



Manger et bouger entre 12 et 36 mois



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Préambule

La brochure «Manger et bouger entre 12 et 36 mois» fait partie d'une série de brochures sur l'alimentation des enfants. La première qui s'intéresse à la période de 0-12 mois a été rééditée en 2013.



Ces brochures ont été réalisées dans le cadre du programme national «Gesond iessen Méi bewegen (gimb)»

Edition 2013

ISBN: 978-2-919909-77-3



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

ALINEA



Introduction

C'est au cours de la petite enfance que les habitudes alimentaires se développent. Outre de promouvoir de bonnes habitudes alimentaires, **l'alimentation du jeune enfant doit assurer les besoins pour:**

- une bonne croissance staturale et pondérale,
- un développement psychomoteur et intellectuel optimal,
- la meilleure santé possible.

Afin de répondre au mieux à ces objectifs, il est important:

- de connaître les besoins physiques et psychologiques de l'enfant grandissant,
- de veiller au fur et à mesure de la diversification alimentaire à une alimentation saine, équilibrée et variée,
- de respecter les portions des divers groupes alimentaires,
- d'encourager l'enfant à manger de tout.

Voici quelques conseils simples:

- respecter un rythme de 4-5 repas par jour et éviter le grignotage entre les repas,
- le lait et les laitages (yaourt nature non aromatisé, fromage à pâte dure) restent très importants pour votre enfant tout au long de sa croissance. Entre 18 mois à 2 ans, il doit consommer l'équivalent de 500 ml de lait par jour, sans dépasser 800 ml de lait par jour,
- veiller aux bonnes portions alimentaires: un jeune enfant n'a pas encore les mêmes besoins que son grand frère ou sa grande sœur,
- encourager l'enfant à se dépenser physiquement.

Sommaire

6 Le développement du goût

8 Les rythmes alimentaires

9 La texture des repas

10 Quels aliments choisir?

10 Le lait et les laitages: 3-4 portions par jour

13 Des fruits et légumes plusieurs fois par jour

14 Des féculents à chaque repas

14 Les protéines

14 Assaisonnez sans sel

15 Les aliments sucrés

16 Quelles quantités lui donner?

18 Quelles boissons lui proposer?

19 S'il refuse certains aliments

20 Situations particulières

20 Mon enfant est un petit mangeur...
dois-je le forcer?

20 Mon enfant réclame sans arrêt à manger...
dois-je céder?

21 Comment bouger avec
son enfant entre 12 et 36 mois

22 Notes personnelles

26 Adresses utiles

Le développement du goût

Les cellules gustatives et olfactives apparaissent **entre la 8^{ème} et 12^{ème} semaine de grossesse** et sont fonctionnelles dès le 6^{ème} mois in utéro. Ainsi le fœtus peut déjà se familiariser avec certaines odeurs et saveurs du répertoire alimentaire de sa maman.

Dès la naissance, certains goûts sont davantage appréciés, notamment celui du **sucré** et du **gras**.

Aussi, après la naissance, c'est à travers le lait maternel que le bébé continue de se familiariser avec les saveurs de l'alimentation de sa mère. Les enfants nourris au sein montrent d'ailleurs une acceptation des aliments plus large que ceux nourris au biberon qui n'ont pas expérimenté autant de variété.

Les préférences acquises au cours de l'allaitement et de la petite enfance peuvent se maintenir jusqu'à l'âge adulte.

Avec **la diversification qui commence entre le 5^{ème} et 7^{ème} mois**, des saveurs plus prononcées se présentent à l'enfant. Certaines, comme l'amer et l'acide, surtout si elles n'ont pas été consommées régulièrement par la maman pendant la grossesse, ne sont pas appréciées d'emblée. Le bébé parcourt un véritable apprentissage du goût, qui va d'ailleurs se poursuivre tout au long de la vie, même à l'âge adulte.

Il est important de savoir que **jusqu'à 18 mois environ, l'enfant accepte assez facilement de goûter tous les aliments** qu'on lui propose. Les préférences alimentaires installées à 2 ans se maintiennent jusqu'à l'âge adulte.

Des études récentes sur la néophobie alimentaire (la peur des nouveaux aliments) montrent l'intérêt de **persister dans l'apprentissage de nouvelles saveurs**. En effet, souvent 7 à 10 tentatives sont nécessaires avant que l'enfant apprécie le nouveau goût. Ne renoncez pas, mais **ne forcez jamais**: en proposant de façon répétée un certain aliment dans une ambiance conviviale, vous verrez disparaître les réticences avec le temps.

