

L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS



ALIMENTATION

DES TOUT-PETITS APRÈS 1 AN !

POUR ÉLEVER UN MANGEUR CURIEUX & EN BONNE SANTÉ !

Alice
ROQUES

DISCLAIMER

TOUS LES ÉLÉMENTS DE CE GUIDE SONT DESTINÉS AUX PARENTS D'ENFANTS DE PLUS D'UN AN

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ne laissez pas les enfants sans surveillance pendant qu'ils mangent.

Les informations contenues dans cet ebook sont uniquement à des fins éducatives et ne constituent pas un avis médical. Discutez avec votre médecin ou professionnel de santé pour assurer que votre bébé est en pleine santé et prévenir des troubles éventuels. Les suggestions de préparation dans ce guide sont à titre informatif uniquement et ne doivent pas remplacer les conseils professionnels individuels d'un expert en santé pédiatrique ou en alimentation.

Alice Roques consacre le plus grand soin à l'exactitude et à l'exhaustivité des informations présentées dans cet ebook, mais ne peut en aucune manière être tenue responsable quant à l'exactitude, l'exhaustivité, la pertinence, la fiabilité ou la précision de ces informations, Alice Roques ne peut en aucun cas être tenue responsable des dommages liés à l'accès et à l'utilisation des informations ou de leur éventuelle absence.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - ALICE ROQUES - 2024

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À PROPOS	3
INTRODUCTION	5
COMMENT NOURRIR SON ENFANT	8
QUELS ALIMENTS OFFRIR	32
IDÉES DE PLATS	48
Petit-déjeuners & Gouters	49
Déjeuners & Diners	58
CONCLUSION	61

SOMMAIRE



A propos

Bonjour JE M'APPELLE ALICE



@ALICE.ROQUES



ALICEABM



WWW.ALICE-ROQUES.COM



Bonjour et bienvenue sur le guide de l'alimentation des bambins de 1 an à 3 ans et plus vous y trouverez toutes les informations pour créer en environnement de repas paisible et accompagner votre enfant à mieux manger !

Je m'appelle Alice, je suis professionnelle de la petite enfance spécialisée dans le développement moteur et cognitif et l'alimentation des tout-petits, mais avant tout une maman de deux garçons, passionnée par les bébés. Ainsi j'ai souhaité mettre mes connaissances et expériences à profits d'autres mamans / parents dans le besoin. Cet ebook de recettes a été créé pour accompagner les parents à préparer des bons plats à leur bébé, pour goûter différents aliments ainsi que différentes textures, introduire les allergènes mais surtout pour se régaler de façon saine et équilibrée !

Alice
ROQUES

01



INTRODUCTION

**COMPRENDRE L'ALIMENTATION DE VOTRE
ENFANT**

01 INTRODUCTION ←

La première chose à bien comprendre c'est que manger est tout un apprentissage, et que ça dure longtemps !

Après 1 an ils sont toujours en train d'apprendre et dans un stade assez précoce de leur développement = la patience est la clé !

- Ils n'ont pas encore développé leurs goûts (qui vont évoluer et changer encore pendant longtemps)
- Ils ne peuvent pas gérer toutes les textures !

Et comme ils apprennent encore ... ils ont encore besoin de quelqu'un pour leur apprendre et c'est toi !

Apprendre à manger COMME UN GRAND, c'est tout un chemin ! C'est une grosse étape du développement qui prend du temps pour passer de mangeur débutant à mangeur avancé !



Entre 6 mois et 1 an, c'est souvent plus « **facile** » car bébé aura tendance à accepter un peu tout, **à se laisser découvrir** ... puis en s'approchant des 12 mois ou un peu après, **ça peut se compliquer** ! C'est commun et **NORMAL** !

A quoi s'attendre ?

À l'approche des 1 an, on va observer un léger ralentissement de leur croissance et donc moins de calories nécessaires. De gros changements dans l'appétit peuvent alors subvenir dus à notamment à cette croissance plus lente, mais aussi aux poussées dentaires, aux pics de croissances aux changements environnementaux ...

Leur environnement aura un impact significatif sur leur comportement, vous pourrez certainement remarquer par exemple un enfant qui mangera bien chez sa nounou alors que c'est très compliqué à la maison !

↳ *Bébé mangera en fonction de sa faim et de sa satiété ! C'est naturel chez eux contrairement à nous adulte qui avons tendance à oublier tout ça.*

Vous pouvez vous retrouver avec un bébé qui veut tout le temps bouger et découvrir le monde, difficile de s'arrêter pour manger ! Et ça, ça s'apprend !

Vous pourrez donc à partir de là voir votre enfant refuser les nouveaux aliments (début de la néophobie alimentaire). C'est une adaptation évolutive pour les garder en sécurité et encourager leur préférence à goûter les aliments séparément et non mixés. Ils nous regardent pour savoir si c'est sécuritaire et si c'est bon (on est leur modèle !)

Ils seront alors souvent très attirés par les féculents et les produits laitiers.

↳ *C'est approprié pour leur développement et leur apporte une source d'énergie rapide !*

Ils auront plus de facilités à manger les aliments qui sont disponibles rapidement et régulièrement.

Et bien sûr, ils vont exercer et tester leur niveau de contrôle :

- expérimenter naturellement avec les concepts d'autonomie, tester les limites ...

Les aliments sont un des seuls endroits où ils peuvent exprimer leur contrôle : les mauvaises habitudes commencent à cet âge !

Comment les enfants abordent l'alimentation

On peut généralement observer 3 types de “mangeurs” :



01. L'aventurier

C'est un enfant qui va au moins essayer de goûter la plupart du temps et donc manger une bonne variété d'aliments différents. C'est idéalement la où l'on veut se trouver !

02. Le prudent / difficile

Il va accumuler un certains nombres d'aliments dans le temps grâce à leurs expositions régulières mais ça prendra beaucoup de temps pour avoir une alimentation très variée (qu'après 5 ou 6 ans) : c'est souvent le cas chez la majorité des enfants ! Il peut vouloir manger la même chose encore et encore avant de passer à autre chose.

Quelque soit le type de mangeur qu'est votre enfant, pas de panique, il y a une solution pour chacun ! C'est pourquoi vous allez commencer par identifier la personnalité alimentaire de votre enfant pour agir en conséquence ! (ANNEXE 1)

03. Le problématique

Un enfant qui sera très lent à varier les aliments, qui sera résistant à la nouveauté, aura donc une alimentation assez limitée en terme de variété. Il sera très sensible au sensoriel, aura donc du mal avec certaines textures par exemple. Il ne mangera qu'une dizaine d'aliments différents. Pour ce type de mangeur, on essaiera donc une stratégie précise mais il sera toujours essentiel de consulter un professionnel pour écarter tous troubles potentiels (referez vous à la partie du ebook qui évoque ce sujet afin de repérer les symptômes).

VOUS N'ÊTES PAS UN MAUVAIS PARENT SI VOTRE ENFANT A DES DIFFICULTÉS ALIMENTAIRES ! IL Y A AUSSI UNE GROSSE COMPOSANTE GÉNÉTIQUE ! ET VOUS ALLEZ TROUVER DES SOLUTIONS CONCRÈTE ICI POUR VOUS AIDER !

→ 02



Comment
nourrir son
bambin ?



1) MAÎTRISER VOTRE RÔLE DANS L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT :

Ce n'est pas complètement en notre contrôle d'avoir un enfant qui sera difficile lors des repas ou non, mais il y a des choses que l'on va faire en tant que parents qui peuvent favoriser une bonne alimentation ou au contraire rendre les choses plus compliquées ! La chose la plus importante est l'interaction entre vous lors des repas. Ce sera très lié avec notre propre approche de l'alimentation et de notre style de parentalité également.

RAPPEL

LES INTERACTIONS
ENTRE VOUS ET VOTRE
ENFANT LORS DES
REPAS SONT
EXTRÊMEMENT
IMPORTANTES

Les différentes approches face à l'alimentation des enfants :

L'approche disciplinaire

Attentes & demandes élevées, peu de sensibilité envers l'enfant. Un parent qui dira "fais ce que je dis pas ce que je fais".

