L'alimentation du jeune enfant

(Intervention du 8 juin 2017 d'une puéricultrice ce de PMI)

• **Jusque 4 mois révolu, du lait, du lait et que du lait maternel ou maternisé**. Toujours reconstitué selon les mêmes principes : 30ml d'eau pour une mesure « arasée » de poudre. Le lait de vache, de chèvre, de brebis…etc. ne sont pas du tout adaptés au jeune enfant, ils provoquent des carences car leurs apports en acides gras aminés et en fer sont beaucoup trop faibles. (Les acides gras aminés sont le carburant du cerveau)

• **Entre 4 mois et 5 mois révolu, on peut commencer la diversification**. L'âge de début dépendra du souhait des parents, des conseils du médecin et de l'appétit du bambin… mais dans tous les cas il ne faut pas diversifier avant 4 mois car alors les allergies se développent de façon plus massive. La période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant. En introduisant les aliments autres que le lait pendant cette période de 4 à 6 mois vous faciliterez l'acquisition de leur tolérance par l'enfant, c'est à dire que vous limiterez le risque que ces aliments soient mal supportés sur le plan allergique.

Aujourd'hui, il est vivement conseillé de débuter la diversification par les légumes et préférentiellement par les légumes les moins sucrés (haricots verts, courgettes, épinards notamment) pour finir par les plus sucrés (carottes, potiron, citrouille…) ceci afin de ne pas développer de façon inconsidérée l'appétence des enfants pour les gouts sucrés.

Ensuite bien sûr, viennent les fruits.

Au tout début :

- *faire des purées et compotes bien lisses*, sans aucun morceau même minuscule car les bébés ne savent encore que téter c'est-à-dire diriger les aliments du devant de la bouche vers l'arrière gorge, pour avaler tout rond !
- *proposer un seul aliment nouveau à la fois*, pendant 3 à 4 jours consécutifs à raison de 3 à 4 cuillérées à café, car les allergies ne se déclarent jamais au premier contact. Il faut 2 voire 3 contacts pour que les manifestations allergiques se développent. Au-delà de ces 3 jours, les quantités peuvent augmenter. Suivre la demande des enfants qui savent ce qui est bon pour eux.

Une fois le stade des premiers contacts passés, les mélanges de légumes et de fruits sont possibles (jardinière de légumes par exemple).

Lorsque l'enfant mange la moitié d'un petit pot, il faut penser à *réduire la quantité de lait des biberons* afin de proposer des repas d'environ 250 à 280g selon son âge et son appétit.

Petit à petit, l'enfant va apprendre à diriger les aliments non plus directement au fond de sa gorge mais vers les côtés afin de pouvoir les malaxer. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son rythme. Le passage de la succion du biberon à la mastication se fait tout en douceur, cette transition n'a lieu qu'une fois atteint un certain stade de développement neuromusculaire, parfois à 4 mois, mais qui peut aussi attendre 8 mois.

Cependant en moyenne :

• **Dès 6 mois on peut passer à la découverte des textures granuleuses**

C'est à cet âge qu'il est possible de proposer des semoules au lait pour appréhender les textures granuleuses, ou bien des moulinés de légumes plutôt que des purées lisses.

- **Vers 8 mois : place aux premiers morceaux fondants**

La diversification alimentaire de bébé évolue. Les petites pâtes alphabet fondantes, tout comme le riz bien cuit ou la semoule, pourront être proposés dans l'assiette du tout-petit. La purée pourra être juste écrasée à la fourchette.

L'important est de faire découvrir différentes textures progressivement.

Et si bébé refuse une texture alors il faut retenter l'expérience quelques jours plus tard.

- **Vers 12 mois : introduction des vrais morceaux**

Petits bouts de viande tendre, pomme râpée, c'est le moment important de l'entrée des vrais morceaux dans la diversification alimentaire. Il est important de ne pas trop la retarder. Plus on attend, plus le risque que le bébé les accepte mal augmente.

Les protéines: quelques notions de quantités adaptées:

- **À partir de 8 mois** : une portion par jour d'environ 20 g de viande, poisson ou demi-œuf, mixé (20 g correspondent à 4 cuillerées à café).

- **De 1 à 2 ans** : 30 g de viande, ou poisson, ou demi-œuf, mouliné (6 cuillerées à café).

- **De 2 à 3 ans** : 40 g de viande, poisson ou œuf (8 cuillerées à café).