C'est vers l'âge de 18-24 mois, que certains enfants deviennent sélectifs dans leur choix alimentaire. Cette sélectivité s'adresse prioritairement aux légumes, parfois aussi aux fruits, à la viande ou au poisson. On ne connaît pas la raison de ce phénomène. Certaines études suggèrent que la sélectivité peut être limitée en proposant une grande variété de goûts dès le début de la diversification, par exemple en changeant tous les jours les aliments proposés.

La familiarisation évite la sélectivité. La connaissance d'un nouvel aliment n'est pas uniquement le goût, mais aussi le toucher, l'odeur, la consistance, la couleur.

Favorisez la diversité alimentaire en proposant par exemple à l'enfant de **participer au choix de légumes et fruits au moment des courses ou de participer à la préparation des repas**. N'hésitez pas à lui permettre de toucher et goûter à sa guise à tous les aliments proposés.

Les rythmes alimentaires



Les habitudes alimentaires acquises au cours de l'enfance ont une influence majeure sur les comportements (nutritionnels) plus tard dans la vie. **L'exemple parental est fondamental dans l'apprentissage alimentaire**; les enfants reproduisent pour la plupart les schémas alimentaires qu'ils ont vus chez leurs parents.

Pour cette raison, donnez le bon exemple à vos enfants en mangeant varié et de tout, c'est un apprentissage pour la vie!

Chez l'enfant on recommande 4-5 repas: petit déjeuner, petite collation le matin, déjeuner, goûter, dîner.

La convivialité au repas contribue largement au plaisir pris par l'enfant à manger et favorise l'acceptation d'une alimentation variée.

Si votre enfant va à la crèche, informez-vous sur ce qu'il a mangé à midi et composez le repas du soir en fonction.

La texture des repas

Avec la diversification des repas, l'enfant passe de la succion à la mastication et la texture des repas devra y être adaptée.

Lorsque l'enfant n'est plus exclusivement allaité (à partir du 6^{ème} mois), les repas sont préparés en purée et présentés à la petite cuillère. La texture est homogène et de consistance plus ou moins épaisse.

Entre 10 -12 mois environ, les repas sont moulinés et les différents composants sont présentés séparément sur l'assiette. **C'est le moment d'introduire des petits morceaux tendres.**

Vers 18 mois environ, **seule la viande est hachée**, les autres ingrédients sont coupés en petits morceaux.

C'est à partir de 24 mois, que l'enfant peut manger, pour la majorité des cas, comme les grands.

Quels aliments choisir?

Le lait et les laitages: 3-4 portions par jour

Le lait et les laitages restent un aliment de base pour votre enfant. En lui offrant 3-4 portions de laitages par jour, vous couvrirez ses besoins tout au long de sa journée. En pratique, on complète l'assiette avec une portion de laitage et d'un fruit.

Comment conduire la diversification si on souhaite poursuivre l'allaitement?

En accord avec l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le Ministère de la Santé luxembourgeois recommande **l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à au moins 2 ans.** La diversification alimentaire commence avec 5 mois révolus (jamais avant 4 mois). Compléter tous les repas solides par une tétée.

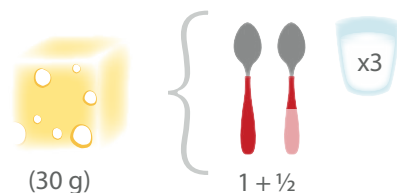
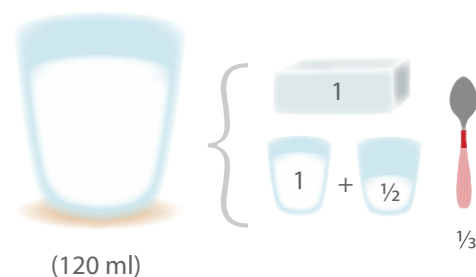
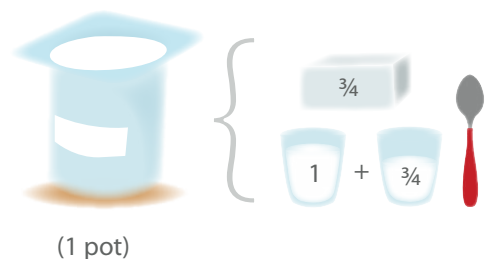
Après 1 à 2 semaines, lorsque votre bébé accepte bien le repas solide, et si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la tétée au moment du repas par un laitage à la cuillère. N'oubliez pas de proposer à votre bébé de l'eau dans une tasse, p. ex. au repas de midi.

