



Une alimentation saine pour les bébés et petits enfants



○ Dès le début de la grossesse, les futurs parents commencent à s'intéresser à la qualité des aliments qu'ils consomment. Ils s'informent sur les méthodes de fabrication des aliments et étudient les listes d'ingrédients. Pour que l'enfant puisse se développer dans les meilleures conditions, le choix tombe de plus en plus souvent sur des

aliments bio. Mais le choix de produits biologiques est vaste. Il faut donc savoir quels nutriments sont essentiels au bon développement des bébés et des petits enfants.

Le lait maternel

Après la naissance, l'enfant doit prendre la nourriture par la bouche, puis la digérer. Cette nourriture, qui est le lait maternel, est parfaitement adaptée aux besoins de l'enfant. Sa composition et sa température sont idéales, et dans la majorité des cas, la quantité est parfaite aussi. Pendant les premiers mois, le lait maternel constitue la nourriture idéale pour l'enfant. Voilà pourquoi les mères sont encouragées à allaiter leur bébé pendant quatre à six mois. Pendant cette période, le bébé reçoit uniquement du lait maternel et rien d'autre. Et même si la période d'allaitement est plus courte – le bébé en profite.

Pour différentes raisons, la période d'allaitement est parfois de très courte durée – parfois même, une mère ne peut allaiter son enfant du tout. Jadis, sans l'aide d'une nourrice, cela

posait de grands problèmes. Depuis 150 ans par contre, le marché offre de la nourriture de nourrissons toute prête, qui dans sa composition, ressemble fortement au lait maternel. De nos jours, ces produits existent même en qualité bio. La composition des substituts de lait maternel est définie par le législateur de l'Union européenne: différents suppléments sont obligatoires. Il existe des préparations pour nourrissons et des préparations de suite. Lors des premiers quatre à six mois, le bébé ne reçoit donc rien d'autre que de la nourriture liquide (lait maternel ou substituts). Des aliments de complément ne sont pas nécessaires.

Les aliments de complément

Si l'enfant est âgé de cinq mois (ou d'un peu plus), des aliments de complément commencent à diversifier l'alimentation. Ils complètent alors l'allaitement et l'alimentation au biberon. Différents signes indiquent que le moment est venu pour compléter la nourriture des bébés : le bébé doit être en mesure de se tenir assis sans assistance et – contrairement aux mois précédents – il accepte la nourriture solide. L'enfant bouge beaucoup plus et montre un intérêt pour les aliments. Pour certains bébés, le bon moment s'annonce au cinquième mois, alors que pour d'autres, ce moment s'annonce un peu plus tard (p.ex. au septième mois).

Les bouillies

L'alimentation complémentaire introduit les différents types d'aliments: les légumes, les fruits, le lait, les céréales, les pommes de terre et éventuellement la viande. Comme l'enfant ne peut pas encore avaler de gros morceaux, on lui prépare des bouillies, comme par exemple des bouillies de légumes. L'accoutumance aux aliments de complément doit se faire lentement. Dans un premier temps, ces aliments ne font qu'accompagner l'allaitement et l'alimentation au biberon. Les différents aliments doivent être introduits un à un, en commençant par un légume. Des petits pots pour bébés, adaptés à ces besoins (p.ex.



purée de carottes, purée de potiron), sont offerts dans les magasins. Pour préparer les bouillies soi-même, il suffit de cuisiner des légumes biologiques frais, de les réduire en purée, puis d'ajouter un peu d'huile à la préparation. Au fil du temps, des aliments rassasiants, comme des flocons de céréales cuits, sont ajoutés à la bouillie.

Les bébés n'ont pas les mêmes préférences que les adultes. Les adultes aiment la variété dans leur alimentation, la majorité des petits enfants préfère par contre la continuité. Il est donc recommandé de ne pas présenter trop de variation dans l'alimentation. L'intérêt pour la nourriture augmente de toute façon avec l'âge des enfants. Parfois, il prend son temps avant que l'enfant n'accepte les bouillies, mais c'est bien compréhensible: le lait a un goût un peu sucré, alors que les légumes ont souvent un goût plus amer.

