

L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS

DE LA NAISSANCE A LA DIVERSIFICATION

L'alimentation, un vaste sujet... qui commence dès les premiers jours de vie du bébé. Dès sa naissance, les parents comme le corps médical se préoccupent de savoir si bébé prend du poids comme il faut car au début, c'est de sa survie et de sa santé qu'il s'agit. Et c'est dès les premiers jours de vie que le rapport à l'alimentation entre le bébé et ses parents s'instaure. C'est aussi le moment de faire ses premiers choix : allaitement maternel ou biberon ? Dans notre société en constante évolution, les avis des pédiatres et médecins, de nos proches ou encore nos propres recherches sur internet divergent sur l'alimentation des tout-petits... Quel est le meilleur choix à faire ?

Peu importe ! Le meilleur choix dépend de ce que l'on désire : ne nous laissons pas dicter ce choix selon des préjugés ou des avis extérieurs.

L'alimentation s'instaure dès la naissance comme un enjeu relationnel entre un parent et son enfant. En effet, il peut être, pour le bébé qui ne parle pas encore, un moyen de s'exprimer. Il peut aussi être un sujet d'inquiétude si le bébé ne grossit pas bien ou a des problèmes digestifs en tout genre. Le propre rapport que nous entretenons avec la nourriture aura un impact, conscient ou non, sur la façon dont nous allons appréhender l'alimentation de notre enfant. Les saveurs, les aliments favoris de la future maman que l'enfant aura connus in-utéro auront été une première découverte des goûts pour lui (sucré, salé, épicé...)

En grandissant, bébé comprend qu'il peut avoir une emprise sur papa et maman pendant les repas. Il crache, cela fâche maman. Il mange toute son assiette et constate que papa le félicite. Tout comme pour l'apprentissage de la propreté, l'alimentation peut devenir un sujet de conflit entre le jeune enfant et ses parents. Mais il est aussi une grande source de découverte et de plaisir pour lui. Fini le lait et le biberon, voilà que tout un tas de saveur et de texture lui arrivent dans la bouche !

Si les jeunes enfants ont des besoins nutritionnels bien spécifiques, n'oublions pas que chaque enfant est différent. Chacun aura ses propres envies et son propre appétit. Pas d'inquiétudes, donc, si cette semaine il a décidé de ne plus manger tel ou tel aliment ou si au contraire il dévore tout ce que nous lui proposons. L'important est de faire confiance à l'enfant qui est capable, dès tout petit, de se réguler tout en veillant tout de même à ce qu'il ait les apports nécessaires à son développement.

Concilier allaitement maternel et accueil à la MAM

Jusqu'à 4 mois, bébé doit exclusivement être nourri avec du lait : allaitement maternel ou laits infantiles répondent aux besoins de bébé. Il est inutile de débiter la diversification alimentaire avant 4 mois, cela ne présente aucun intérêt nutritionnel pour le bébé et le risque d'allergie alimentaire ultérieur est majoré.

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins et au développement de bébé et favorise sa bonne santé. Il évolue constamment selon les besoins de l'enfant pour s'adapter à sa croissance, réduit les risques d'infections et contribue à la prévention des allergies. Cependant la reprise du travail n'est pas loin et bébé est accueilli sur son lieu de garde... Vous souhaitez proposer à bébé des biberons de votre lait maternel. Est-ce possible ?

Allaitement et biberon de lait maternel

Le projet de la MAM « Aux couleurs de l'enfance » cherche à concilier au mieux les besoins de l'enfant, les demandes de ses parents et les contraintes de la collectivité. L'équipe s'engage à vous soutenir dans votre projet d'allaitement ou de biberons de laits maternels. Lors de l'adaptation, il est important d'échanger sur vos attentes et sur les possibilités de la MAM. Si chacun respecte son engagement, tout peut être possible !

Comment conserver et réchauffer un biberon de lait maternel ?