L'approche permissive

Attentes & demandes basses, beaucoup de sensibilité envers l'enfant. Un parent qui dira oui avec peu de limites.

L'approche diplomatique

Attentes & demandes élevées, haute sensibilité envers l'enfant. Du choix, de la chaleur et de la communication positive.

La première approche était très courante chez nos parents, nous sommes beaucoup à avoir été élevés ainsi et reproduisons de façon plus ou moins consciente (ex : bébé n'a pas fini le yaourt qu'il avait tant réclamé, on va vouloir qu'il finisse à tout prix), cette approche peut avoir comme conséquences un enfant qui ne sait pas manger de façon intuitive et augmentera les risques de difficultés alimentaire et d'aversions.

Dans la deuxième approche, on retrouvera certainement des enfants qui mangent des aliments peu variés, que ce qu'ils aiment et réclament qui peut entraîner une inhabilité à réguler leur appétit, à manger de façon plus intuitive (surtout s'ils mangent des produits plus transformés, des plats tout prêts ...). Ils tendront à consommer plus de nourriture et devenir également plus difficiles dans le temps.

Dans la troisième approche, on observera des enfants bien plus intuitif face à l'alimentation, avec une meilleure acceptation de nouveaux aliments, qui vont manger une plus large variété d'aliments et de textures (plus saines aussi), un poids qui sera également plus sain mais surtout un enfant plus heureux en général !

Soyez **confiant**
Soyez **régulier**
Soyez **cohérent**



Vous êtes le meilleur parent pour votre enfant alors, répétez vous ceci ! Plus vous serez confiant, plus votre enfant le sera ! La régularité permettra une stabilité et une routine qui rassurera votre enfant. Tout comme être cohérent, pour respecter les besoins de l'enfant en fonction d'ou il en est dans son développement !

2) LE PARTAGE DE RESPONSABILITÉ DANS L'ALIMENTATION

En quoi cela consiste et pourquoi c'est important ? C'est comprendre le rôle de l'enfant et le votre dans leur alimentation afin de leur permettre d'avoir une relation saine à la nourriture et éviter les luttes constantes.

Votre rôle en tant que parent :

- Choisir **QUOI** manger
- Choisir **QUAND** le servir
- Choisir **OÙ** LE SERVIR

Le rôle de l'enfant :

- Choisir **COMBIEN** il veut manger
- Choisir s'il **VEUT** manger **tout** ou non

**FAITES CONFIANCE À VOTRE ENFANT DE FAIRE LEUR TRAVAIL ! ILS
SAVENT TRÈS BIEN FAIRE SI ON LES LAISSE LE FAIRE ;)**

POURQUOI NOTRE RÔLE EST ESSENTIEL ?

Car nous savons ce qui est bon ou non pour eux, ce qu'ils doivent manger pour bien grandir, ce qu'ils ont besoin pour leur développement ... C'est ainsi qu'on les prépare à une alimentation saine et équilibrée qu'ils vont apprécier !

Que se passe-t-il quand les rôles s'inversent et qu'on laisse l'enfant choisir ?

Les crises de frustrations quand on leur dit non, aucune structure autour de l'alimentation, des risques de carences, de surpoids, des repas en pagaille et des conséquences sur le comportement, le sommeil et la santé ...

Leur rôle prend place quand ils sont à table, ils vont décider la quantité qu'ils souhaitent manger et s'ils veulent tout ou juste une partie de ce qu'on propose ! Plus on leur fera confiance la dessus, plus ils se sentiront confiant dans ce qu'ils ont dans l'assiette et en leur satiété !

POSEZ-VOUS TOUJOURS CES QUESTIONS : "EST CE QUE JE REMPLIS MON RÔLE ? EST CE QUE MON ENFANT FAIT LE SIEN ?

Aucun stress ne doit venir perturber tout ça. C'est important de lâcher prise et simplement faire notre travail de parent : fournir à l'enfant les aliments qui sont bons pour lui. Les repas ne devraient pas être un combat mais un moment de partage et de découvertes !

Exemples de situations ou le partage de responsabilités n'est pas utilisé :

Lucas, 17 mois insiste fortement pour avoir des pâtes au repas :

- 1) Maman a peur qu'il ait trop faim
- 2) Maman cède et donne ce que Lucas réclame
- 3) Tous les repas se ressemblent

*Ce tout-petit commence à entrer dans le monde du choix de ce qu'il veut manger
- Rappelez vous, c'est **VOTRE** rôle !*

Mathéo, 19 mois commence à manger très peu au petit déjeuner et refuser tout type d'aliment à ce moment de la journée :

- 1) Le parent commence à l'encourager à manger un peu plus (aller un cuillère de plus !)
- 2) Le parent commence à donner une récompense pour manger au moins la moitié du plat
- 3) Mathéo commence à faire de plus en plus de crises au petit déjeuner, avant même qu'on lui serve parce qu'il se sent forcé

*Ce parent commence à entrer dans le monde du choix de si l'enfant doit manger
et en quelle quantité - Rappelez vous, c'est le rôle de **L'ENFANT** !*

Oh oui c'est difficile !!

Car pleins de questions vont venir nous assaillir (mais s'il ne mange pas il va perdre du poids ? Il va avoir faim ? Il n'aura pas ses apports ?).

La encore, c'est le moment de lâcher prise et **FAIRE CONFIANCE**, s'il refuse le petit déjeuner c'est qu'il n'en ressent pas le besoin. Il réclamera quand il aura faim, se sentira respecté et en confiance de manger ce dont il a besoin.

Le partage de responsabilités dans l'alimentation signifie donc :

- pas de repas sur commande = le PARENT choisit QUOI manger
- Pas de grignotage constants = Pas de snacks ou autre en jouant ou n'importe quand
- Pas de repas devant la télé ou autre distraction
- Ne pas s'engager dans une bataille au moment du repas, ou d'essayer de négocier (Prends une dernière bouchée s'il te plaît)



Soyez **confiant**

Soyez **régulier**

Soyez **cohérent**

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Identifier votre approche alimentaire (comment pouvez vous être plus diplomate dans celle ci ?)
- Identifier les domaines dans l'alimentation de votre enfant ou vous et votre enfant ne respectez pas vos rôles respectifs.
- Pratiquer le partage de responsabilités pendant les repas et les gouters pendant 2 semaines. Ne vous inquiétez pas de ce qui a été mangé ou non, ou si vous servez les bons aliments. Restez attentif sur le fait de mettre bien en place vos rôles !

3) COMMENT METTRE EN PLACE UN BON ENVIRONNEMENT DE REPAS

Une des grosses difficultés que l'on peut rencontrer lorsque notre enfant commence à bien marcher, à bouger beaucoup ... c'est de le garder assis à table pour manger. Beaucoup de parents vont alors céder et faire manger l'enfant debout ou assis sur leurs genoux. Pourquoi cela peut-il poser problème ?

Après un an, il est très facile de créer de mauvaises habitudes. Ainsi, on peut retrouver un enfant qui ne voudra plus s'asseoir pour manger ou qui s'impatientera très vite dans sa chaise. Qui luttera à chaque moment du repas, réclamera des aliments plus faciles à manger debout ... Mais de plus, cela augmente fortement les risques de fausses routes et d'étouffement.

Un bon environnement de repas, sain et adapté, favorisera la réussite du repas !

Par quoi commencer ?

01. CONSTRUIRE UN RITUEL AUTOUR DU REPAS

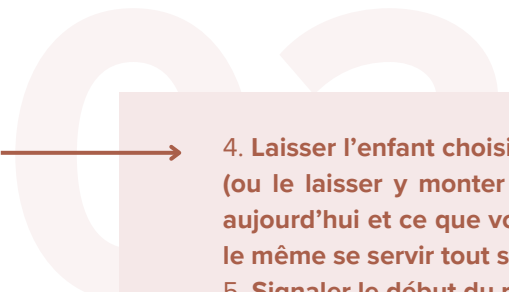
Un **rituel** est une séquence d'activités réalisées de façon régulièrement à un moment donné. Ici, ce sera donc une série d'actions que l'on réalisera avec l'enfant avant, pendant et après le repas. Un peu comme le rituel du dodo mais pour le repas !