Puis, progressivement, vous pouvez remplacer la tétée de l'après-midi par un goûter solide sous forme de fruit/laitage donné à la cuillère et complété par un féculent (pain). **Proposez toujours de l'eau pour assouvir la soif.** Ainsi vous pouvez réduire progressivement le nombre de tétées.

Vous pouvez aussi choisir de proposer une tétée après les repas et collations, à condition de conduire la diversification normalement pour les légumes, fruits, féculents et viande/poisson/œuf.

Les laits dits «de croissance», promus par l'industrie agro-alimentaire, ne sont pas nécessaires si votre enfant reçoit une alimentation variée et équilibrée.

Si vous n'allaitez pas, utilisez le lait 1^{er} âge jusqu'à 5 mois révolus, puis le lait 2^{ème} âge jusqu'à 1 an. Après l'âge de 1 an, le lait de vache demi-écrémé est adapté aux besoins de votre enfant. Entre 18 mois et 2 ans, votre enfant a besoin par jour de 500 ml de lait ou d'équivalent laitage. Toutefois, **il ne faut pas dépasser 800 ml par jour.**

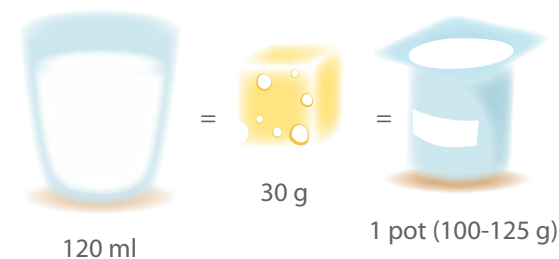


1 yaourt nature au lait entier ou demi-écrémé correspond à l'équivalent de 120 ml de lait.

Vous pouvez le proposer à votre bébé dès l'âge de 6-8 mois pour remplacer une portion de lait. Vous pouvez en varier le goût en le mélangeant à de la compote de fruit ou en rajoutant une cuillère à café de confiture, de cacao... ce sera moins sucré que les laitages vendus en grande surface «spécial bébé».

Vous pouvez également dès l'âge de 8-12 mois introduire du fromage râpé, sachant que 30 g de fromage à pâte dure (type gouda, gruyère...) correspondent à 1 portion de laitage (120 ml de lait).

Equivalent de portion de laitage:



Attention
Ne confondez pas les crèmes dessert avec les laitages: en cas de doute, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Des fruits et légumes plusieurs fois par jour

Visez 5 portions de fruits et légumes par jour. Pour arriver à 5 portions de fruits et légumes par jour, il suffit de proposer des légumes midi et soir, et de compléter chaque repas par une portion de fruit.

Tous les fruits et légumes sont permis, préférez ceux de saison. Cependant les fruits à coque (ex: cacahuètes, noisettes, noix...) sont à proscrire avant l'âge de 4-5 ans pour **éviter le risque de les avaler de travers (risque de fausse route).**

Des féculents à chaque repas

Les féculents, avec les légumes et les fruits, constituent les éléments de base de l'alimentation humaine. Variez la source de féculents en alternant entre différentes sortes de pain, les pommes de terre, la semoule, les pâtes (à partir de 8 mois), le riz...

Pour éviter les fausses routes, débutez par un pain sans graines. Pour la même raison, le riz ne sera proposé qu'après l'âge de 10-12 mois. Lorsque l'enfant est à l'aise avec les morceaux, on peut proposer toutes les graines de céréales.

Les protéines

Le poisson, la viande, les œufs, les laitages sont des sources importantes de protéines. A 8-12 mois, les portions de viande ou poisson seront de 10-20 g, soit 2-4 cuillères à café ou $\frac{1}{4}$ œuf bien cuit pour les plus jeunes (8-12 mois) et de 20 g (= 4 cuillères à café) pour les enfants de plus de 12 mois. Entre 18 mois et 2 ans, les quantités augmenteront à 30 g (= 6 cuillères à café); vers 4 ans à 40 g (8 cuillères à café) et vers 6 ans à 60 g. Il s'agit des quantités quotidiennes à donner lors d'un repas ou bien fractionnées sur deux repas.