La conservation

Le biberon ou le pot de conservation contenant du lait maternel doit comporter le nom et le prénom de l'enfant ainsi que la date et l'heure du recueil. Il peut être conservé :

- 4 à 6 heures à température ambiante (19° à 25°) entre le début du recueil et la fin de la consommation du biberon

- Jusqu'à 8 jours au réfrigérateur à partir du premier recueil : dans ce cas le lait doit être immédiatement réfrigéré et la température du réfrigérateur ne doit pas être supérieure à 4°
- 48 heures au réfrigérateur lorsque le lait a été chauffé, donné à bébé et non fini. Il peut être réchauffé une seconde fois.
- 2 semaines au freezer
- 6 mois dans un congélateur à -18°, séparé du réfrigérateur
- 3 mois dans un combiné frigo-congélateur



Du lait décongelé ne doit pas être recongelé. Un biberon de lait décongelé, chauffé et donné à bébé ne sera pas redonné une seconde fois à la MAM.

Le transport

Que le lait soit conservé au réfrigérateur ou au congélateur, il doit respecter la chaîne du froid. Il doit **impérativement être transporté** du domicile jusqu'au lieu de consommation **dans une glacière ou un sac isotherme**. Ceux-ci doivent être équipés de pack de glace dans le cas où le lait est congelé.

Réchauffer le lait maternel

Le lait maternel n'étant pas homogénéisé, ses constituants se séparent. Il suffit de l'agiter avant consommation.

- Lorsque le lait a été congelé, il peut être décongelé au réfrigérateur (durée moyenne 12h) et ainsi conservé 24h. Il peut également être décongelé et réchauffé au chauffe-biberon à très faible température (thermostat 1)
- Le lait réfrigéré peut être réchauffé au chauffe-biberon



Le lait maternel ne doit en aucun cas être réchauffé à température ambiante ou dans le micro-onde. Il doit être sorti du réfrigérateur immédiatement avant son utilisation.

Tout lait maternel sorti du réfrigérateur doit être utilisé dans un délai d'1 heure ; une fois réchauffé il doit être utilisé dans un délai de 30 minutes.

Laits infantiles

Allaiter à tout prix, ce n'est pas la solution. L'allaitement n'est pas toujours possible, et puis un jour, il se termine.... Mieux vaut un biberon donné avec plaisir qu'un allaitement réalisé dans la souffrance.

Pour prendre le relai, les laits infantiles sont des préparations industrielles destinées spécifiquement aux enfants de la naissance à 3 ans. Sous forme de laits en poudre ou liquides prêts à l'emploi, les laits infantiles sont soumis à une réglementation rigoureuse qui garantit à l'enfant des qualités nutritionnelles et sanitaires. Il existe différents types de laits selon l'âge de l'enfant et selon ses spécificités.

Laits 1^{ère} âge

Ils conviennent aux enfants de **0 à 6 mois**. Ils sont tous enrichis en fer, vitamines et acide linoléique. Selon les marques, le contenu en glucides et protéines peut varier. Vous pouvez choisir un lait « relais allaitement maternel » si vous avez allaité.

Laits 2^{ème} âge ou préparation de suite

Les laits 2^{ème} âge conviennent à l'enfant de **6 à 12 mois**. Ils sont destinés à bébé dès lors qu'il consomme un repas complet par jour sans lait. Ils s'adaptent à l'alimentation diversifiée en étant moins chargés en protéines, lipides et sel.

Laits 3^{ème} âge ou laits de croissance

Ceux-ci conviennent à l'enfant de **1 à 3 ans**. Ils permettent un apport suffisant en fer contrairement au lait de vache.

A chaque bébé son lait.

Il existe une grande variété de laits. Les *laits dits hypoallergéniques* sont conseillés lorsque bébé montre des signes d'allergie ou qu'il existe un terrain allergique dans sa

famille. Les *laits anti-reflux* pour ceux qui souffrent de reflux gastro-œsophagien ou de régurgitations. Il est dit que ces laits épaissis permettent de freiner les régurgitations. Les *laits acidifiés* sont préconisés pour éviter les diarrhées et faciliter la digestion, mais aussi lorsque bébé présente des signes de coliques.

Les laits d'animaux (brebis, chèvre, ânesse...) et laits végétaux (soja...)

Vous pourrez entendre que ces laits ne sont pas adaptés à l'alimentation de bébé car les uns sont trop riches en protéines et pourraient carencer l'enfant en fer et en vitamines, alors que d'autres sont trop gras.

Ces laits contiennent cependant les mêmes compléments que les autres laits infantiles et peuvent convenir particulièrement aux enfants intolérants au lactose ou présentant d'autres difficultés telle que des reflux. Ou simplement, parce que vous le choisissez !

