

Les quantités alimentaires requises :

La première année du développement de l'enfant est riche de nouvelles expériences. Après s'être habituée à lui préparer le biberon, à décrypter ses babillages, ses rires, ses pleurs et toutes ses émotions, vous allez découvrir avec lui l'aventure suivante : celle de la diversification alimentaire. Vous allez l'amener à l'exploration de ses goûts. Le parent initialise cet apprentissage et vous êtes les relais de cette initiation. Mais quelles sont les quantités recommandées en fonction de l'âge de l'enfant ?

A sa naissance, le bébé mange peu mais plusieurs fois dans la journée. Son estomac est réduit et il est important de respecter cette petite capacité gastrique. Les prises alimentaires sont de faibles volumes, en revanche plusieurs fois dans la journée. Au fil du temps, chacun trouve ses repères aussi bien du côté des adultes que de l'enfant et un rythme s'inscrit pour répondre au mieux à l'appétit du bébé. De ce fait, donner des prises alimentaires à des horaires trop stricts peut parfois perturber l'enfant. Respecter son propre rythme mérite aussi notre attention. C'est avec la croissance de l'enfant que l'on peut donner de plus grandes quantités à l'enfant et espacer les biberons. Apprenons à repérer son appétit et ses besoins en fonction de son comportement. Le bébé adopte souvent un rythme différent avec son assistante maternelle qu'avec celui de ses parents. Un bébé nourri au sein qui change pour le biberon peut prendre beaucoup plus vite le biberon car, lors de la succion au sein, il avale toutes les deux ou trois suctions, alors que le biberon lui permettra d'avaler du lait à chaque succion. Le bébé va boire beaucoup plus vite et n'aura sa sensation de satiété que plus tard, voire trop tard. Il est important de prendre son temps et de faire des pauses afin d'éviter les régurgitations ou les vomissements.

L'appétit peut varier d'une journée à l'autre. Si l'enfant ouvre la bouche, c'est pour montrer son appétit. En revanche un enfant qui tourne la tête, repousse la cuillère, ferme la bouche ou pleure indique qu'il ne veut plus manger.

Les quantités et les textures alimentaires sont à adapter en fonction de l'âge de l'enfant.

1. De 4 à 5 mois :

La diversification est la période d'introduction de nouveaux types d'aliments pour le bébé. Le lait – maternel ou infantile – n'est plus l'unique source alimentaire car les besoins nutritionnels du nourrisson changent. Cette période commence entre le 4^e et le 6^e mois de l'enfant. On essaie que les groupes d'aliments soient introduits après le 7^e mois. La diversification alimentaire ne doit pas s'effectuer avant le 4^e mois. Cette diversification se met en place avec l'accord du pédiatre. Cette période de découverte et de curiosité intervient dans l'apprentissage du goût. L'évolution alimentaire est introduite progressivement avec un seul repas à la cuillère et trois biberons. Le nombre de repas passe à environ quatre par jour. Le rythme de l'enfant est à respecter. Il est inutile de la forcer. Chaque enfant est différent. S'il refuse un aliment, n'hésitez pas à le lui proposer à nouveau plus tard. On introduit un seul nouvel aliment à la fois afin de limiter les intolérances.

En ce qui concerne les cuissons et les textures : de 4 à 6 mois, les aliments sont cuits et mixés lisses.

Dans un premier temps il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel ou du sucre. L'enfant va découvrir les aliments avec leur saveur brute.

2. De 6 à 9 mois :

La diversification se poursuit selon les besoins nutritionnels avec l'introduction de protéines animales en petites quantités, ainsi que de la matière grasse à hauteur d'une cuillère à café par plat. La qualité de la matière grasse est à privilégier. L'huile d'olive est une huile riche en acides gras mono-insaturés ayant pour effet de protéger les cellules endommagées par les radicaux libres. Les radicaux libres sont des molécules

instables associées aux maladies et au vieillissement. Les huiles dont la composition est riche en oméga 3 peuvent être valorisées chez le petit enfant pour leur rôle d'antioxydant tel que l'huile de colza ou l'huile de noix. Les produits laitiers sont introduits durant cette période. Les quantités du plat principal sont de deux cents grammes au total.