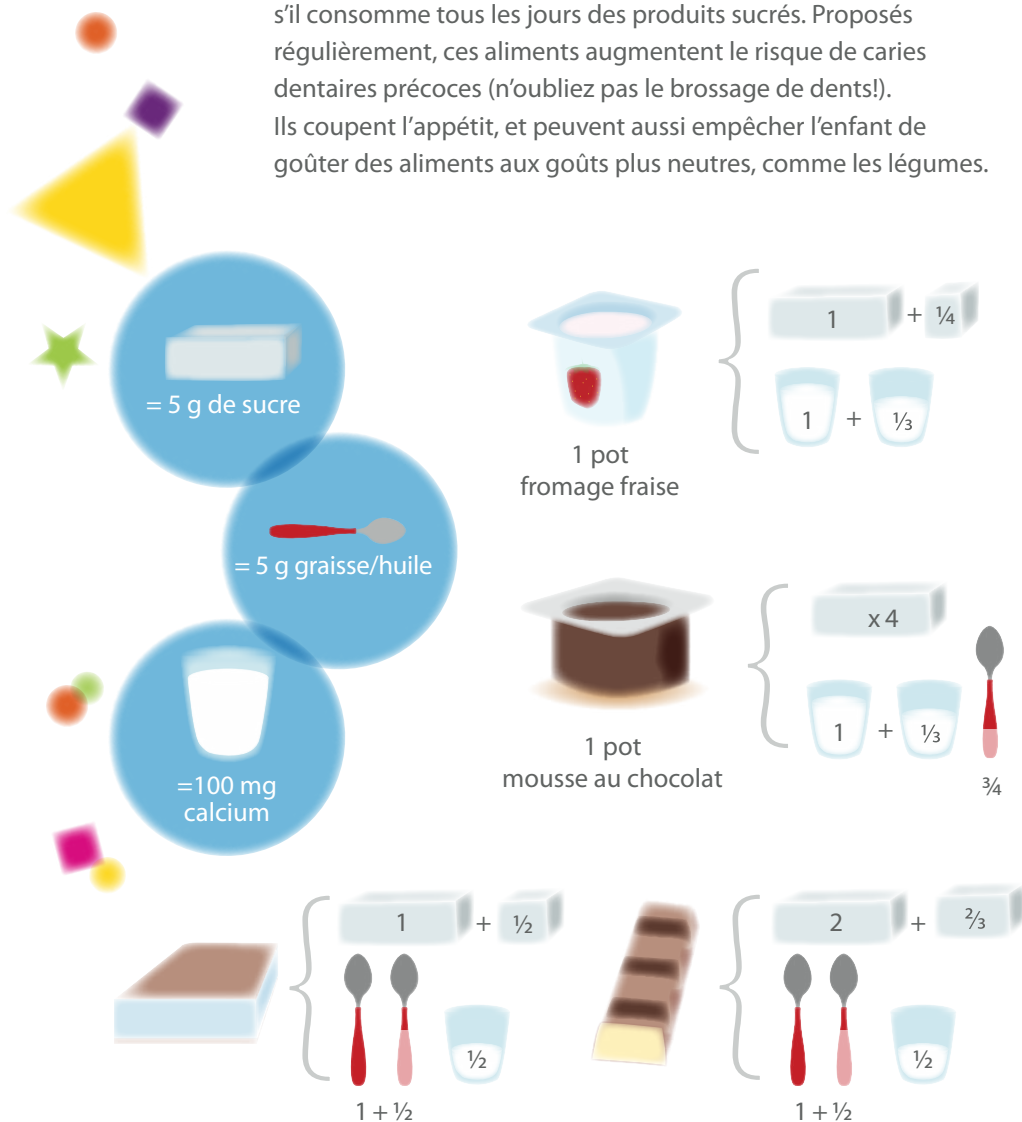
Assaisonnez sans sel

Assaisonnez les aliments plutôt avec des herbes aromatiques, des condiments (échalotes, oignon, ail, poireaux...) ou avec des épices pour leur donner du goût et égayer les papilles de votre enfant.

Le bon réflexe
Ne salez pas avant l'âge de 1 an.
Limitez nettement la quantité de sel après 1 an et ne ressalez pas.

