

L'alimentation chez les enfants de 0 à 10 ans

Animée par
Adeline JAULIN,
diététicienne
nutritionniste

GRATUIT

Mardi 16 Février à 20h

OUVERT À TOUS

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 via la main 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 0 À 3 ANS)





DE 0 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 0 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 0 À 4 MOIS : L'ÉTAPE DU LAIT EXCLUSIF

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

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 l'équivalent de 500 mL de lait/jour (complétera les apports en fer).

Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou								
	Lait 1 ^{er} âge exclusif			Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge			Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J						Lait 2 ^e 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 -----> petits morceaux								
Pomme 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, semoule, riz								
Viandes; poissons							Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)		30g/j (6cc)		
Oeuf									1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou 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								

Mémo

Premiers repas

Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner :

210 ml de lait maternel ou 1^{er} âge.

Vers heures

Déjeuner :

Quelques cuillères de **purée de légumes** lisse : augmenter petit à petit la quantité (selon l'appétit) jusqu'à 120 g de légumes.

+ **lait maternel** ou 1^{er} âge en complément (entre 150 et 210 ml selon la quantité de purée prise).

Ses dodos

Expériences à tenter !

- Laisser bébé toucher la purée
- Varier les goûts et les couleurs

Vers heures

Goûter :

Quelques cuillères de **compote de fruits** lisse : augmenter petit à petit la quantité (selon l'appétit) jusqu'à 120 g de fruits.

+ **lait maternel** ou 1^{er} âge en complément (entre 150 et 210 ml selon la quantité de purée prise).

À cet âge, proposez...

Seulement des fruits et légumes !
Le lait reste l'aliment le plus important !

Aliments à découvrir !

- carotte
- courgette
- brocoli

Vers heures

Dîner :

210 ml de **lait maternel** ou 1^{er} âge



Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner:
210 ml à 240 ml de lait maternel ou 2^e âge

Ses dodos



Expériences à tenter!

- Partager un repas en famille
- Sa première glace à la banane
- Faire sentir et toucher les aliments avant cuisson

Aliments à découvrir!

- champignons
- fruits rouges
- épices

Ne pas donner

- Lait cru
- Viande crue ou poisson cru
- Miel
- Charcuterie
- Boissons sucrées

Vers heures

Déjeuner:
150 g à 180 g de purée de légumes avec:

- 10 g de viande ou poisson, ou 1/4 d'œuf dur
- 1 cuillère à café d'huile végétale

+
100 g à 120 g de compote de fruits
ou
150 ml de lait maternel ou 2^e âge
(si pas de protéines animales dans la purée)



Vers heures

Goûter:

100 g à 120 g de compote de fruits, ou morceaux de fruits crus bien mûrs

+
150 ml à 210 ml de lait maternel ou 2^e âge
ou
1 laitage (yaourt, petit-suisse, ou fromage blanc)



Vers heures

Dîner:
210 ml de lait maternel ou 2^e âge.

+ en option:
150 g de purée de légumes



Mémo

de 9 à 12 mois

Les repas de



Vers heures

Petit déjeuner :
240 ml à 270 ml
de lait maternel
ou 2^e âge.

Ses dodos

Vers heures

Déjeuner :

Plat complet de 180 g à 200 g, avec :

- légumes (2/3)
- féculents (1/3)
- 15 g de viande ou poisson, ou 1/3 d'œuf dur
- 1 cuillère à café de matière grasse (huile végétale, beurre, crème...)

+ 1 laitage :
yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou fromage

+ 120 g de compote de fruits
ou fruit cru bien mûr

Expériences à tenter !

- Proposer des petits morceaux
- Partager un repas en famille
- Manger avec les doigts

Vers heures

Goûter :

120 g de compote de fruits
ou fruit cru bien mûr

+

150 ml à 180 ml de lait
maternel ou 2^e âge

ou

1 laitage :
yaourt, petit-suisse,
ou fromage blanc

Aliments à découvrir !

- choux
- fruits crus
- quinoa

Ne pas donner

- Lait cru
- Viande crue ou poisson cru
- Miel
- Charcuterie
- Boissons sucrées

Vers heures

Dîner :

150 g à 180 g de purée
de légumes,
avec féculents.

+ 120 ml de lait
maternel ou 2^e âge.

Mémo
12 mois et +

Les repas de

Vers heures

Petit déjeuner :

240 ml à 270 ml de lait maternel, de croissance ou lait entier
+
1 fruit
+
en option : céréales ou produit céréalier



Vers heures

Déjeuner :

Plat complet de 200 à 230 g avec :

- légumes (2/3)
- féculents (1/3)




• 20 à 30 g de viande ou poisson, ou 1/2 œuf dur

• 1 cuillère à café de matière grasse (huile végétale, beurre, crème...)

Varié les textures (mouliné, écrasé, petits morceaux, finger foods), selon l'acceptation de bébé. Possibilité de donner des crus.

+
1 laitage
(yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou fromage)

+
120 g de compote de **fruits** ou fruit cru bien mûr



Ses dodos



Expériences à tenter !

- Cuisiner ensemble
- Les textures croustillantes
- Laisser bébé manger avec ses couverts



Aliments à découvrir !

- crus
- légumineuses
- fruits de mer



Ne pas donner

- Lait cru
- Viande crue ou poisson cru
- Boissons sucrées



Vers heures

Goûter :

120 g de compote de **fruits** ou fruit cru bien mûr

+
180 ml de **lait**
(maternel, de croissance ou lait entier)
ou 1 laitage
(yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou fromage)

+ **en option** : produit céréalier (pain, biscuit, gâteau fait maison)



Vers heures

Dîner :

200 g de **légumes**, avec féculents

+ 150 à 180 ml de **lait** maternel, de croissance ou lait entier
ou 1 laitage
(yaourt, petit-suisse, ou fromage blanc)

+ **compote de fruits** ou fruit cru bien mûr (si l'enfant a encore faim).



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 ^e 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 2 ^e 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

PERIODE



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

Viande/poisson/œufs

environ âgex10



Féculents



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



NEOPHOBIE ALIMENTAIRE



- 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

**A vos questions
?**



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

Réunion d'information

Animée par
Céline Gibouleau,
psychologue

La gestion des émotions
chez les enfants de 0 à 10 ans

EN VISIO

GRATUIT

Mardi 16 Mars à 20h30

OUVERT À TOUS

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

> 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**