

À TABLE TOUT LE MONDE !



Alimentation et activité physique des enfants de 0-3 ans

Se poser les bonnes questions entre assistantes maternelles et parents
et disposer de pistes de réponses.

Édito

Des études montrent l'importance des 1000 premiers jours de vie dans le développement de l'enfant. C'est une période sensible où l'alimentation, entre autres, joue un rôle primordial dans la santé de l'enfant et de l'adulte qu'il sera demain. La place des parents et des professionnels de la petite enfance que vous êtes dans les pratiques alimentaires est ainsi déterminante.

La promotion de la santé, incluant la prévention, est une priorité nationale*. Elle doit se déployer dans tous les milieux et tout au long de la vie afin de réduire les inégalités sociales et territoriales de santé. L'enjeu est bien de soutenir tous les comportements favorables à la santé et notamment de développer une alimentation saine et une activité physique régulière.

L'étude PAAM « Parlons Alimentation avec nos Assistantes Maternelles » a été réalisée pour engager une réflexion auprès des assistantes maternelles en matière d'éducation alimentaire du jeune enfant. L'objectif était de cerner leurs pratiques, les difficultés et les besoins en matière d'outil et de formation.

À l'issue de ce travail, l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire, la Caisse d'Allocations Familiales, le Département de Loire-Atlantique et la Structure Régionale d'appui et d'expertise Nutrition ont développé ensemble un guide à destination des assistantes maternelles et des parents. Il permet d'aborder plus facilement l'alimentation, l'environnement des repas et l'activité physique et de prévenir ainsi les troubles liés à l'alimentation. Cet outil permet de se poser des questions et de disposer de pistes de réponses. Il est complété par des messages clés autour de l'alimentation, sous l'angle de l'apprentissage et des comportements alimentaires. Une vidéo autour de l'éveil alimentaire a également été réalisée et mise en ligne sur le site de la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise Nutrition (www.sraenutrition.fr).

Ce guide est le fruit d'une collaboration avec des assistantes maternelles et des parents pour la partie **questions** et un groupe d'experts pour les **messages clés**. Nous espérons qu'il répondra à vos attentes, à vos interrogations autour de l'alimentation de l'enfant et qu'il sera un véritable outil dans votre quotidien

La Déléguée Territoriale
de Loire-Atlantique,
ARS Pays de la Loire.

Marie-Hélène
NEYROLLES

La vice-présidente
familles et protection
de l'enfance, Département
de Loire-Atlantique.

Fabienne
PADOVANI

Présidente de la Caisse
d'Allocations Familiales
de Loire-Atlantique.

Bénédicte
BLOUIN

Sommaire

04 / L'ALIMENTATION

11 / QUELQUES REPÈRES
ALIMENTAIRES

14 / L'ENVIRONNEMENT
AUTOUR DES REPAS

17 / L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Remerciements

Ce livret a été réalisé grâce au travail collégial mené avec les assistantes maternelles, les parents et les animatrices du Relais accueil petite enfance de Nantes antenne sud, du Relais assistantes maternelles de St Mars du Désert - Petit Mars - Les Touches et du Relais assistantes maternelles de Sèvre-et-Loire. Les groupes de travail qui se sont réunis ont permis de faire émerger les questions reproduites dans le livret, qui sont une base d'échanges entre assistantes maternelles et parents.

Nous les remercions, ainsi que les professionnels de la SRAE Nutrition Pays de la Loire ayant apporté leur concours pour rédiger et valider les messages.

* La stratégie nationale de santé 2018-2022 en fait un axe prioritaire.

L'ALIMENTATION



SI ON EN PARLAIT?

LES HABITUDES ALIMENTAIRES

HABITUDES DE L'ENFANT

- L'enfant est-il un gros mangeur ou a-t-il un petit appétit ?
- Quel rapport l'enfant a-t-il avec l'alimentation (curieux, gourmand, réfractaire...)?
- Aime-t-il manger ?
- Quels sont ses aliments préférés et ses dégoûts ?
- Quelle(s) boisson(s) boit l'enfant habituellement ?
- L'enfant a-t-il été allaité ? Si oui, le sevrage s'est-il bien passé ?
- Est-ce que l'enfant a des allergies alimentaires ?
- L'enfant mange-t-il seul ou a-t-il besoin d'aide pour manger ?
- Mange-t-il des morceaux ?