Cela permet à l'enfant de savoir à quoi s'attendre, de comprendre que le moment du repas arrive et ce qu'il va se passer. C'est également une bonne transition pour passer du temps de jeu / actif au temps repas, plus calme.

Le rituel va préparer l'enfant à se mettre en bonne condition pour le repas, de savoir que ça va bientôt commencer, et donc éviter les crises de frustration ! Cela leur offre de la prévisibilité, de la structure, du confort et de la sécurité.

De plus, cela leur offre une certaine **autonomie** qui les rendra fier d'eux et plus confiant ! Ainsi les repas deviennent plus un moment de plaisir que "d'obligation".

- 
1. Prévenir l'enfant, 5-10 min avant le repas qu'il va bientôt être le moment de passer à table. Il faudra certainement lui rappeler quelques fois dans ce laps de temps
 2. Avant que le repas ne commence, enlever toutes les distractions (ranger les jouets, mettre les animaux dans une autre pièce), c'est le moment de se préparer pour le repas !
 3. Commencer le rituel du repas (laver les mains, mettre la table en chantant une chanson - cf. exemple en annexes)

- 
-
4. Laisser l'enfant choisir son bavoir par exemple, le mettre dans sa chaise (ou le laisser y monter par lui-même, en expliquant ce qu'il va manger aujourd'hui et ce que vous allez faire. S'il est suffisamment grand, laissez-le même se servir tout seul.
 5. Signaler le début du repas par un signe que vous créez ensemble.
 6. Après le repas tout le monde nettoie et range (s'il est tout petit, simplement demander de vous tendre leur assiette, leur couvert ... pour les plus grands, mettre dans le lave-vaisselle).

02. S'ASSURER D'UNE BONNE ASSISE

La **position** de bébé dans sa chaise est très importante pour un repas réussi ! Si l'enfant n'est pas assis confortablement, avec une bonne stabilité, on peut observer :

- qu'il veut sauter le repas ou descendre de sa chaise plus rapidement.
- qu'il râle pendant le repas ou essaie de manger dans des positions étranges
- qu'il a des difficultés à développer sa motricité fine et compétences dans sa façon de manger (comme par exemple utiliser des couverts)

Souvent, les tables et chaises pour enfants sont trop hautes / grandes pour les tout-petits avant 2-3 ans. Dans l'idéal on veut les garder le plus longtemps possible dans leur chaise haute ou booster adapté à la table familiale. La majorité du temps, il sera favorable de faire manger l'enfant autour de la table familiale pour encourager l'imitation.

-
- S'assurer que la table arrive juste entre le nombril et la poitrine de l'enfant afin que les coudes puissent reposer confortablement sur la table.
 - Vérifier que bébé a les pieds qui reposent à plat : repose pieds, ajout d'un élastique, des livres ... pour assurer la stabilité
 - Un tout-petit a besoin d'un support adapté et d'un corps bien ancré afin d'assurer une bonne stabilité des abdos : la position **90-90-90**
 - **Une bonne posture assurera une bonne mastication, favorisera la coordination et le confort !**
 - Voir page suivante pour la position !

03. LE MAINTENIR À TABLE !

Pas toujours facile de garder bébé à table, quand c'est vachement plus drôle d'aller découvrir le monde !

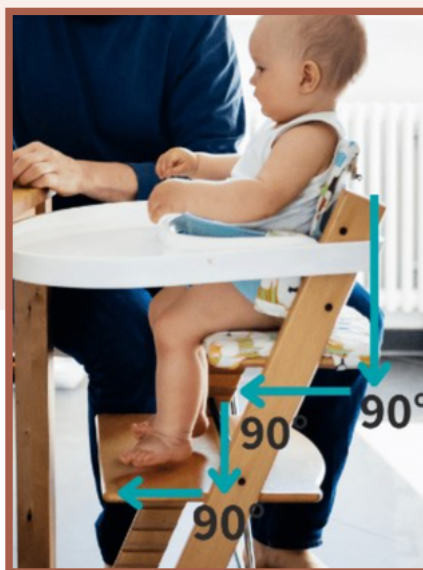
↳ Soyez raisonnable dans vos attentes : passer 10 à 20 min assis à table est déjà très bien pour un bambin d'1 à 2 ans voir plus. Commencez par 5 min et augmentez progressivement le temps assis en ajoutant une minute tous les jours ou 2 jours !

↳ S'il râle beaucoup, n'hésitez pas à le remettre par terre pour le faire bouger 30 secondes avant de le rasseoir !

LA POSITION 90-90-90

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, ce qui créera un angle de 90 degrés au niveau des chevilles.
- Moyens de soutien sans chaise réglable : *utiliser un tabouret, empiler des livres lourds, remplir des boîtes en carton...*
- Les genoux reposent à un niveau confortable mais sur le bord de la chaise pour créer un angle de 90 degrés.
- Si la chaise est trop grande et que vous remarquez que ses genoux ne créent pas un angle de 90 degrés, essayez de placer un oreiller ou un coussin derrière son dos pour éliminer l'espace trop grand de la chaise.
- Les hanches doivent toucher le dossier de la chaise ou le coussin placé derrière pour créer un angle de 90 degrés.
- Un coussin compensé peut soutenir un enfant qui s'affaisse afin de l'asseoir plus droit.
- ***Cela peut être difficile pour les enfants ayant des besoins sensoriels élevés.***
- Lorsqu'elle est poussée vers la table, la hauteur de la table doit se situer entre la poitrine et le nombril. Une autre façon de mesurer la hauteur est de savoir si leurs coudes sont à la même hauteur que la table.
- Si la table est trop petite, cela peut être une cause d'affaissement et une table plus haute sera nécessaire.

Voici quelques exemples ci-dessous d'une bonne posture :



03. LE MAINTENIR À TABLE ! (SUITE)

↳ Si l'enfant est plus grand et que le temps assis à table est vraiment compliqué pour lui, n'hésitez pas à utiliser un timer visuel pour l'aider à visualiser combien de temps il doit rester à table, combien de temps il lui reste et lui donner un sens de la durée du repas.



↳ Mettez en place des règles précises et claires autour des repas, soyez doux et cohérent à propos de quand et où les repas se déroulent tout en vous rappelant bien qu'ils ne sont pas obligés de manger s'ils n'ont pas faim : on veut avant tout créer un environnement sain, familiale et respectueux avec de bonnes habitudes qui finiront par s'ancrer !

04. LE MATÉRIEL APPROPRIÉ (ASSIETTES, VERRE, COUVERTS ...)



↳ Assurez vous que les couverts et les tasses / verres soient à la bonne taille pour une meilleure prise en main.

↳ Cf ANNEXE *Guide de la vaisselle de table pour les enfants*

05. FAIRE DES REPAS EN FAMILLE UNE PRIORITÉ

↳ Autant que possible en fonction de la situation familiale, essayez de manger tous ensemble à table ! Donnez votre attention à votre enfant, partagez le repas, et montrez l'exemple ! Manger est un temps de famille et de partage idéal pour que votre enfant vous imite. C'est le moment de manger sainement et varié pour encourager le bambin à vouloir faire de même !

Les bénéfices sur les enfants qui mangent avec leurs parents



- Enfants qui sont plus aventureux dans l'alimentation, vont avoir plus de facilité à goûter à tout et sont moins à risque d'obésité.
- Acquisition des bonnes manières plus efficacement et naturellement (par imitation) et augmentation des compétences en communication / conversations.
- Création de liens avec le(s) parent(s) et moins d'angoisses - un véritable temps de connexion en famille sans distraction externe !

SOYEZ DOUX ENVERS VOUS-MÊME, TOUS LES REPAS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAITS. ♥

Les repas familiaux n'ont pas besoin :

- d'être fantaisistes, festifs, beaux à regarder, instagramables ... et oui, vous avez le droit de faire des soirées pizzas !
- d'inclure toute la famille ! La vie est parfois compliquée, on ne peut pas toujours tout diriger comme on le souhaiterait et c'est OK !
- d'être entier à chaque fois ... un petit repas sur le pouce de temps en temps c'est normal !
- d'avoir lieu à chaque fois et oui, les emplois du temps de chacun et surtout le rythme de l'enfant ne le permet pas toujours, faites simplement au mieux !