La conservation des laits

Liquide, le lait se conserve 48h au réfrigérateur (0-2°) après ouverture. En poudre, il se conserve entre 3 semaines et 1 mois, il suffit de consulter les indications sur la boîte.

Il est important d'inscrire la date de l'ouverture sur une bouteille de lait liquide ou sur une boîte de lait en poudre afin de savoir quelle est sa date de péremption. Si vous fournissez une boîte de lait ouverte à la MAMn pensez-y !

Reconstituer le lait infantile en poudre

Une mesurette rase de lait en poudre correspond à **30 ml d'eau**. Il est conseillé d'utiliser de l'eau minérale spécifique nourrissons mais si la qualité d'eau le permet, il est possible d'utiliser de l'eau du robinet à partir de 6 mois.

Si bébé présente un souci de digestion, certaines eaux minérales peuvent être adaptées. Par exemple, l'Evian a tendance à constiper alors que vous pouvez utiliser les eaux Mont Roucous et Volvic contre la constipation (un petit peu d'Hépar en dernier recours). Selon les sources, les différentes eaux ne présentent pas les mêmes apports en minéraux.

Introduire un nouveau lait : comment le proposer à bébé ?

Lorsque vous passez du lait 1^{ère} âge au lait de suite, il est conseillé d'effectuer le changement en douceur. A son biberon habituel, vous pouvez remplacer une mesurette de lait par le nouveau. Ainsi un biberon de 180 ml sera composé de 5 mesurette de lait 1^{ère} âge et d'une mesurette de lait 2^{ème} âge. Pour les biberons suivants il suffit de remplacer progressivement le nombre de mesurettes par le nouveau lait.

Le lait de vache

Il est dit que le lait de vache n'est pas adapté à l'alimentation des tout-petits. Avant 1 an, il est déconseillé car inadapté aux besoins nutritionnels de l'enfant et facteur de risques de troubles digestifs. A partir de 1 an, si vous choisissez de proposer à l'enfant du lait de vache plutôt que du lait de croissance, il est primordial d'opter pour du lait entier.

Cependant, il est fortement conseillé de proposer à votre enfant du lait infantile plutôt que du lait de vache jusqu'à l'âge de 3 ans. En effet, le lait infantile contient tous les nutriments nécessaires au développement de votre enfant contrairement au lait de vache.

Les yaourts au lait infantile

Les conseils souvent prodigués et la publicité dirigent vers la consommation de yaourts au lait infantile. Ceux-ci sont eux aussi faits à partir de lait de vache.

Tout comme les yaourts « classiques », il existe une grande variété de marque de yaourts au lait infantile. Chez chaque marque, il est possible de noter la divergence des apports nutritionnels (calcium, sucre...)

Les yaourts au lait infantile, qui au vu de leur prix doivent permettre aux marques d'en tirer un réel profit, n'apportent pas aux tout-petits un meilleur équilibre alimentaire. Il suffit d'en comparer les ingrédients. Les yaourts classiques peuvent être donnés dès le début de la diversification alimentaire, ce qui semble le plus important est de choisir les moins sucrés !

Avec tout ça, moi, je choisis quoi ?

Dans les commerces et sur les écrans, c'est la guerre des industriels et de qui présente le meilleur lait... Un rayon complet rien que pour du lait, difficile de faire un choix, avec tata qui me dit de prendre celui-là, maman qui m'en conseille un autre et la copine encore un troisième... Et si, pour une fois, je m'écoutais moi et rien que moi ? Choisir ce qui me semble le plus naturel et adapté, sans me sentir influencer par les autres...

Bébé a du mal à accepter son lait...

Ce tout petit bout de nous n'a pas encore l'intérieur tout bien formé... Difficile, les premiers mois d'assimiler et digérer : douleurs de ventre, coliques, régurgitations, reflux... Tout le monde dit que c'est le lait, qu'il faut changer pour l'un ou pour l'autre... Et puis, déjà le 3^{me} lait mais rien ne change !

Un peu de patience... A partir de 3 mois, tout va déjà mieux car bébé grandit et commence à mieux assimiler. Pas la peine de s'affoler trop vite, trop tôt, de trop changer. Car bébé aura bien des difficultés à s'adapter à ces multiples changements. Faire un choix, et lui laisser le temps de grandir... S'il existe un vrai problème, votre pédiatre saura vous le dire et votre instinct saura vous guider...