Les aliments sucrés

Le sucre, le miel, le chocolat, les biscuits et autres sucreries sont à consommer de façon très modérée (1 cuillère à café de sucre par jour, 1 biscuit par jour au maximum). Le petit enfant a une appétence naturelle pour le sucré, qui sera renforcée s'il consomme tous les jours des produits sucrés. Proposés régulièrement, ces aliments augmentent le risque de caries dentaires précoces (n'oubliez pas le brossage de dents!). Ils coupent l'appétit, et peuvent aussi empêcher l'enfant de goûter des aliments aux goûts plus neutres, comme les légumes.



Quelles quantités lui donner?

Dès les premiers mois, la très grande majorité des enfants sait manger exactement à sa faim. Diverses études ont montré que les enfants régulent eux-mêmes de manière tout à fait adéquate les quantités alimentaires consommées sur la journée, voire sur la semaine. Quand l'enfant mange trop à un repas, il mangera moins au suivant, et vice-versa. Et puis il y a des jours où il aura simplement moins faim!

Proposez des repas équilibrés et variés dans un cadre convivial. **Ayez confiance.**

L'enfant mangera en fonction de ses besoins, et il le fera parfaitement bien si l'offre alimentaire est adaptée. Les produits sucrés, gras, les confiseries faussent l'appétit de l'enfant et contribuent à une dérégulation de son appétit.

Aperçu des quantités moyennes à servir

(liste non contraignante et à adapter au quotidien)

Aliment	Quantité 12-18 mois	Quantité 18-24 mois	Quantité >24 mois
Eau	à sa soif	à sa soif	à sa soif
Viande-volaille - poisson	20 g	30 g	35 g
Œufs	¼ pièce	½ pièce	1 pièce
Légumes cuits	100 g	120 g	150 g
Féculents* cuits	100 g	120 g	140 g
Pain	80 g/jour	100 g/jour	120 g/jour
Fruit	100 g	120 g	150 g
Lait ou équivalent laitage (cf page 13)	500-800 ml/jour	500-600 ml/jour	500 ml/jour

*Féculents: pommes de terre ou riz ou pâtes ou autres céréales.



Rappelez-vous qu'un repas est complet en complétant l'assiette par un laitage et un fruit.

Quelles boissons lui proposer?

La seule boisson nécessaire à l'être humain est l'eau.

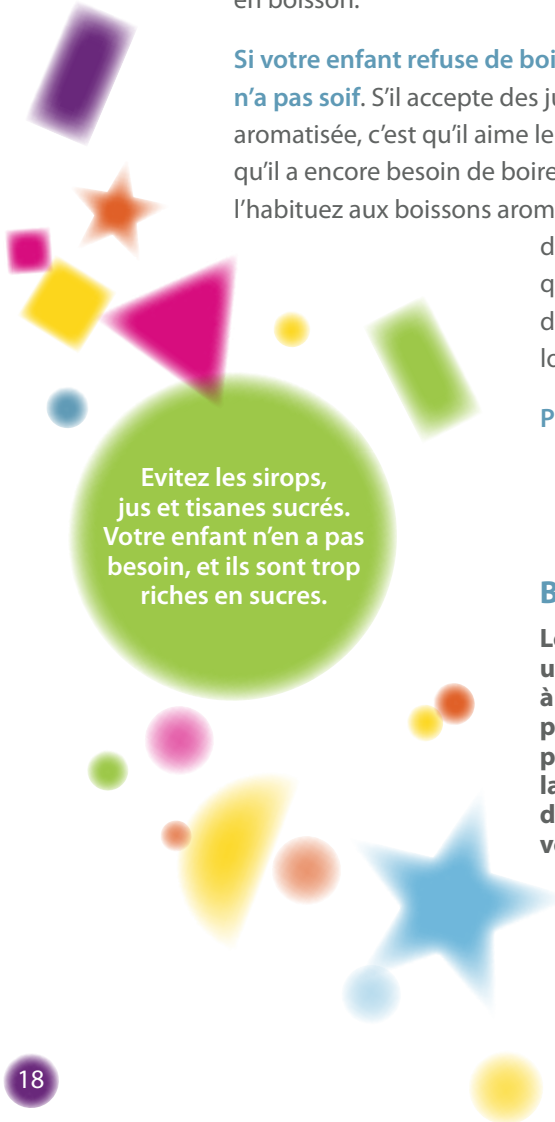
Avec la diversification, et dès que les repas ne sont plus complétés par une tétée, il convient de proposer de l'eau en boisson.