↳ **GARDEZ LES CHOSES SIMPLES ET FAISABLES POUR VOUS !**

FAIRE GRANDIR L'APPETIT ET LE PLAISIR DE MANGER !

Faire en sorte de préparer l'enfant pour les repas signifie également s'assurer qu'il ira à table en ayant faim !

Pour cela il faut observer votre enfant, respecter son rythme et éviter bien sûr les grignotages. Souvent on espacera les repas de 2h / 2h30 (tout compris snacks, lait ...). Essayez de construire une certaine structure pour un rythme sain et adapté = **cela ne signifie pas non plus être rigide !**

Maintenir une routine de repas et de gouters :

- Apprend à l'enfant à comprendre ce qu'est la faim et la satiété
- Donne une pause à leur système digestif
- Encourage une alimentation variée et saine

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Pensez à un rituel simple que vous pouvez mettre en place et implémenter cette semaine (aidez vous de l'exemple en annexe)
- Vérifiez la position assise de votre enfant et faites les ajustements nécessaires
- Essayez d'avoir un ou deux repas en famille cette semaine quand c'est possible pour vous. Discutez en famille des règles que vous souhaitez pour les repas qui correspondent à vos valeurs et ce que vous souhaitez pour votre enfant quand il s'agit de son repas.

4) COMMENT SERVIR LES REPAS À VOTRE ENFANT

Une des choses que nous avons mise en place par “hasard” et qui a eu d’énorme bénéfices sur les repas de nos enfants : repenser la façon dont on sert les repas ! On a tendance à préparer une jolie assiette pour bébé, et puis lui, il va préférer aller piocher dans ce qu’il y a ... dans les nôtres !

Lorsque vous manger en famille, essayez alors de mettre plutôt tous les aliments dans des plats à table et laisser se servir l’enfant ! Bien sûr plus il est petit et plus il faudra l’accompagner à se servir jusqu’à ce qu’il puisse le faire de lui-même en toute autonomie.

↳ REPENSER LA FAÇON DE SERVIR L’ASSIETTE LORSQUE VOUS MANGEZ EN FAMILLE

- Placez tout ce dont vous avez besoin pour le repas sur la table (les légumes, la viande, l’eau, les sauces, les accompagnements ...)
- Faites passer les plats, surtout si vous avez d’autres enfants !
- Chacun se sert de ce qu’il veut dans la quantité souhaitée.
- Pour les plus petits, vous allez montrer du doigt, nommer les aliments, encourager la communication (donnez toujours moins quitte à se resservir qu’une trop grosse assiette qu’il ne finira pas !)
- Permet de rendre le repas plus visible, et montrer à bébé que tout le monde se sert, que l’on partage tous le même repas !



↳ PAS BESOIN NON PLUS QU’IL Y AIT BEAUCOUP DE PLATS, SI VOUS AVEZ PRÉPARÉ DES LASAGNES PAR EXEMPLE, POSEZ LES SIMPLEMENT SUR UN PLAT QUI N’EST PAS CHAUD ET AIDEZ BÉBÉ A SE SERVIR :

Avec des mots simples : “assez ? “, “plus ?”, n’hésitez pas à signer aussi pour mieux comprendre les besoins de l’enfant ! L’enfant ici aura la sensation de choisir ce qu’il met dans son assiette, mais c’est VOUS qui choisissez le contenu du repas !

SERVICE STYLE FAMILIAL VS ASSIETTE REMPLIE

STYLE FAMILIAL

- Permet à l'enfant d'avoir plus de contrôle et d'autonomie sur son repas
- Moins de gâchis, et favorise une alimentation plus intuitive (en choisissant la quantité souhaitée)
- Offre une façon d'interagir et communiquer autour de l'alimentation sans attentes de forcément manger
- Plusieurs préférences peuvent ainsi être proposées en un repas en fonction des goûts de chacun
- Apprend à être plus patient en attendant leur tour pour se servir, dire merci, s'il te plaît ...)

ASSIETTE REMPLIE

- Ce qu'il y a dans l'assiette peut intimider l'enfant surtout la quantité
- Leur enlève leur contrôle du "si j'ai faim" et "combien" ils souhaitent manger ce qui peut créer une lutte directement au début du repas
- Plus compliqué à accepter pour les enfants qui trient beaucoup
- Pas d'opportunité de se servir eux même !



↳ **Prenez ceci comme une méthode à essayer, pour mieux comprendre votre enfant, lui faire confiance et lui laisser dire ce qu'il a besoin de manger tout en contrôlant ce que vous servez à table comme aliments !**

↳ **OUI vous pourrez toujours servir des assiettes pré-remplies quand c'est plus commode pour vous à certain moments ! Par exemple servez le petit-déjeuner et le midi dans l'assiette et faites le style familial le soir ! Faites en fonction de ce qui fonctionne pour vous et votre famille !**

ASTUCE POUR SERVIR :

- Commencez doucement avec seulement 1-2 cuillères de chaque aliment dans l'assiette (féculents, légumes, protéines et graisses).
- Encouragez également des petites quantités lorsqu'il se sert lui-même pour qu'il puisse se resservir ensuite en fonction de ses besoins.
- Placez un deuxième petit plat à côté avec les aliments nouveaux, qu'il ne veut pas dans son assiette en très petite quantité (par exemple 1 brocolis ou 3 petits pois écrasés ...) pour le laisser toucher, explorer et décider de lui-même s'il veut goûter ou non.

TOUJOURS INCLURE UN ALIMENT “SUR”

- Un aliment que vous savez qu’il mangera à coup sur ou presque (pain, riz, fruits, fromage, pâte ...) pour réduire l’angoisse du moment du repas, pour le rassurer !
- Pour éviter qu’il quitte la table en ayant faim, assurer qu’il ait au moins un aliment qu’il peut manger : c’est **prévenant** et **respectueux**
- Pour éviter les repas “séparés” : il n’y a pas de “notre nourriture” et “la sienne”, nous mangeons tous pareil, ainsi il se sent rassuré et confiant qu’il peut participer au repas comme tout le monde.

↳ Et s’il ne mange que la nourriture qu’il aime ?

- Assurez vous de changer ce type d’aliment à chaque repas et de le modifier légèrement à chaque fois (en ajoutant autre chose, une sauce par exemple)
- Permettez lui de manger autant qu’il le souhaite !
- Parfois il faudra bien sur arrêter de servir (il ne peut pas manger un fromage entier !) et c’est ok, on explique à l’enfant et on lui propose autre chose s’il le souhaite.

Votre plan d’action avant de poursuivre :

- Essayez de servir le repas en style familial 1 à 2 fois cette semaine. Expliquez le au reste de la famille si besoin et pratiquez avec bébé son service autonome !
- Incluez un bol / une petite assiette à côté de l’assiette principale de bébé pour qu’il enlève ce qui ne lui plaît pas.
- Pour les plats que vous servez directement dans l’assiette essayez cette semaine de ne mettre qu’une cuillère de chaque aliment pour commencer et resservir au besoin.

5) QUE DIRE PENDANT LES REPAS ?

- Nos enfants ressentent ce qui se passe. Et s’ils sentent que l’on veut vraiment qu’ils mangent quelque chose ... le risque est grand qu’ils le repoussent !
- Notre langage corporel est aussi important que le langage verbal :
 - Regarder son enfant avec insistance, lever les sourcils quand il commence à manger, déception s’il trie, jette ... bébé va le ressentir.
 - **Essayez de rester le plus neutre possible !**
- Gardez votre excitation et positivisme pour les victoires autour des compétences et du comportement pas de la nourriture !
 - bébé qui se sert avec les ustensiles
 - qui se tient bien à table
 - qui est curieux de ce qu’il mange
 - de sa créativité ...

Encourager le comportement de bébé

“Tu as très bien servi ces pommes de terre dans ton assiette” !

“Tu as réussi à piquer avec ta fourchette”

“Quelle bonne idée de mélanger les petit-pois dans ton riz”

“Montre moi comment tu mâches bien ton poulet”

“Merci de me rendre la cuillère du plat quand je te le demande !”