La diversification alimentaire, de 4 mois à 1 an

Avant l'âge de 4 mois, la plupart des tout-petits ne sont pas prêts, sur le plan physiologique, à manger des aliments complémentaires :

- Leur production de salive est insuffisante;
- Ils n'ont pas assez d'enzymes pour digérer les aliments consommés;
- Leurs reins ne peuvent tolérer de grande quantité de protéines;

Il est donc possible de débiter la diversification à partir de 4 mois, mais l'allaitement exclusif est conseillé jusqu'à 6 mois. De plus jusqu'à 1 an, il est conseillé un apport minimum de 500 ml de lait et produits laitiers par jour pour l'enfant.

Comment introduire et par quoi commencer?

Sucré ou salé, chacun son choix. Cependant, l'enfant ne refusera que rarement le sucré et il aura bien le temps d'y goûter ;-) Pourquoi ne pas d'abord commencer par les légumes ? L'introduction des aliments doit se faire progressivement : chaque enfant a son propre rythme. Les changements doivent se faire les uns après les autres, un seul aliment doit être introduit à la fois. Par exemple, si bébé ne connaît ni la carotte ni la cuillère, il risque d'être surpris à la fois par la texture et l'objet qui constituent la cuillère et de plus par la carotte (son goût, son odeur, sa texture...). Vous pouvez dans les moments de jeux donner une cuillère à bébé pour qu'il la manipule, la découvre, la mette dans sa bouche... Ainsi le moment venu il sera moins surpris par cet objet.

Certains introduisent d'abord quelques cuillères de carottes dans le biberon de 12h pour que l'enfant s'habitue au goût, ce qui lui facilitera la découverte. Par la suite, la carotte est proposée à la petite cuillère. D'autres proposent directement le légume à la cuillère...

Avant ou après le biberon ? Là encore, chacun son choix... Lorsque votre enfant mangera de plus grosse quantité de légumes, à vous d'observer s'il termine mieux son biberon avant les légumes ou après. Et puis s'il ne le termine pas, ce n'est peut-être pas si important ? Votre enfant sait se réguler, il ne se laissera pas mourir de faim. Observer-le et faites lui confiance.

Bébé est prématuré ?

L'introduction des aliments s'effectue de la même façon pour les enfants prématurés, mais il faut se baser sur l'âge corrigé de l'enfant, c'est-à-dire l'âge que l'enfant aurait eu s'il était né à terme. Cependant bébé peut montrer des signes qui nécessiteraient d'introduire les solides à son alimentation avant son âge repère.

Sacrés réactions !

Les grimaces comme réaction de bébé peuvent signifier beaucoup de choses : la surprise de la nouveauté, la découverte de la texture et du goût, l'expression de ce qu'il aime ou n'aime pas... Bébé recrache et semble ne pas apprécier ? Inutile d'insister, vous proposerez à nouveau la carotte dans quelques jours !

Petit à petit, il acceptera une cuillère, puis deux, puis un bol complet. S'il n'accepte vraiment pas un aliment, inutile d'insister, mais il doit lui être reproposé régulièrement car ses goûts évoluent chaque jour. L'alternance et la variété des légumes proposés permettent à votre enfant de mieux accepter un nouveau légume.

Une fois les légumes introduits, vous pouvez introduire les fruits, sous forme de compote au goûter. La manière de procéder est la même !

La viande, le poisson et l'œuf sont des aliments qui peuvent être mélangés ou non aux légumes une fois ces derniers introduits. Toujours dans le respect du rythme de l'enfant, il est préférable de ne pas introduire un nouveau légume et une viande en même temps.

Quel aliment proposer et à quel âge?

Libre à vous de proposer n'importe quel **légume de saison**. Il peut sembler judicieux d'introduire d'abord des légumes plus doux en goût comme les carottes, épinards, courgettes, haricots... Il est souvent conseillé d'éviter de commencer par des légumes riches en fibres comme le vert de poireau, les salsifis, choux divers et variés... Ceux-ci sont plus difficilement digérés, à vous d'observer les réactions de bébé.