Si votre enfant refuse de boire de l'eau, c'est qu'il n'a pas soif. S'il accepte des jus de fruits ou de l'eau aromatisée, c'est qu'il aime le goût sucré... mais pas qu'il a encore besoin de boire. Par contre, si vous l'habituez aux boissons aromatisées, sucrées, il risque de refuser durablement de boire de l'eau, ce qui augmente les risques de caries dentaires et de problèmes de santé à long terme.

Proposez de l'eau à tous les repas.

Bon à savoir

Le lait n'est pas une boisson, mais un aliment liquide qui appartient à la famille des laitages. On peut parfaitement remplacer une portion de lait par une portion de laitage à la cuillère. Si vous avez des doutes, consultez votre pédiatre ou votre médecin de famille.



Évitez les sirops, jus et tisanes sucrés. Votre enfant n'en a pas besoin, et ils sont trop riches en sucres.

S'il refuse certains aliments

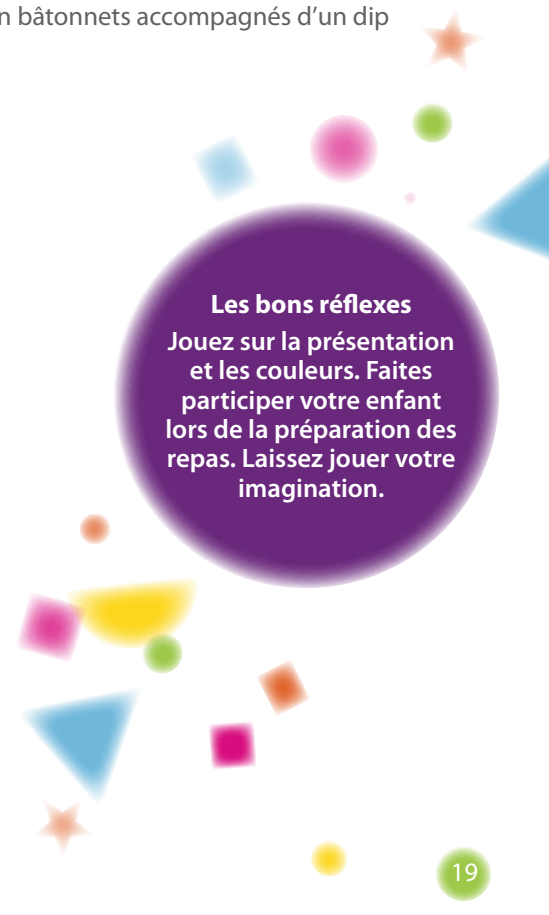
Le refus de certains aliments est fréquemment observé chez les enfants en fonction de l'âge. En général, il s'agit d'épisodes transitoires. Ceci n'a pas de conséquences sur sa santé.

Variez au sein de la même famille alimentaire: votre enfant n'aime pas le lait? Proposez-lui une portion d'un autre produit laitier (yaourt, yaourt à boire, fromage, fromage râpé sur les légumes ou dans la soupe, fromage blanc...).

Il n'aime pas un légume, une couleur ou une texture de légumes? Variez les différents légumes et proposez-les sous différentes formes: cuits, crus (après l'âge de 8 mois), en salade, en bâtonnets accompagnés d'un dip au fromage blanc (fingerfood)...

Il n'aime plus la viande ou le poisson? Préparez-le de façon différente, faites-le participer à la préparation du repas.

Ne forcez pas, mais ne renoncez pas non plus... donnez le bon exemple.



Les bons réflexes
Jouez sur la présentation et les couleurs. Faites participer votre enfant lors de la préparation des repas. Laissez jouer votre imagination.

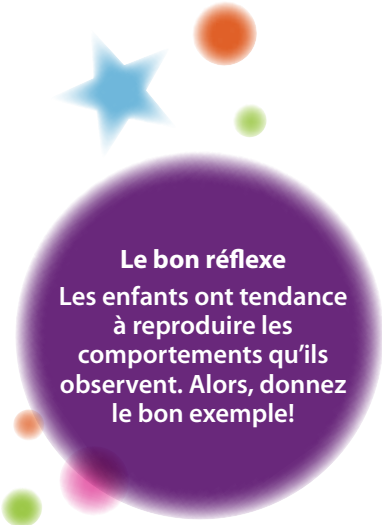
Situations particulières

Mon enfant est un petit mangeur... dois-je le forcer?