“J’adore partager mon repas avec toi”

Voilà le type de phrase que l’on souhaite utiliser autour du repas pour garder ce moment paisible, chaleureux et agréable pour tous ! De plus, il est super intéressant de discuter de ce qu’il y a sur la table, de spécificité de la nourriture ... pour en faire quelque chose de spécial !

“Regarde cette fraise est bien rouge, tu vois autre chose de rouge ?”

“J’adore les pâtes quand j’ai faim !”

et puis échangez avec votre tout-petit de la journée de ce que vous avez aimé ... Gardez sourire, soyez calme et profitez de cet instant de partage !

Que dire quand ...

- **Vous servez le repas** : décrivez les aliments que vous allez manger
- **S’il veut en savoir plus** (pour ceux qui parlent) : décrivez comment vous l’avez préparé (dans la crème fraîche, avec telle épice ...)
- **S’il n’aime pas** : “C’est ok, tu n’es pas obligé d’en manger” et passez à autre chose. Ex : “C’est normal de ne pas aimer tout, chaque repas ne sera pas ton préféré ! On pourra cuisiner ce que tu préfères ensemble ce weekend si tu veux”. “ Je suis désolée que tu n’aimes pas le repas aujourd’hui.”, “Tu n’aimes pas encore, tu aimeras peut être plus tard quand tu regouteras !”
- **Quand vous présentez un nouvel aliment** : “C’est ... ça ressemble à mais avec une autre forme / couleur” (décrivez le nouvel aliment.” “Ca s’appelle ...” et décrivez le gout que ça a et la texture (c’est sucré, ça croustille ...).
- **Quand il demande s’il peut avoir autre chose** : “Oh tu veux du xxx, je sais que tu adores ça on pourra en avoir demain si tu veux !”
- Si rien ne fonctionne : Cherchez ensemble sur la table ce qui pourrait plaire pour qu’il mange davantage : “Regarde tout ce qu’on a est ce que tu veux choisir quelque chose qui te plaît sur la table ?”
- **S’il réclame à manger entre les repas** : indiquez quand ce sera le moment et proposez autre chose : “Oh tu veux manger ton gouter, ça tombe bien ça sera l’heure juste après le temps de lecture, allons choisir les livres que tu veux !”

↳ **Proposez de l’eau ! Il est parfois difficile de différencier la faim de la soif !**

↳ **Restez toujours calme et bienveillant et encouragez votre enfant à comprendre sa faim et sa satiété.**

Éviter de mettre la pression

Pour qu'un repas soit apprécié, il est essentiel d'éviter tout type de pression. Elle n'est pas souvent intentionnelle, et on le fait d'ailleurs souvent sans s'en rendre compte. La plupart du temps ça part d'ailleurs d'une bonne intention, parce qu'on s'inquiète, parce qu'on est angoissé par le moment du repas ...

La pression aura toujours un effet néfaste à long terme ! Mettons nous à la place de nos enfants, nous, nous savons que c'est bon ce qu'il y a dans leur assiette, mais eux ne savent rien, ils se retrouvent devant des nouveautés et ça peut les angoisser. D'autant plus quand leurs parents les observent et attendent d'eux qu'ils dévorent tout !

Même la "*bonne*" pression est à bannir :

- "Bravo tu as tout mangé aujourd'hui tu es super!" = **féliciter l'acte de manger**
- "Mange 3 autres bouchées et tu auras ton dessert" = **chantage**
- "Tu as bien mangé tu peux avoir ton dessert" = **récompense**
- Distraire l'enfant avec un jeu et glisser des bouchées dans la bouche = **distraction**
- **Catégoriser** les aliments "Mange la carotte c'est bon pour toi", "Non pas de cookies c'est mauvais pour toi".

La "*mauvaise*" pression :

- "Tu dois finir tout ton yaourt" = **obligation**
- "Allez une petite bouchée de ça et une de ça, au moins la moitié de la pomme de terre" = **négociation**
- "Tout le monde n'a pas la chance d'avoir à manger sur la table" = **culpabilisation**
- "Regarde ta soeur elle a tout mangé elle !" = **comparaison**
- "Allez juste une dernière bouchée s'il te plait, fait plaisir à papa et maman" = **supplier**
- Inciter l'enfant à ouvrir la bouche pour lui mettre l'aliment = **forcer**.

→ Moins vous réagirez, plus les chances que bébé se lance tout seul et mange au moins un peu seront élevées !

Éviter de caractériser l'enfant

- Un enfant si jeune prendra chaque caractéristique que l'on dit de lui pour argent comptant ! Si on lui répète qu'il est difficile = il s'identifiera comme tel et aura bien plus de difficultés.
- On évite donc de dire toutes les phrases "il est difficile", "C'est un mauvais mangeur", "Il ne mange que si ou ça", "il n'aime rien"... car il se construit, et en le confirmant on réenforce les comportements que l'on souhaite éviter.

Derniers conseils :

- N'essayez pas d'empêcher votre enfant de découvrir les aliments en se salissant, en étalant, écrasant ... et même en jouant avec ! C'est une étape CRUCIALE pour apprendre à manger !
- On évite donc les "la nourriture n'est pas un jeu", "ne joue pas avec ta nourriture" = **LACHER PRISE !**
- Laissez manger avec les mains ! On propose bien sur les couverts à chaque fois mais on laisse l'enfant décider comment il préfère manger. Il passera au couvert progressivement quand il se sentira prêt !

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Souriez pendant le repas ! Et surtout échangez avec votre enfant, parlez de la journée, des choses qu'il aime, des couleurs dans son assiette ...
- Identifiez les domaines potentiels où vous exercez une pression positive ou négative autour du repas et entraînez vous à changer ce comportement !
- Soyez toujours précis, clair et ferme sur vos décisions quand au repas de votre enfant !

6) LE POUVOIR DE L'EXPOSITION

- ne sous-estimez vraiment pas le pouvoir d'exposer un maximum de nourriture / aliments différents à votre enfant et ce même s'il semble tout refuser au départ !
- Donner le même aliment 4-5 fois et essayez à chaque fois un refus est NORMAL ! n'abandonnez pas, ne comptez pas combien de fois vous donner l'aliment sur des semaines / mois, continuez toujours de le mettre à disposition, de l'offrir à table et de montrer à l'enfant que c'est commun !
- On peut sinon vite tomber dans un cercle vicieux d'un enfant qui mangera toujours les mêmes aliments en boucle jusqu'à ce que finalement il s'en lasse et accepte enfin autre chose !
- VARIEZ autant que vous le pouvez à chaque repas !

↳ **Souvent le repas du soir va varier mais on offre le même petit déjeuner / même goûter chaque jour ou presque ! Ce qui limite énormément les possibilités d'exposition, les opportunités de goûter d'autres choses et d'accepter plus d'aliments au cours du temps !**

→ **Utiliser un système de rotation où le même aliment n'est JAMAIS proposé deux fois / deux jours d'affilés : au maximum bien sûr il peut y avoir des exceptions si on n'a pas le choix - on en changeant la façon dont il est servi !**

Soyez créatif !

- Dans une vie bien occupée, ça peut être compliqué de varier chaque jour à chaque repas :
- Changez une seule chose peut faire la différence (forme, couleur, cuisson ..) :
 - différentes formes de pâtes
 - cuisson vapeur, grillée, au four ...
 - Servir les carottes crues en salade ou cuite dans une sauce ou dans un cake.
- Ou simplement faire un jour sur deux un petit déjeuner différent par exemple ! N'hésitez pas à congeler pour resservir plus tard, préparer les repas à l'avance .. il y a pleins d'astuces pour gagner du temps et de l'énergie tout en variant son alimentation.

↳ **c'est ok de vouloir aussi faire plaisir à son enfant avec ce qu'il préfère !**

PLANNIFIER LES REPAS

- Rappelez vous de toujours choisir un aliment que bébé acceptera de manger quasiment à coup sûr pour s'assurer qu'il n'ait pas faim.
- Si bébé est vraiment difficile, qu'il refuse beaucoup :
 - Commencez par leur aliment favoris les deux premières semaines le temps d'introduire tout ce qui a été dit jusqu'ici et les responsabilités de chacun.
 - Puis introduire les aliments un peu moins appréciés sur un repas par jour.
 - Ajoutez en progressivement, sur les repas de la journée !