HABITUDES CHEZ L'ASSISTANTE MATERNELLE OU À LA MAISON

- Qu'est-ce qui est important pour vous dans l'alimentation ?
- Quel intérêt portez-vous à la qualité de l'alimentation (bio, légumes frais...)?
- Donnez-vous des informations à l'enfant sur ce qu'il mange (origine, saison, préparation...)?
- À quelle fréquence donnez-vous de l'eau aux enfants ? Quelle eau (en bouteille, robinet...)?
- Avez-vous l'habitude de donner des fruits et légumes à tous les repas ?
- Que donnez-vous à manger pour le goûter ?
- Faut-il donner un goûter le matin ?
- Donnez-vous des sucreries ou autre aliment entre les repas ?

LES MESSAGES

Avant 2 ans, le temps de la découverte : profitez-en !

Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes et fruits, à partir de recettes simples et adaptées. Plus on donne d'aliments différents à goûter avant 2 ans, plus on a de chance que l'enfant mange de tout plus grand, et avec plaisir.

Introduction des nouveaux aliments

L'introduction d'un nouvel aliment peut se faire à la maison d'abord, ou chez l'assistante maternelle. Il est important que le parent échange avec l'assistante maternelle au fur et à mesure de l'introduction de nouveaux aliments.

Un seul changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois et n'allez pas trop vite : un nouveau goût, une nouvelle texture (solide ou liquide), biberon ou cuillère.



Inciter à goûter et présenter l'aliment plusieurs fois, plutôt que de forcer

Pour amener un enfant à diversifier ses aliments, respectez ses goûts et ses préférences. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le-lui à nouveau quelques jours plus tard pour qu'il puisse le reconnaître et se familiariser avec lui. L'idée est de l'inciter à goûter, ne serait-ce qu'en petite quantité. Il faut parfois proposer un aliment à plusieurs reprises, espacées de quelques jours, pour qu'il soit finalement accepté.

Donnez l'exemple !

Les enfants ont tendance à reproduire les comportements qu'ils observent autour d'eux. Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, l'assistante maternelle, les parents...). Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

Et si on cuisinait ensemble ?

Associer les enfants à la préparation des repas, ainsi ils se familiariseront de manière ludique avec l'aliment avant que celui-ci n'arrive dans leur assiette. Un enfant goûte parfois plus facilement un plat qu'il a préparé, il peut même en être fier !

EN BREF

Diversification alimentaire

La diversification alimentaire de l'enfant commence progressivement entre 4 et 6 mois, lorsqu'il devient nécessaire de lui donner d'autres aliments que du lait pour couvrir l'ensemble de ses besoins. Il s'agit également de lui faire découvrir de nouveaux aliments, pour qu'il adopte peu à peu l'alimentation familiale. Cette diversification doit se faire à son rythme.

DIVERSIFICATION ET NÉOPHOBIE ALIMENTAIRES

SI ON EN PARLAIT ?

- L'enfant est allaité, à quel âge doit-on introduire l'alimentation ?
- Connaissez-vous les quantités adaptées à l'âge de l'enfant ?
- Comment réagissez-vous face au refus de manger d'un enfant ?
- Comment réussissez-vous à lui faire manger de nouveaux aliments (ou des aliments qu'il ne veut pas manger) ?
- Concernant les étapes de la diversification alimentaire, comment peut-on s'accorder ensemble ?



Faites-lui confiance sur les quantités

Faites confiance à l'enfant et laissez-le faire sur les quantités. Il sait se réguler : quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Il est toujours préférable de proposer des petites portions, quitte à resservir l'enfant si besoin.

Un rythme à adopter : 4 repas et collations par jour

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à l'enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

Éviter la nourriture punition ou récompense

Attention à ne pas associer nourriture à punition ou récompense. Évitez ainsi les formules « encore une petite cuillère pour me faire plaisir » ou « si tu ne finis pas ton assiette, tu seras privé de télé ». Évitez aussi les injonctions pour la santé : « il faut que tu manges tes épinards, c'est plein de fer ».



Positivez !

Aucun commentaire négatif ou reproche ne doit être formulé envers un enfant qui aurait refusé un aliment ou pris seulement quelques bouchées dans l'assiette. Il a le droit de ne pas aimer. Mais félicitez-le pour ses efforts lorsqu'il accepte de goûter un aliment qu'il apprécie moins.

La nourriture comme enjeu affectif

Un enfant ne mange pas que pour se nourrir. Parfois, il demande à manger pour qu'on s'occupe de lui. Quand il refuse, c'est la même chose : ce n'est pas toujours parce qu'il n'aime pas mais parce qu'il a envie de s'opposer. Décoder ses demandes et ses refus demande du temps et de l'attention.

