littoral: https://www.vendeegrandlittoral.fr/actions-parentalite/



L'ALIMENTATION CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 10 ANS

VOTRE AVIS NOUS INTERESSE

Sur la Visio:

- durée

- son

- autres remarques

Sur le contenu de l'intervention:

- nouvelles connaissances

-



PROCHAINS RENDEZ-VOUS

> Une visio sur la gestion des émotions



> Lancement d'un questionnaire sur l'organisation de café parents à partir du 1^{er} mars jusqu'au 19 mars sur le site de la comcom vgl

>Réunion de présentation des services/structures pour les parents attendant une naissance ou parents de jeunes enfants du territoire le mardi 30 mars à 18h (en visio : lien teams sera sur la page de la communauté de communes Vendée Gard Littoral)



PROCHAINS RENDEZ-VOUS

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION ET BONNE SOIREE