↳ **A retenir : on n'essaie pas de les gruger ! Ce que l'on souhaite c'est construire une confiance solide, essayer de glisser quelque chose qu'ils n'aiment pas pour tromper leur attention ne leur rendra pas service, on veut leur apprendre à apprécier une belle variété d'aliments et donc leur exposer !**

↳ **Soyez patient c'est tout une aventure et n'oubliez pas : plus vous exposez votre enfant à la nouveauté plus il sera ouvert à ça aussi ... maintenant ou plus tard !**

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Choisissez 3-4 aliments que vous souhaitez faire découvrir à votre enfant ce mois-ci. De quelles manières vous pouvez le proposer ? sous quelle forme ? Présentez-les (un à la fois) tous les deux jours.
- Réfléchissez à votre organisation autour des repas pour gagner du temps et de l'énergie en restant SIMPLE et efficace sans angoisse : faites une rotation des repas surtout pour ceux qui reviennent "trop" souvent.
- Faites une liste des aliments que bébé aime et comment vous pouvez les agrémenter pour ajouter d'autres aliments et équilibrer le plat.

8) LE POUVOIR DU JEU DANS L'ALIMENTATION

Les étapes que traversent les enfants avant de manger pleinement la nourriture / les aliments :

1) Tolérance

- Regarde la nourriture quand elle est dans son environnement direct
- est à table avec les aliments hors de portée, de l'autre côté de la table, ou juste à côté

2) Interaction

- Utilise des ustensiles ou contenants pour servir dans une assiette / transvaser / mélanger ou amener l'aliment ailleurs.
- Participe à la préparation du repas, ou la mise en place.

3) Sentir

- Se penche pour sentir ou apporte près de lui
- Les odeurs autour de lui quand le parent cuisine, sur la table, ou en lui faisant sentir la préparation ...

4) Toucher

- Sur le bout de la langue ou sur la langue
- Sur les lèvres / bord de la bouche
- Sur le nez / sous le nez
- Sur la main, dans la main, au bout des doigts
- Manipuler les textures

5) Gouter

- Mâche et avale l'aliment entier indépendamment
- Mâche et avale avec du liquide
- Mâche et avale une partie puis recrache
- Prend une bouchée mange tout ou une partie
- Lèche avec le bout de la langue ou la langue entière

↳ **L'objectif premier n'est pas réellement de manger (pour l'instant) mais de faire découvrir l'aliment pour l'apprivoiser pour enfin oser le goûter puis le manger !**

Commencer dans la cuisine !

- Votre enfant sera beaucoup plus enclin à goûter de nouveaux aliments s'il a "aider" à le préparer !
- Optez pour une tour d'observation ou directement en chaise haute en étant à côté !
- Dès 15-16 mois, votre enfant peut commencer à :
 - Mélanger les sauces, pâtes ...
 - Vous amenez les aliments nécessaires / vous aider à ranger les courses (nommer bien les aliments)
 - Tenir les bols / saladiers ou plats pendant que vous préparez
 - Mettre la table, découper des aliments mous, laver les fruits ou légumes ...

Equipez le !



Vous trouverez des couteaux et autres ustensiles pour enfant, non dangereux et excellents pour l'apprentissage, la découverte et le plaisir de cuisiner avec votre tout-petit. Cliquez sur l'image pour retrouver ceux que nous utilisons au quotidien !

↳ **Lâchez prise et profitez, oui ça dure plus longtemps avec un enfant, faites le quand vous avez ce temps. Oui, ça sera bordélique, "mal fait" et alors ? bébé va adorer et cela renforcera vos liens !**

Nommez-le testeur de plat !

- Lorsque vous cuisinez, faites lui goûter en interagissant avec lui sur ce que vous préparez : un bon moment pour faire évoluer son vocabulaire !
- Gardez une fourchette et une cuillère adaptée avec vous et proposez-lui !
- Le but n'est pas de manger mais bien de goûter, ou juste de vérifier s'il bébé est prêt à le porter à la bouche ou non : exposition !!
- Echangez toujours avec l'enfant pour profiter aussi de ce moment pour apprendre et se rapprocher : relier la cuisine / l'alimentation à un moment plaisant !
- S'il refuse de goûter, c'est ok, proposez lui de sentir, de toucher et / ou manipuler d'abord en mettant un peu de l'aliment dans une assiette en face de lui.
- Faites découvrir et sentir les épices également, les sauces ... et décidez ce que vous pouvez améliorer !

Apprendre par le jeu

- Il n'y a rien de tel pour les enfants entre 1 et 5 ans que d'apprendre par le jeu, quel que soit l'apprentissage ! Cela attise non seulement leur curiosité mais surtout le plaisir de faire !
- Quand un enfant joue avec la nourriture que ce passe-t-il ?
 - Il expérimente tous les aspects sensoriels de l'aliment qui est tout nouveau pour lui (même s'ils en ont déjà mangé auparavant c'est toujours une découverte pendant longtemps)
- Lorsque l'on découvre quelque chose de nouveau on veut pouvoir l'expérimenter avec tous nos sens
 - Le toucher
 - Le sentir
 - Le manipuler
 - Pose des questions à propos de cette chose
 - Commencer doucement avant de complètement utiliser ..

↳ **Encouragez bébé à jouer avec l'aliment pour qu'il se familiarise avec !**



Astuces & conseils pour jouer avec les aliments :

- N'ayez pas peur que ça dérape et de rire pleinement avec votre enfant (faites vivre l'aliment !!)
- Ne demandez pas à votre enfant si c'est bon / s'il aime ou non : on s'en fout on découvre !
- Si vous voyez votre enfant repousser l'aliment ou être très hésitant, ne forcez pas, laissez le faire et proposer autre chose : vous réessaierez plus tard !
- Offrez toujours des quantités très petites pour éviter non seulement le gâchis mais surtout pour ne pas faire peur / impressionner l'enfant !
- Utilisez les supports en annexe et dans les emails que vous recevrez pour vous aider, faites du transvasement pour encouragez le développement de la motricité en même temps que la découverte alimentaire !
- Mettez en place des tests de goûts, comparez ensemble, essayez de trouver ce qui peut ressembler comme aliment ...

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Trouvez du temps dans les 2 semaines qui suivent pour prendre votre enfant avec vous en cuisine. Donnez lui des petites tâches faciles à réaliser, ou laissez les observer ce que vous faites, (expliquez-lui) proposez lui de goûter / toucher ...
- Lorsque que vous mangez, proposez à votre enfant d'explorer avec vous ce que vous avez dans l'assiette, demandez lui de prendre ce qu'il veut goûter (s'il le souhaite).
- identifiez les progrès qu'il fait et à quel moment pour célébrer les victoires !

9) LE POUVOIR DE LA NOUVEAUTÉ

- En règle général les bambins utiliseront la nouveauté pour apprendre, explorer et acquérir de nouvelles compétences (vous savez qu'ils sont attirés par tout ce qu'il ne connaissent pas n'est ce pas ?). C'est crucial pour la survie !
- Le but va donc de rendre l'expérience autour des repas nouvelle et intéressante de temps en temps pour favoriser la curiosité de bébé et son plaisir !

Exemple de ce que vous pouvez introduire ;

- Pince pour attraper
- Baguettes
- Cure-dents pour enfant
- Cuillères, louches de différentes tailles ...



Présenter les aliments de différents

- Avec des formes, des visages, a
- En sandwich
- Dans plusieurs petits plats color

-
- A circular collage of four images showing different types of snacks: a slice of ham, a stack of crackers, a bowl of grapes, and a block of cheese.



- Tortilla (viande hachée, avocat écrasé, tomates, légumes en petits morceaux, crème .)
- Bar à pâtes (sauce au choix, légumes, viandes, fromage)
- Yaourt parfait (granola adaptés, fruits en petits morceaux, noix de coco râpée, graines ...)
- Sandwich à composer (pain, sauce, jambon, concombre ...)

Les tout-petits aiment les sauces, tremper les aliments dedans, même juste du pain ! Ça peut rendre leur repas plus sympa de les laisser se servir seuls, goûter avec leur doigts ...

- ## Changer d'environnement

Lorsque vous le pouvez, essayez d'organiser un pique-nique le weekend quand le temps le permet, faire un goûter dehors, avec des copains ...