Éviter des aliments pour prévenir des allergies n'est plus recommandé – bien au contraire: Combiné au lait maternel, la majorité des aliments est bien tolérée. Donc, plus besoin d'éviter les produits laitiers, les céréales contenant du gluten et les noix – mais à une condition: que l'enfant ne souffre pas d'intolérances alimentaires.



Les différents types de bouillies

Il existe trois types de bouillies: les bouillies aux légumes, aux fruits et au lait. Ils présentent aux enfants les groupes d'aliments les plus importants. Des céréales, des pommes de terre et des patates douces sont ajoutés aux bouillies pour les rendre rassasiantes. Finalement, ces bouillies végétariennes contiennent tous les nutriments dont l'enfant a besoin. Il reste pourtant possible, d'ajouter un peu de viande ou de poisson aux préparations de légumes (pour commencer : environ 20 g). Différentes bouillies toutes prêtes sont offertes en petits pots. Une alimentation végétarienne, complètement dépourvue de produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait) ne peut cependant être recommandée, comme les petits enfants se trouvent en pleine croissance et ont un grand besoin en nutriments. Dès le neuvième mois, beaucoup d'enfants peuvent déjà manger des bouillies contenant de plus gros morceaux. Il existe toutefois des enfants qui prennent plus de temps à atteindre ce stade.

Les bouillies aux fruits peuvent être préparées à partir de fruits frais, finement râpés (p.ex. des pommes râpées) ou à partir de fruits cuits à la vapeur. Des bouillies prêtes à l'emploi peuvent être achetées. Les bouillies au lait contiennent des céréales, du lait, de l'eau et des fruits. D'habitude, du lait de vache est utilisé. Pour les enfants qui ne tolèrent pas le lait de vache, le lait de chèvre est une alternative. Les boissons végétales par contre ne constituent pas d'alternatives équivalentes

au lait : la composition nutritive est différente. Les bouillies au lait sont offertes en petits pots, en poudre (à préparer avec de l'eau) et sous forme de préparation aux céréales, à laquelle on ajoute des ingrédients frais.

Une alimentation sans bouillie

Il existe des enfants qui n'aiment pas les bouillies et qui préfèrent manger „comme les grands“. Vu que les enfants apprennent par imitation, ils veulent manger comme leurs parents, leurs frères et leurs sœurs. Il faut cependant veiller à ce que les aliments soient bien adaptés. Ainsi, dans la première année, la nourriture des enfants ne doit être salée ou fortement épicée. Les légumes cuits doivent conserver une consistance croquante pour que l'enfant puisse les prendre en main. Des aliments plus petits que des pois sont à éviter. Il faut d'autant plus veiller à ce que l'enfant reçoive tous les nutriments nécessaires à son développement. Les différents aliments doivent être servis séparément et non pas mélangés.

Les aliments familiaux

À l'âge de deux ans, l'enfant peut manger les mêmes plats que le reste de sa famille, même si certains enfants ont plus longtemps besoin d'aliments de complément et adorent être nourris par l'intermédiaire de leurs parents ou de leurs éducateurs. Les autres enfants aiment manger à la cuillère de façon autonome. Enfin chaque enfant a sa préférence personnelle. Comme petit-déjeuner, les uns préfèrent une bouillie, les autres un muesli pour bébés et d'autres encore préfèrent des tartines, coupées en petits morceaux. Finalement, l'enfant adopte les habitudes alimentaires de sa famille.

Dr.sc.agr. Petra Kühne

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.
Bad Vilbel / Allemagne
www.ak-ernaehrung.de



Pourquoi préférer le bio?

En optant pour une alimentation biologique et biodynamique, les parents peuvent éviter les aliments de moindre qualité et pollués par des pesticides. Les aliments biologiques ne contiennent ni conservateurs chimiques, ni arômes ou colorants artificiels. Les aliments bio de qualité sont transformés de manière douce, conservent un goût naturel et présen-

tent souvent une composition nutritive différente aux produits conventionnels. Ainsi, le lait biologique présente une composition en acides gras, différente de celle du lait de vache conventionnel. Une alimentation saine et équilibrée ne supporte non seulement le développement de l'enfant : elle fournit de l'énergie pour jouer et soutient l'équilibre émotionnel.