Même chose pour les **fruits de saison**. Chacun a ses propres vertus : le coing est à éviter en cas de constipation alors qu'à l'inverse, le pruneau s'évite lors de diarrhées. Il est déconseillé de donner de la pomme crue en morceau trop tôt, il s'agit d'un fruit qui ne fond pas. Proposez là d'abord en pomme cuite ou râpée finement jusqu'à ce que votre enfant soit suffisamment grand pour la mâcher correctement.

Vous pouvez aussi introduire le **fromage**, qui est une excellente source de calcium. Il reste préconisé de ne donner que des fromages au lait pasteurisé jusqu'à l'âge de 3 ans.

Les **matières grasses végétales** riches en acides gras essentiels comme l'huile de colza, noix, tournesol sont les meilleurs en apports nutritifs.

Pensez à parfumer vos plats de **fines herbes** : *persil, ciboulette, cerfeuil, basilic, thym...*
Une grande variété d'herbes qui hausseront le goût de vos plats !

Il existe un terrain allergique, quel aliment doit être évité ?

Des membres de votre famille présentent des allergies, de l'asthme ou de l'eczéma : il s'agit d'un terrain qui d'après vous, peut favoriser les allergies alimentaires. Pourtant, plus rapidement est introduit un aliment, et plus vite le corps de votre enfant apprendra à le tolérer. Ainsi, la manière de procéder pour l'introduction des aliments est exactement la même. Il n'existe plus contrairement aux idées reçues de restrictions alimentaires, même concernant les fruits exotiques, le poisson ou l'œuf ! L'important est d'introduire un aliment

de manière progressive, en petite quantité croissante et de ne pas interrompre brusquement un aliment déjà introduit.

Une réaction de peau après l'introduction d'un aliment ne signifie pas nécessairement que votre enfant est allergique, alors pas de panique ! Il faut observer si les réactions se reproduisent et si un doute subsiste, votre médecin vous conseillera et vous pourrez éventuellement effectuer des tests cutanés.

Parlons des quantités...

Votre enfant saura vous guider s'il a encore faim ou non, et vous saurez très tôt repérer s'il s'agit d'un gros ou d'un petit appétit. Le plus important est que son plat se compose de produits variés et toujours d'un légume, accompagné d'un féculent. N'oubliez pas les fruits.

Il est nécessaire d'être vigilant à la quantité de viande que nous donnons, car l'organisme n'est pas fait pour ingurgiter une trop grande quantité de protéines. La quantité de viande, poisson et œuf varient de 10 grammes à 20 grammes maximum avant 1 an : l'équivalent d'une cuillère à café bombée soit $\frac{1}{4}$ d'œuf.

Introduire les morceaux : quand dois-je commencer ?

Bébé a des vues sur ce qu'il y a dans votre assiette ? Il tente de prendre des aliments quand il est dans vos bras ? Profitez de sa curiosité pour commencer petit à petit à lui faire découvrir les morceaux. Vous pouvez commencer par des aliments fondants qu'il pourra mastiquer plus facilement : carotte cuite, pomme de terre, poire bien mûre, fromage à pâte molle...

Bébé n'arrête pas de mettre tout et n'importe quoi à la bouche ? Voyez-le comme une opportunité de remplacer les cailloux par des légumes ! Observez au maximum votre bébé et c'est lui qui vous guidera. S'il refuse un aliment que vous lui proposez, n'insistez pas, proposez lui autre chose et revenez plus tard à l'aliment dont il ne voulait pas.

La diversification menée par l'enfant (DME) ou diversification autonome : une autre méthode à connaître

Cette méthode d'introduction alimentaire consiste à introduire les aliments directement en morceaux. L'enfant ne mange pas de purée et l'adulte veille à ne pas lui en proposer en parallèle des aliments en morceaux, car le système de mastication mis en place par le tout petit n'est pas le même.

La DME s'instaure dès lors que bébé sait se tenir assis (vers 6 mois) et qu'il s'intéresse à la nourriture.

L'intérêt de cette méthode est de laisser l'enfant découvrir les aliments librement, dans l'ordre qu'il souhaite et de la même manière qu'il découvrirait un nouveau jouet. Les aliments proposés sont les mêmes que ceux en purée. Ils doivent être bien cuits et coupés en gros morceaux permettant à l'enfant de s'en saisir facilement.