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Introduisez un nouvel ustensile lors du repas pour un ou deux repas cette semaine, puis rechanger !
- Changez l'environnement de repas une fois ou deux dans les deux prochaines semaines !

10) GÉRER LES SUCRERIES, LES DESSERTS ...

Éviter tout type de sucre peut devenir un véritable challenge, surtout si, d'une part vous en mangez, et d'autre part vous avez un enfant plus grand qui lui aussi en mange ! Comment gérer donc les desserts, gouters et autres repas / aliments sucrés ?

- Nous savons tous que nous ne pourrons pas les éviter pour toujours ! Et c'est OK, l'essentiel va être dans notre façon de les présenter et comment les adapter !
- On ne veut pas non plus catégoriser de "bons" ou "mauvais" les aliments pour les éduquer dès le départ à une relation saine avec la nourriture. C'est pourquoi interdire n'est jamais la solution ! Il sera toujours plus intéressant de contrôler leur exposition et de façon structurée.

01. Préparez au maximum les desserts et snacks maison sans sucre ajouté

Cuisiner maison n'a pas besoin d'être un casse-tête, il existe beaucoup de recettes simples et efficaces qui plairont à tout le monde !

Pour des gâteaux, muffins ou autres cake de ce type, utiliser des dattes, des bananes ou encore de la compote de pommes pour remplacer le sucre ! (voir recettes)

02. Offrez les sucreries à des temps structurés et contrôlés

Le chocolat à paques, les sucreries de Noël, les glaces de l'été ... ça peut vite devenir compliqué de refuser, surtout si la famille / l'entourage a très envie de faire goûter !

Bien-sûr, certains aliments sont véritablement à éviter avant un certain âge, pour le reste on adaptera de façon saine et contrôlée :

- Pas plus de 2-3x par semaine et en petite quantité
- VOUS contrôlez la quantité et la sucrerie donnée
- Choisissez quand vous donnez ce type d'aliment
- Si l'enfant commence à demander en dehors de ces moments, à faire des crises pour ou autre comportement compliqué : il vaut mieux tout supprimer !
- Vous fixez les règles et vous restez régulier : on ne cède pas !

03. Offrez les desserts ou sucreries AVEC un repas ou gouter : pas de façon isolée

- Offrez la quantité choisie de la sucrerie / du dessert (hors ceux fait maison sans sucres ajoutés) avec le repas ou le gouter lorsque c'est le moment. Par exemple, vous êtes de sortie, et vous mangez un cookie, vous avez prévu des quartiers de pommes pour votre enfant : coupez la quantité de cookie que vous avez décidé et mettez le avec les pommes !
- Gardez ça au même niveau que les autres aliments :
 - votre enfant peut ne pas vouloir son repas s'il sait qu'un dessert l'attend à la suite
 - ne vous en servez pas comme récompense s'il mange toute son assiette (ne transformez pas le dessert en quelque chose qu'ils ne peuvent avoir qu'après avoir manger leur repas !

04. Pour certaines occasions, laissez le avoir ce qu'il veut, sans limites !

- Ça peut paraître étrange comme recommandation, mais n'oubliez pas, ce qu'il y a d'essentiel c'est un enfant qui a une alimentation saine et équilibrée non pas parce qu'il est forcé, mais bien parce qu'il sait s'écouter et se faire confiance !
- Présentez certains aliments à volonté une fois de temps en temps (ça reste occasionnel bien entendu permettra à l'enfant de gérer les situations de ce type lorsqu'elles se présenteront pour lui (les anniversaires par exemple, ou l'on ne peut contrôler ce qui sera servi et combien !). De plus, cela offre l'opportunité d'apprendre à manger de façon intuitive et consciente, tout en éliminant le sentiment de culpabilité ou de honte qu'ils pourront ressentir plus tard !

Vous vous retrouvez avec un enfant qui a mal au ventre ? Voilà une belle leçon *"je suis désolée que tu sois malade, on va apprendre ensemble les quantités que tu peux manger pour ne pas avoir mal ensuite !"* = on ne culpabilise pas l'enfant, on l'accompagne !

- Plus votre enfant grandira et plus vous pourrez ajuster pour rester flexible dans la mesure du raisonnable !
- Soyez clairs avec vos choix chez les amis / la famille ... autorisez également de leur faire plaisir en respectant les règles et limitation, il vaut mieux qu'ils soient contents d'en donner en étant transparent que de vous le cacher !

Les plaisirs n'ont pas besoin d'être les pires sucreries !

- Banane en tranche un petit filet de miel, fraises trempées dans le chocolat noir, glace de yaourt, bar de céréales maison ...habituez le à aimer le plus naturel et simple !

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Choisissez la quantité de sucrerie / de dessert ou autres aliments "occasionnels" que vous êtes ok d'offrir chaque semaine.
- Ne vous sentez pas obligé d'en donner, soyez simplement en accord avec vos décisions sans vous en rendre malade !
- Choisissez un temps ce mois-ci pour offrir en version illimitée un aliment sucré, observez votre enfant, la quantité qu'il ingère, comment il réagit ... restez neutre et commencez à introduire la notion de faim / satiété.
- Profitez de goûter ensemble, de prendre plaisir et discutez du fait que c'est encore plus sympa quand c'est occasionnel ! = moments spéciaux !

→ 03



Que donner
à manger à
ton enfant ?

Que donner à manger ?



1) LES REPAS

Quels sont les besoins nutritifs des enfants

Selon leur âge, leur taille et leur niveau d'activité, les tout-petits ont besoin d'environ 1 000 à 1400 calories par jour.

Ils obtiennent leurs calories dans leur lait et dans leur repas (3 repas + 2 ou 3 snacks par jour) :

- Le parent (ou responsable de l'enfant sur la journée) offrira donc l'opportunité de manger le long de la journée, cela ne veut pas dire qu'ils mangeront forcément tout !
- Il y a toujours des petits mangeurs comme des plus gros mangeurs ! Le tout est de respecter la faim de l'enfant et de s'ajuster en fonction pour assurer de bons apports.
- Leur appétit peut varier selon le jour et /ou le moment de la journée et c'est OK !

Voilà un petit guide des portions nécessaires par jour : (voir les détails & correspondances en annexes)



LÉGUMES : 2-3 PORTIONS
Sous-titre



FRUITS : 2-3 PORTIONS



GLUCIDES (FÉCULENTS) : 6-8 PORTIONS



PROTÉINES : 2 PORTIONS



MATIÈRES GRASSES : 2-3 PORTIONS



PRODUITS LAITIERS : 2-3 PORTIONS

On veut observer ce que l'enfant mange en terme de quantité et de types d'aliments sur la **SEMAINE** et non par repas !

Votre enfant peut ne rien vouloir au petit-déjeuner aujourd'hui, puis manger pour 2 repas le midi et un peu moins le soir. Mais le lendemain, manger un super petit-déjeuner, ne rien vouloir à midi, mais manger à 4h et un bon repas le soir !

L'appétit varie d'un jour à l'autre, d'un repas à l'autre ... Et vont compenser à long terme et non sur un jour !

TANT QUE BÉBÉ GRANDIT BIEN, QU'IL SUIV SA COURBE DE POIDS ET N'A PAS DE CARENCES, QU'IL A DES SELLES RÉGULIÈRES, LA COUCHE MOUILLÉE ...

C'est que tout va bien !