EN BREF

La néophobie alimentaire

Vers 18 mois-2 ans, l'enfant peut manifester un refus des aliments plus ou moins prononcé selon sa sensibilité gustative, sa personnalité, ses expériences passées... Ce phénomène, normal et universel, s'appelle « néophobie alimentaire » et touche environ 75 % des enfants de 2 à 10 ans. Pendant cette période délicate, deux principes sont essentiels : la découverte et la patience.

LES REPAS

PRÉPARATION DES REPAS

- Qui s'occupe de préparer les repas de l'enfant : les parents, l'assistante maternelle ?
- Préparez-vous les repas ou achetez-vous des plats préparés ?
- Cuisinez-vous à base de produits frais de produits bio ?
- Quels modes de cuisson utilisez-vous (bain-marie, micro-ondes...) ?
- Variez-vous les repas ?
- Quelle est la composition de l'assiette (légumes, féculents, protéines...) ?
- Que proposez-vous pour le goûter ?
- Quelle importance accordez-vous à la présentation de l'assiette ?

ACTIVITÉS AUTOUR DES REPAS

- Faites-vous participer les enfants à la préparation des repas ? Et aux courses (marché, magasin...) ?
- Avez-vous un potager dans votre jardin ou sur votre balcon pour cultiver des fruits et légumes avec les enfants ?
- Faites-vous des pique-nique ?

RÈGLES AUTOUR DES REPAS

- L'enfant doit-il finir son assiette ?
- Doit-on insister si l'enfant n'a pas faim ?
- L'enfant a-t-il le droit de manger entre les repas ?
- Comment réagissez-vous face à un enfant qui réclame plus de nourriture ?
- Faut-il limiter les quantités ?
- Le laissez-vous se servir seul ? A partir de quel âge ?
- L'ordre des aliments est-il important ?
- Comment gérez-vous un comportement de rejet envers l'alimentation ?
- Acceptez-vous un régime alimentaire type sans gluten, sans lait de vache... ?
- L'enfant est en surpoids et a une hygiène alimentaire stricte, mais il mange les repas avec d'autres enfants, comment faites-vous ?

Une découverte sensorielle des aliments

Les repas sont des moments particulièrement propices à l'exploration sensorielle. N'hésitez pas à stimuler les cinq sens des enfants en les encourageant à observer les formes et les couleurs des aliments, à les sentir, à les toucher, à les goûter et même à les écouter.

Il mange avec ses doigts, et alors ?

Le toucher est un sens important qu'il ne faut pas négliger. Certains enfants ont particulièrement besoin de manipuler les aliments pour s'approprier leur assiette. Fixez les limites et prenez vos dispositions (bavoir en plastique...).

Mettre des mots sur les aliments et susciter la curiosité

On va plus loin que le simple « bon/pas bon », en élargissant le vocabulaire pour que les enfants puissent progressivement décrire les sensations de goût ou de dégoût qu'ils ressentent pour un aliment : « c'est piquant, c'est croquant, ça sent bon/pas bon, j'aime/je n'aime pas la couleur... ».

Des plats qui donnent envie

C'est souvent la vue qui va être déterminante dans nos choix alimentaires. Présentez les plats de manière appétissante et simple (pas plus de 3 aliments à la fois). Agrémentez un poisson avec des fines herbes, mettez de la couleur dans l'assiette des enfants en ajoutant un légume à leurs pâtes...

Eduquer les papilles

Les épices douces et les herbes aromatiques, peuvent agrémenter certains plats et plaire aux enfants : la cannelle sur les pommes, du curry ou du safran dans les pâtes et le riz...

Mettre la main à la pâte

En général, les enfants aiment bien cuisiner. Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation et les familiarise avec les aliments. Les tout-petits peuvent tout à fait mettre la main à la pâte, à leur rythme : écosser des petits pois, découper une pâte sablée avec les emporte-pièces...

Un petit coin de potager

Si vous avez un jardin, vous pouvez dédier un petit espace aux enfants pour qu'ils puissent planter, arroser, aller voir chaque jour où en sont les plantations. Sinon sur votre terrasse, vous pouvez mettre en pot avec eux quelques plants de tomates cerises, d'herbes aromatiques, de fraisières...

EN BREF

Si « bien-manger » revient à couvrir tous ses besoins en termes de calories et de nutriments, à l'aide d'une alimentation variée, il est une autre notion essentielle : **le plaisir de goûter, en utilisant ses cinq sens.** Les parents comme l'assistante maternelle ont un rôle important à jouer pour accompagner l'enfant dans l'éveil au goût et la découverte de nouveaux aliments.



QUELQUES REPÈRES ALIMENTAIRES

De l'eau, rien que de l'eau !