Etonnamment, bébé apprend à mastiquer très rapidement, même des aliments plus durs comme la viande. Pas besoin de dents !

Bébé prend plaisir à découvrir les différentes textures, à jouer avec les aliments, les écraser, les secouer : cette méthode développe sa curiosité et son envie de découverte. Elle permet aussi le développement rapide de la préhension fine: pour manger il faut savoir attraper ! L'enfant devient aussi très rapidement autonome dans les quantités qu'il mange et non imposée par l'adulte.

Faire confiance à son enfant, faire confiance à notre instinct de parent, et nous avons assurément de bonnes surprises !! Essayez pour voir ;-)

De 1 an à 3 ans

A partir de 1 an, il reste conseillé une consommation de produits laitiers variant de 500 ml minimum par jour et qui ne doit pas dépasser 800 ml: trop de protéines n'est pas souhaitable pour la santé d'un enfant.

De plus, il est important de maintenir la consommation de fruits et légumes au minimum trois fois par jour. Produits céréaliers, féculents ou légumes secs doivent faire partie du menu au moins deux fois par jour.

Que proposer de nouveau ?

Les crudités peuvent être introduites dès 1 an, votre enfant commence alors à mastiquer et mange mieux les morceaux: *tomate, concombre, avocat, salade verte, carottes râpées, betteraves...*

Les légumes secs sont moins digestes, vous pouvez désormais les introduire dès 12 mois selon les réactions digestives de votre enfant : *lentilles, pois cassés, haricots blancs...*

Quelle quantité de viande donner désormais ?

La quantité de viande et poisson est désormais de 30 grammes maximum, l'équivalent de 2 cuillères à café bombées ; ou encore l'équivalent d'1/2 œuf.

A partir de 3 ans, la quantité augmente de 10 grammes par année de vie de l'enfant.

Le temps du repas... Un temps d'apprentissage, de partage, de plaisir...

Manger, c'est avant tout un moment de découverte. Votre enfant découvre de nouvelles saveurs, de nouvelles textures, des odeurs inconnues... En grandissant, il sera aussi confronté à différentes façons de cuisiner un même aliment. Et puis vous êtes là, pour partager avec lui ce moment : le repas, c'est aussi un temps de partage, de convivialité, de complicité entre vous et votre enfant. Par la suite, manger lui permettra de développer son autonomie, d'apprendre à faire seul et d'affirmer ses propres goûts.

Mais le moment du repas peut vite devenir une bataille. Comment faire en sorte que ce temps du quotidien si important devienne un moment de plaisir ?

Ecoute, confiance, et manger ensemble...

Ecoutez et observez-le... Votre enfant saura vous signifier ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas, s'il a faim ou s'il n'en veut plus, si son plat est trop chaud ou si selon lui il n'a pas suffisamment d'attention...

Organisez votre emploi du temps pour être disponible quelque soit l'heure du repas. Pas suffisamment de temps le matin ? Avancer un peu l'heure du réveil ! En retard le soir, bébé ne sera pas couché à l'heure habituelle ? Préférez passer un peu plus de temps à table pour un moment agréable, ce n'est pas grave s'il est couché un tout petit peu plus tard que d'habitude...

Souvent, bébé prend son repas seul et les adultes mangent ensuite. Et pourquoi ne pas installer votre enfant à table avec vous ? Il apprendra que le temps du repas se partage en famille, observera votre façon de manger, les aliments dans votre assiette et leurs odeurs. Vous pouvez d'ailleurs lui donner un morceau de légume à grignoter. Dès lors qu'il grandit et commence à manger seul, prenez votre repas ensemble ! Il apprendra peu à peu à manger comme vous et l'envie en sera d'autant plus forte qu'il cherchera à faire « comme les grands. » Rester à table lui enseigne la patience.

Il ne finit jamais son assiette, ne veut pas manger, refuse catégoriquement les plats salés...

Un enfant qui ne termine pas son assiette occasionnellement, ce n'est pas dramatique. Certains ont un gros appétit, d'autres un plus petit. De plus, un enfant sait se réguler non seulement à un repas mais aussi sur une journée complète: s'il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. S'il ne finit jamais son assiette, peut-être celle-ci comporte-t'elle trop de quantité ? Essayer de proposer de plus petites assiettes, cela l'encouragera à terminer son plat et le valorisera, car il sera content d'avoir tout mangé ! Plus grand, proposez-lui de se servir seul, il apprendra à gérer ses quantités.

