Huit conseils pour une alimentation équilibrée :

L'assistante maternelle joue un rôle essentiel dans l'éducation nutritionnelle des enfants dont elle a la charge. Elle fait bien plus que les nourrir, elle les aide à manger varié et équilibré afin de leur apporter l'ensemble des nutriments nécessaires à leur croissance, mais également à les éduquer au goût et à se sociabiliser.

Dès la diversification alimentaire et jusqu'à ses six ans, l'enfant découvre les aliments et les rythmes alimentaires. En complément des parents, l'assistante maternelle a un rôle majeur dans l'évolution et la croissance de l'enfant. Elle lui donne très tôt une éducation nutritionnelle et comportementale, adaptée, bien sûr, à chaque tranche d'âge. Celle-ci commence dès l'âge de six mois lorsque la diversification alimentaire est entamée. Après un échange avec les parents sur les questions de la diversification, de l'évolution de l'enfant tant dans ses goûts qu'en termes d'éventuelles allergies t équilibre alimentaire, et en accord avec eux après chaque changement apporté, c'est la professionnelle qui adapte les repas.
C'est elle aussi qui structure ses premiers repas lorsque le nombre de biberons diminue, soit vers l'âge de dix à douze mois. C'est elle encore qui adapte son alimentation et propose de nouvelles recettes quand l'enfant a suffisamment de dents pour croquer, surtout si elle a en charge la gestion des repas. C'est toujours elle qui propose une alimentation diversifiée et équilibrée et gère les crises de néophobie, ce fameux « non » à la nouveauté !
A chaque âge, bien sûr, il s'agit d'adapter et créer de nouvelles habitudes alimentaires qui favoriseront une bonne croissance. L'assistante maternelle donnera, en relais avec les parents et le pédiatre, les bases d'une éducation nutritionnelle qui permettra à l'enfant de manger équilibré et donc de prévenir les risques d'obésité.
Le rapport à l'alimentation se joue dans la petite enfance, et essentiellement avant l'âge de six ans. C'est dire l'importance de l'assistante maternelle qui a en charge les enfants pendant des mois, voire plusieurs années consécutives !

1. L'éveiller au goût :

La professionnelle est une actrice majeure de l'apprentissage au goût du bébé dès la période de la diversification. Elle accompagne l'enfant dans son développement et la découverte des goûts et des saveurs, cuillère après cuillère, et texture par texture. Du mixé aux petits morceaux… Et c'est elle aussi qui gère la période de néophobie qui touche la majorité des enfants.
Mme Natalie RIGAL, psychologue, chercheuse et auteure de *La naissance du goût*, rappelle qu'il faut parfois cinq, dix, voire bien davantage, tentatives pour accepter un nouvel aliment ! Il faut du temps et de la patience pour se familiariser avec un nouvel aliment. Si le goût du sucré est inné, il faut donner de l'appétence pour d'autres saveurs, en modifiant la texture de l'aliment et en le mélangeant à d'autres.
Le goût des petits n'est pas le nôtre. N'oublions pas que le sel est à éviter la première année et à limiter ensuite. En revanche, on peut assaisonner très tôt les plats en ajoutant des épices, des herbes coupées finement et, à l'âge des petits morceaux, des olives dénoyautées coupées finement. Après trois ans, l'assistante maternelle permet d'aider l'enfant à se sociabiliser et à découvrir encore d'autres saveurs !

2. Donner aux laitages la première place :

Jusqu'à trois ans, le lait et les laitages avec un lait adapté (préparation pour nourrisson, 2e âge, puis lait de croissance) doivent être au centre de l'alimentation de l'enfant. Ce n'est pas grave si l'enfant garde plus

longtemps son biberon, dès lors qu'il ne s'agit pas de lait de vache inapproprié à ses besoins. Celui-ci est trop riche en protéines, trop gras et ne contient pas assez de fer.
Lorsque le nombre de biberons diminue, on ajoute un peu de fromage, des petits suisses et des yaourts au lait 2e âge ou de croissance. En cas de reflux, l'assistante maternelle peut émettre un avis en tant que professionnelle de la petite enfance auprès des parents qui relaieront l'information au pédiatre. Car elle est en contact direct avec l'enfant.

3. Limiter l'apport en protéines :

Il n'est jamais trop tôt pour prévenir l'obésité. Si manger trop gras et trop sucré est un facteur de risque, consommer trop de protéines chez le petit enfant représente aussi un risque d'obésité à l'âge adulte. Et c'est une erreur courant. Par ailleurs, l'excès de protéines fatigue les reins… et, chez le jeune enfant, ne l'oublions pas, son système digestif met plusieurs années à se former. Il n'est donc pas raisonnable de donner un petit steak ou un hamburger à un enfant de trois ans ! Deux cuillères à soupe de poisson, soit l'équivalent d'un quart de steak, sont suffisantes à trois ans, et une seule fois par jour ! A un an, ce sont trois cuillères à café, et pas plus !