Beaucoup d'enfants boivent insuffisamment. Il est important de leur donner le goût de l'eau, en leur faisant boire de l'eau fraîche, servie dans un verre agréable, de couleur... Evitez les boissons sucrées qui peuvent devenir addictives.

Des protéines animales en quantités adaptées

Il n'est pas conseillé de donner de grandes quantités de protéines animales (viande, poisson, œufs) à un enfant. Les besoins en protéines sont en effet couverts par le lait. La viande notamment doit être apportée en toutes petites quantités, pour fournir du fer. Voir tableau page suivante.

Du lait après 6 mois pour les apports en calcium

Même après 6 mois, il est nécessaire d'apporter environ 500 ml de lait par jour aux enfants pour couvrir leurs besoins en calcium. L'utilisation du lait de vache entier ou d'un lait de croissance permet d'assurer l'apport nutritionnel adapté, en complément de la diversification alimentaire en cours.

Un logo repère pour les aliments des 0-3 ans

La nouvelle norme Afnor avec le logo « destiné à l'alimentation du tout petit » peut être un repère utile pour identifier facilement les aliments en phase avec les exigences (qualité nutritionnelle, sécurité alimentaire) relatives à cette tranche d'âge.



Une vidéo sur l'apprentissage alimentaire autour des 5 sens

L'association Pommes et Sens a réalisé en 2018 une vidéo autour des ateliers d'apprentissage alimentaire qu'elle propose aux professionnels de la petite enfance et aux parents de jeunes enfants. Cette vidéo pédagogique est accessible sur le site : www.pommesetsens.org



REPÈRES DE L'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 À 3 ANS ⁽¹⁾

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Pas de consommation
 Début de consommation possible
 Début de consommation recommandée

	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 1 ^{er} âge » exclusif ²						Lait maternel ou : « lait 1 ^{er} âge » ou « 2 ^e âge » ²							
Produits laitier ³ 							Yaourt		Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages					
Fruits 							Tous : très mûrs		Très mûrs ou cuits, mixés. Texture homogène, lisse. → Crus, écrasés ⁴				En morceaux, à croquer ⁴	
Légumes 							Tous : purée lisse		→ Petits morceaux ⁴				Écrasés, en morceaux ⁴	
Pommes de terre							Purée		Lisse → Petits morceaux ⁴					
Légumes secs													15-18 mois : en purée ⁴	
Farines infantiles (céréales) 														
Pain, produits céréaliers 							Pain, pâtes fines, semoule, riz ⁴							
Viandes ⁵ , poissons très cuits 							Tous, mixés et très cuits ⁴ : 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20 g/j = 4 cuillères à café				Très cuits : 30 g/j = 6 cuillères à café	
Œufs 							1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Matières grasses. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Boissons 	Eau pure : proposer à volonté						Eau pure							
Sel 													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Produits sucrés ⁶							À limiter							



1 S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.
 2 Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.
 3 Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés.

4 À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition, et de la tolérance digestive de l'enfant.
 5 Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.
 6 Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

L'ENVIRONNEMENT DES REPAS



SI ON EN PARLAIT ?

HABITUDES DE L'ENFANT

- Combien de repas prend-il par jour ?
- Quelles sont les heures auxquelles l'enfant est habitué à manger ?
- L'enfant a-t-il l'habitude de manger avec la télévision, de la musique... ?
- En général, l'enfant mange-t-il plutôt vite, plutôt lentement ?
- Comment est-il installé pour manger ?
- Lors des repas, a-t-il besoin de bouger ?
- Mange-t-il avec des couverts ou avec ses doigts ?

HABITUDES CHEZ L'ASSISTANTE MATERNELLE OU À LA MAISON

- A quelle heure ont lieu les repas ? A heures fixes ?
- Dans quel(s) lieu(x) se passent les repas ?
- Combien de temps durent les repas ?
- Y-a-t-il un environnement sonore ou visuel (TV, radio...) pendant les repas ?
- Les enfants mangent-ils ensemble ?
- Mangez-vous avec les enfants ?
- Mangez-vous la même chose que les enfants ?
- Quelles sont vos règles instaurées pour les repas ?
- L'enfant doit-il rester assis pendant le repas ?
- Si l'enfant a fini, peut-il sortir de table avant les autres ?
- L'enfant peut-il manger avec les doigts ou doit-il manger avec des couverts ?
- Est-ce que les enfants participent à mettre la table ?



Une ambiance calme et agréable

Pour que les enfants puissent apprécier ce que vous leur proposez, les repas doivent être pris dans le calme. L'agitation et le bruit peuvent détourner leur attention. Évitez la télévision, la radio en bruit de fond, les cris ou disputes.