Un enfant ne peut pas se permettre de choisir de manger seulement les plats sucrés. S'il refuse son assiette de viande et légumes, ne cédez pas... Expliquer lui qu'il est important de manger de tout pour grandir, et que le dessert viendra après. S'il n'a pas faim pour son plat salé, alors il n'a pas faim pour le dessert !

Mon enfant grandit, sa volonté d'autonomie aussi...

Désormais, bébé est devenu grand... Il ne veut plus que vous lui donniez à manger et s'oppose à ce que vous l'aidiez. Il cherche à devenir autonome, à forger son propre caractère. Il s'agit d'une étape normale de son développement : laissez le faire ! C'est vrai, le contenu de son assiette termine pour moitié par terre et sur la table... La motricité de votre enfant doit encore s'affiner, il manipule difficilement la cuillère. Mais c'est en lui permettant de faire seul que ses gestes deviendront plus précis et d'ici quelques mois, il mangera parfaitement seul ! Installez-vous près de lui, encouragez-le, signifiez lui que s'il a besoin d'aide vous êtes près de lui... Ainsi il va prendre confiance en lui et devenir peu à peu autonome. C'est en se salissant que l'on devient propre ;-)

Vous pouvez lui proposer une cuillère pour qu'il mange seul et avec une seconde cuillère, vous parviendrez à l'aider plus facilement. Au début, il va surtout utiliser ses mains et ses doigts : montrez lui la cuillère, expliquez lui à quoi elle sert mais autorisez le à manger

avec ses mains s'il y parvient mieux. Il est vrai que c'est plus salissant mais lorsqu'il sera prêt, il utilisera la cuillère.

Ses goûts s'affirment...

Les goûts de votre enfant s'affirment progressivement. Désormais, il refuse certains légumes... Il s'agit d'une étape alimentaire parfaitement normale. Il cherche à construire ses propres préférences, il a le droit de décider de ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. Il est important de ne pas le forcer : il faut « inciter mais pas insister ». Proposer lui régulièrement les aliments délaissés, en lui expliquant que s'il n'aime pas un jour, il peut aimer le jour suivant. Vous ne l'avez pas cuisiné de la même façon, et il est interdit de dire « je n'aime pas.. » Sans avoir goûté au préalable...

Avant de manger, il faut cuisiner !

La préparation du repas demande du temps... Et si vous proposiez à votre petit bout de vous aider ? Ce temps de cuisine peut être un véritable moment de partage entre votre enfant et vous, qui d'ailleurs sera très éducatif pour lui. Il va découvrir et apprendre à reconnaître les fruits et légumes, leurs odeurs et leurs couleurs. Il pourra les goûter cru et comparer la différence avec ce qui est déjà prêt dans son assiette.

En le faisant participer, vous le valorisez dans son désir d'autonomie. Il vous aide à faire « un truc d'adulte » et sera fier de dire à toute la famille au moment de manger ce qu'il a préparé... Cuisiner, c'est lui donner envie de manger en suscitant sa curiosité culinaire. Et puis qui sait, en le faisant participer, vous allez peut-être révéler une future vocation de cuisinier ?

Du jeu, et encore du jeu

Pour l'enfant tout est source de jeu. Pour l'inciter à manger, essayer de passer par le jeu. Avec lui, vous pouvez créer des assiettes rigolotes : creuser un puits au milieu de la purée pour y mettre la sauce de la viande ; dessiner une tête avec deux petites tomates pour les

yeux et des haricots verts pour les cheveux, un petit peu de sauce pour le nez et la bouche et le tour est joué !

Vous pouvez aussi aborder la question du repas en lisant avec lui des livres sur ce thème :

Il faut savoir dire non, Malika Doray

Je mangerais bien un enfant, Dorothée de Monfreid et Sylviane Donnio

Je veux des pâtes, Stéphanie Blake

Fruits, fleurs, légumes et petites bêtes, François Delebecque

P'tit loup n'aime que les pâtes, Oriane Lallemand et Eleonore Thuillier

La grande épopée des petits pois, Andry Cullen et Simon Rickerty

Les trois petits pois, Martine Rivoal

J'ai pas faim, Frederic Kessler