4. Choisir les bonnes matières grasses :

Le lait apporte tout ce qui est nécessaire au nourrisson, mais dès la diversification et jusqu'à neuf mois, il est recommandé d'ajouter une cuillère à café d'huile de colza pour un apport en acide gras oméga 3 qui favorisent le développement du cerveau et donne de l'onctuosité aux plats.
En grandissant, l'enfant apprendra l'intérêt gustatif des matières grasses, mais, pour l'heure, il s'agit de compenser la perte des lipides apportés par le lait et de donner de l'onctuosité sans abuser. De deux à trois ans, on proposera une noix de beurre, une cuillère à café d'huile ou deux cuillères à café de crème fraîche par repas et pas plus. Bien sûr, on évite les fritures, et ce, même après trois ans.

5. Jouer sur les présentations des fruits et légumes :

Pas toujours facile de faire manger des fruits et des légumes aux enfants ! Ils sont spontanément attirés par les féculents. La place de l'assistante maternelle est primordiale pour permettre aux enfants de manger varié. Donner envie de légumes et de fruits relève souvent du casse-tête. C'est parfois une question de texture. Le mixé est souvent mieux apprécié que les petits morceaux. Il s'agit de varier les textures, les cuissons, les mélanges et les présentations. Oui aux soupes, gratins, salades composées, clafoutis ! L'enfant aime manger avec ses mains. Autant le laisser faire la décoration qu'il pourra manger.
Après trois ans, l'enfant aime avoir un « grand » comme modèle ! Ne pas hésiter, chaque fois que c'est possible, à partager les repas avec d'autres et lui montrer l'exemple.
Les fruits et légumes sont indispensables pour un apport en fibres et en vitamines antioxydantes comme la vitamine C qui lui permettra de renforcer ses défenses immunitaires.

6. Varier les saveurs t textures :

Dès le moment de la diversification alimentaire, l'enfant découvre l'alimentation, saveur par saveur, puis les différentes textures. Et dès l'âge de deux ans, il peut être initié à d'autres cultures alimentaires, d'autres types de cuisines. L'origine et les goûts de l'assistante maternelle peuvent alors permettre d'aller vers des associations gustatives, voire culturelles, différentes de celle des parents. Pourquoi ne pas tenter les boulettes de légumes mélangées à de l'œuf, du poisson ou de la viande et des épices ? En respectant bien entendu les contraintes alimentaires, religieuses ou médicales exigées par la famille.

7. Miser sur des goûters ludiques :

Le goûter est un moment essentiel de l'enfance. L'assistante maternelle peut profiter de ce quatrième repas pour en faire un moment de jeu et de plaisir. Une fois par semaine, elle peut très bien proposer des ateliers gâteaux maison ou des crêpes, sans oublier de donner un laitage ou un fruit. Un goûter peut être gourmand sans être gras et trop sucré. Au quotidien, proposer à l'enfant du pain et du chocolat avec du lait, plutôt que les biscuits o gâteaux tout prêts, est toujours une bonne idée ! C'est le moment d'être créatif ! L'enfant peut participer, selon son âge, à la décoration d'une coupe de fromage blanc avec des fruits, à la réalisation d'un crumble…

8. Faire du temps repas un moment de plaisir :

Pour se sociabiliser et avoir une bonne digestion, l'enfant doit apprendre très tôt à ne pas manger n'importe quoi n'importe quand. Respecter les horaires fait partie de son éducation ; c'est une bonne façon de limiter les grignotages, donc les caries et les pathologies associées à un surpoids. Si l'enfant n'avait pas faim le midi, ce n'est pas une raison pour lui donner deux parts de gâteaux au goûter. Savoir ne pas céder aux caprices n'est pas facile, mais utile !
Le temps du repas doit être un moment de partage. Faire participer les enfants à mettre la table ou décorer un plat leur donnera envie de manger. Or, le plaisir de manger ensemble est essentiel pour limiter les troubles du comportement en grandissant. Plus l'enfant aura du plaisir à manger et plus il pourra manger varié et équilibré.
L'assistante maternelle doit échanger régulièrement avec les parents afin de les aider à poursuivre chez eux l'éducation nutritionnelle de leur enfant.

Article de L'ass mat N° 170 / Juillet-Août 2018, écrit par Nadine KER ARMEL, Diététicienne-formatrice.