Un aménagement des lieux convivial

Les tables et les chaises doivent être confortables et disposées pour faciliter le bon déroulement du repas et la discussion. Les repas pris en petits groupes sont favorisés pour permettre des échanges détendus.

Une routine et un rythme adaptés

Le temps du repas dure environ 45 minutes pour que chacun puisse manger à son rythme et échanger. Il est pris de préférence à des horaires réguliers, pour créer une routine rassurante pour les enfants.



Instaurer des règles

Donnez aux enfants des repères sur le déroulement du repas et sur les comportements à adopter, sans toutefois être trop rigide.

Par exemple :

- Se laver les mains avant les repas.
- Rester assis sur ses deux fesses durant le repas.
- Ne pas lancer ou jouer avec la nourriture.
- Parler calmement et doucement.
- Se servir de sa serviette de table.
- Utiliser les couverts (proposez-leur des couverts appropriés pour leur âge pour favoriser leur autonomie).

Manger ensemble

Vous êtes un modèle pour les enfants. Lorsque c'est possible, les repas sont pris ensemble afin de favoriser les échanges avec les enfants et entre eux. Manger ensemble permet aussi de les inciter à goûter.

EN BREF

Le repas est un moment de plaisir partagé, d'échanges et de convivialité pour les enfants. Un repas bien consommé est dû pour 60 % à la qualité de ce qui est proposé dans l'assiette et à 40 % à la qualité de l'attention portée et de l'environnement.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



SI ON EN PARLAIT?

LES ÉCRANS

- L'enfant a-t-il le droit de regarder la télévision chez lui ? Si oui, à quelle fréquence et pour quelle durée ?
- A quelle fréquence la télévision est-elle allumée chez l'assistante maternelle ?
- Les enfants ont-ils un/des moments dans la journée pendant lesquels ils peuvent regarder la télévision chez l'assistante maternelle ? Si oui, quels programmes ?

LES TEMPS DE REPOS

- Proposez-vous un temps calme, avant et après le repas ?
- Que faites vous avec l'enfant après le repas ?
- Quelles sont les habitudes de l'enfant pour la sieste (durée, lumière, doudou...)?
- L'enfant dort-il bien durant la sieste ?
- L'enfant dort-il bien pendant la nuit ?

LES SORTIES ET DÉPLACEMENTS

- Avez-vous pour habitude de sortir vous promener avec les enfants ?
- A quelle fréquence sortez-vous et où ?
- Sortez-vous par tous les temps ?
- Les petits déplacements se font-ils à pied, en poussette, en voiture... ?
- Accompagnez-vous les enfants au marché ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Y-a-t-il une activité physique que l'enfant aime pratiquer (ballon, danse, course, toboggan...)?
- Est-ce que l'enfant marche facilement ?
- Pratiquez-vous la motricité libre ?
- Avez-vous un potager pour cueillir ou ramasser les légumes et fruits frais ?

LES MESSAGES

Bouger tous les jours

C'est tous les jours que les enfants ont besoin de se dépenser. Il est même recommandé que de 1 à 4 ans, ils fassent au moins 3 heures d'activité physique par jour. Vous pouvez trouver avec eux les moyens d'être plus actif au quotidien : aller au marché ou à la boulangerie à pied, favoriser les jeux de plein air, le jardinage en extérieur...

Bouger quand il fait mauvais temps

Bouger, c'est aussi possible à la maison, y compris à travers des activités ordinaires : monter les escaliers, bricoler, et même faire le ménage ensemble ! On peut aussi organiser une partie de cache-cache, une chasse au trésor, danser ou faire de la gym sur des tapis...

Alterner les périodes d'activité et de repos dans la journée

Il est important de respecter le rythme de l'enfant. Il a une tendance naturelle à bouger pour se dépenser, explorer, mais il montre aussi sa fatigue quand il a besoin de repos. Proposez-lui des lieux de sieste adaptés à ses besoins et habitudes.

EN BREF

Tout comme l'alimentation, l'activité physique est essentielle pour la santé des enfants. Elle a des répercussions positives sur leur santé physique, leur développement et leur bien-être. Elle devrait être encouragée dès les premiers mois de vie car les habitudes de vie saines acquises en bas âge seront conservées durant toute la vie.



À TABLE TOUT LE MONDE !



Avec la validation et le soutien de

l'Agence Régionale de Santé et la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise
en Nutrition des Pays de la Loire, la Caisse d'Allocations Familiales et
le Conseil Départemental (PMI) de Loire-Atlantique.