Si la mère allaite, l'allaitement se poursuit à la demande. Les biberons sont de cent quatre-vingt millilitres, au nombre de trois par jour avec un repas complet. Durant cette période, l'enfant passe au lait de suite ou au lait deuxième âge. L'eau reste la seule boisson indispensable pour bien hydrater l'enfant.

3. De 8 à 10 mois :

Les repas sont en nombre de quatre, en texture moulinée avec des petits morceaux souples, avec deux repas à la cuillère et deux biberons dans la journée. C'est la période d'introduction d'autres féculents : les petites pâtes alphabet, les spécialités céréalières comme la Floraline, le tapioca, la semoule fine. Tous les fruits et tous les légumes sont introduits, même ceux qui sont plus riches en fibres. Les fruits peuvent être proposés bien mûrs, écrasés à la fourchette. Les fruits rouges et les fruits exotiques peuvent être consommés.

4. De 10 à 12 mois :

La texture alimentaire évolue vers des petits morceaux. Les repas sont au nombre de quatre. Le petit-déjeuner et le goûter sont composés d'un biberon de deux cent quarante millilitres ou de lait maternel. Le déjeuner et le dîner sont composés de féculents (deux à trois cuillères à soupe) et de légumes (deux à trois cuillères à soupe). Les protéines sont consommées le midi (trois cuillères à café, soit environ vingt-cinq grammes).

5. De 12 à 18 mois :

L'alimentation est diversifiée en texture hachée. Son alimentation est proche de celle de l'adulte en respectant des quantités moindres en fonction de la capacité de son estomac. L'enfant commence à manger seul. A partir de 12 mois, il est possible de passer au lait de vache demi-écrémé. Il est conseillé d'éviter les fritures (chips, frites...), la charcuterie, le sirop pour aromatiser l'eau.

6. Entre 4 et 9 mois :

- ✓ Les fruits et les légumes : la diversification commence avec ce groupe d'aliment. Ils sont indispensables pour l'enfant qui grandit. Ils sont riches en vitamines et en minéraux et ils sont d'un faible apport énergétique. Leur présence à chaque repas est vivement recommandée. Au début, le parent et l'assistante maternelle donneront une à deux cuillères par jour, puis l'augmentation se fera progressivement selon l'appétit de l'enfant pour atteindre cent grammes environ.
- ✓ Le lait et les produits laitiers : le lait maternel à la demande est à privilégier ou le lait infantile. Il n'y a pas d'autres types de produits laitiers.
- ✓ Les céréales infantiles sont facultatives et sont de l'ordre d'une cuillère à soupe pour cent grammes.
- ✓ Les protéines animales sont absentes pour démarrer la diversification.

7. Entre 8 et 18 mois :

- ✓ La viande, le poisson, l'œuf : dix grammes de viande ou dix grammes de poissons ou un quart d'œuf. Il est préférable d'apporter la protéine au repas du midi.
- ✓ Les produits laitiers : les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs ou produits laitiers infantiles sont introduits progressivement.
- ✓ Les fruits : ils se présentent sous forme de compote, environ cent gramme deux fois par jour.
- ✓ Les céréales infantiles : les quantités sont d'une à deux cuillères à soupe par jour selon l'appétit.

Comment surveiller cette diversification ?

En regardant la courbe de croissance dans le carnet de santé vous aurez une indication de son développement en fonction d'une certaine norme. Lors du passage à la marche, le poids de l'enfant peut se stabiliser en raison de l'augmentation de son activité physique. En raison de l'âge de l'enfant et sans intolérance alimentaire spécifique, les régimes ne se justifient pas. Soyez attentif pour donner une alimentation saine en évitant les aliments et les boissons sucrées ou riches en matières grasses. Les fruits et les légumes sont recommandés à chaque repas. Ces deux catégories d'aliments sont incontournables de notre santé. Habituez les enfants à en consommer régulièrement et ce depuis leur premier âge. Sachons aussi donner l'exemple pour que cela devienne référence de consommation.

Article de Assistantes Maternelles magazine N° 157 / Octobre 2018, écrit par Isabelle CLERVOY, Diététicienne.