Chaque enfant a ses goûts et son appétit. Eveillez sa curiosité en lui proposant des repas attractifs en jouant sur le décor et les couleurs. Laissez-le découvrir les aliments avec les doigts, et surtout laissez-lui assez de temps pour découvrir la nourriture et le plaisir de manger. **Ne le forcez pas**, car vous risquez de transformer son appétit de moineau en refus de manger. Tant que sa courbe de croissance est satisfaisante il n'y pas d'inquiétude! **Si vous êtes inquiet, parlez-en à votre pédiatre ou à votre médecin de famille.**

Mon enfant réclame sans arrêt à manger... dois-je céder?

Lors des repas principaux, l'appétit des enfants doit être calé, satisfait, ceci dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Si à la fin du repas, votre enfant a toujours faim, vous pouvez augmenter la portion de légumes ou proposer une deuxième portion de fruit. Evitez de lui donner à manger en dehors des repas et **limitez sa consommation de sucreries**. Rappelez-vous également que le lait n'est pas une boisson, mais un aliment. En cas de doute, adressez-vous à votre pédiatre ou à votre médecin de famille.



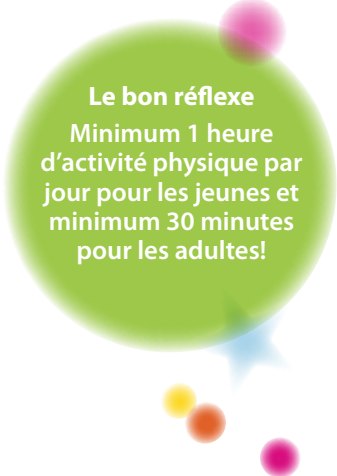
Le bon réflexe
Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent. Alors, donnez le bon exemple!

Comment bouger avec son enfant entre 12 et 36 mois

Les habitudes se prennent tôt dans la vie: si vous bougez avec votre enfant, vous contribuerez à lui donner les bonnes habitudes pour toute sa vie. A 12-18 mois, l'enfant apprend à marcher, puis à courir, et à grimper. Vers 2 ans, il sait taper dans un ballon, vers 3 ans il pédale...

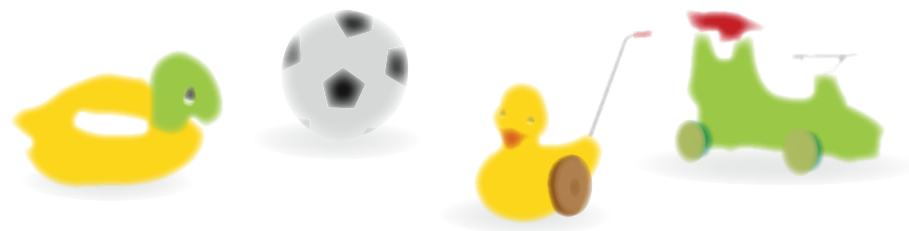
Donnez-lui l'occasion de bouger: promenades, jeux de ballons, observation de la nature, aires de jeu, piscine...

Avant l'âge de 3 ans, limitez l'utilisation des écrans (TV, ordinateurs).



Le bon réflexe
Minimum 1 heure d'activité physique par jour pour les jeunes et minimum 30 minutes pour les adultes!

Une activité physique régulière contribue au bon développement de l'enfant. C'est un **moyen essentiel pour lui de libérer son énergie**, de développer ses compétences motrices et sa confiance en soi, d'entraîner ses compétences sociales, de rencontrer de nouvelles personnes. Bouger dès le jeune âge, permet aussi d'acquérir de bonnes habitudes pour plus tard dans la vie.



Notes personnelles

Notes personnelles

Adresses utiles

Ministère de la Santé –
Direction de la santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tél.: 2478 55 69
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Consultations pour nourrissons et
jeunes enfants (0-4 ans)
Tél.: 8002 98 98 ou 48 83 33-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens
du Luxembourg (ANDL)
Tél.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Aid Infodienst
www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
(DGE)
www.dge.de

Plan national nutrition santé – France
www.mangerbouger.fr