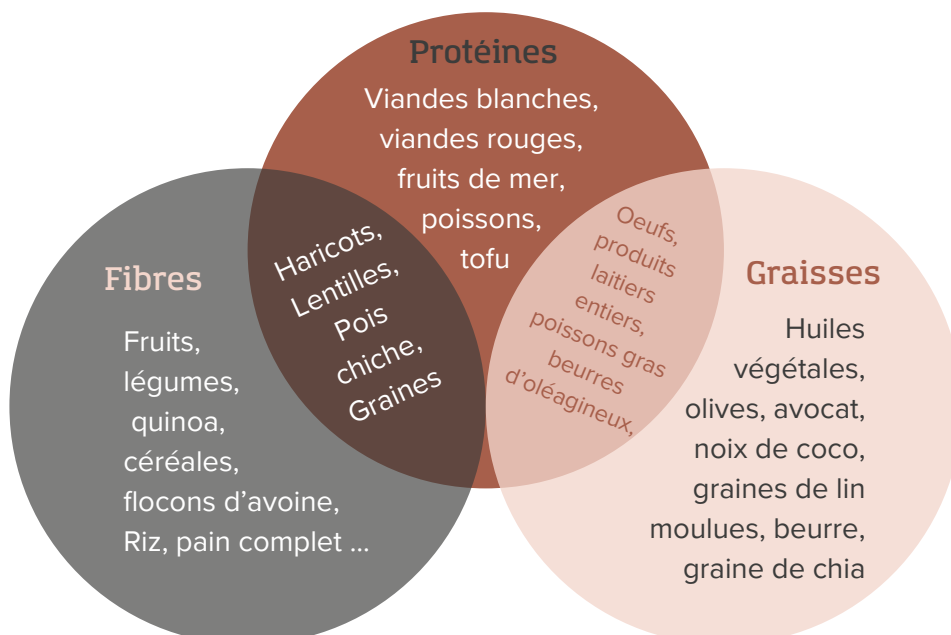


Comment composer le plat de son enfant ?

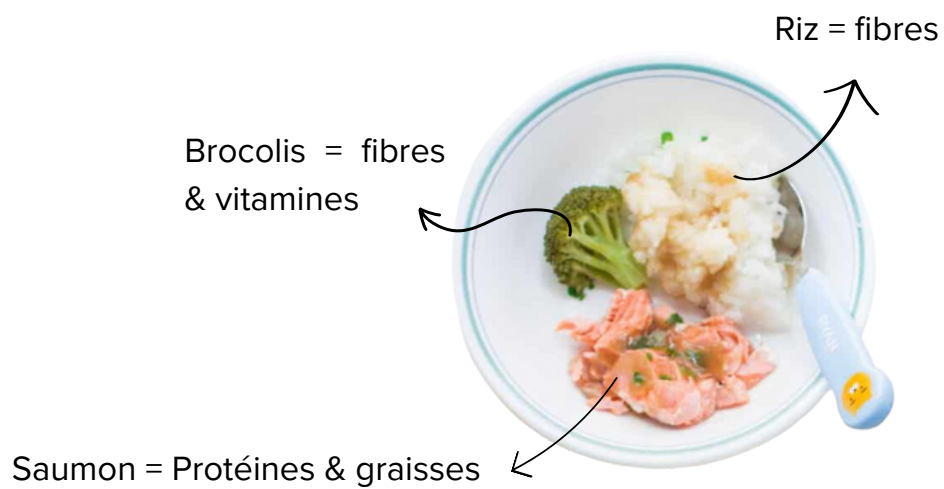
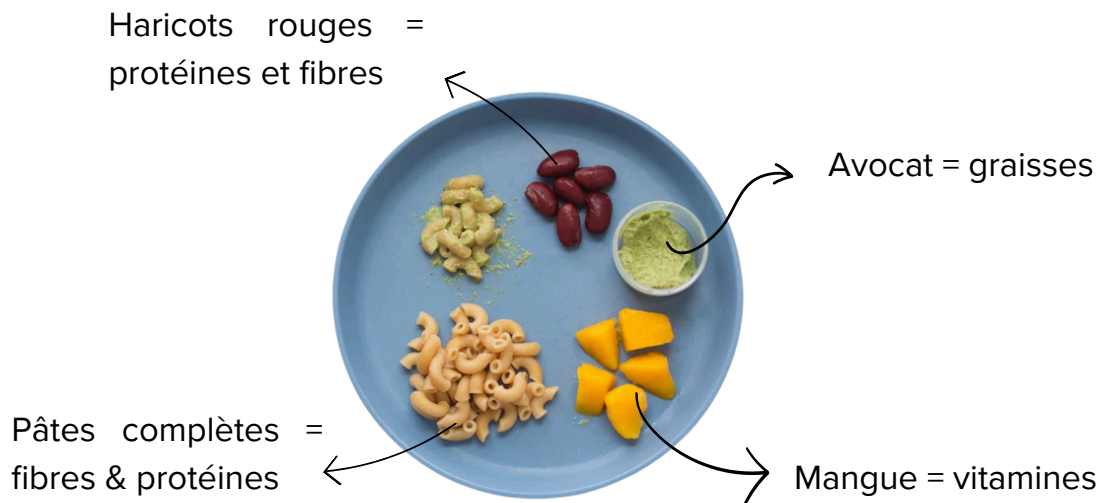
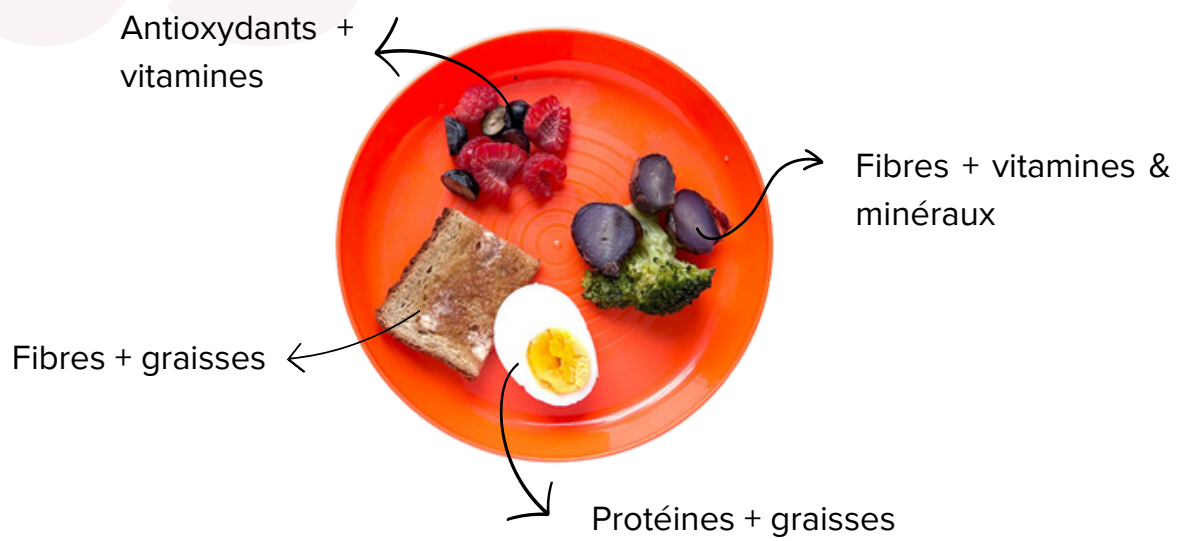
Ce que l'on veut surtout apporter ce sont ces 3 éléments :

- Bonnes graisses
- Fibres
- Protéines

↳ **Le combo de ces trois éléments gardera les niveaux de sucre dans le sang stable, permettra à l'enfant d'être rassasié avec suffisamment d'énergie et d'attention !**



A QUOI ÇA RESSEMBLE :



Que donner à manger ?



2) LES GOUTERS / SNACKS

Tout aussi importants que les repas !

Entre 1 et 3 ans +, les enfants ont un tout petit estomac, offrir des gouters à heures régulières entre les repas leur donne l'opportunité d'avoir leurs apports en calories et nutriments nécessaires qu'ils peuvent manquer lors de leur repas.

En fonction de votre enfant vous aurez un gouter le matin entre le petit-déjeuner et un entre le repas du midi et du soir. Certains enfants auront besoin de plus ou moins ! Choisissez toujours le bon moment (environ 2h après le dernier repas et au moins 1h / 1h30 avant le prochain.

- On ne force jamais un gouter, si bébé n'en veut pas ! Donner un gouter trop tôt après un repas peut pousser l'enfant à ne pas trop manger au repas sachant qu'il aura un gouter après.
- Un gouter donné trop près du prochain repas peut le caler et l'enfant risque de peu manger ensuite !
- Structurer les gouters est important pour assurer une bonne nutrition à l'enfant sans perturber ses repas = ni trop ni pas assez, en s'adaptant à la faim de l'enfant.

↳ **Pour favoriser un bon sommeil, certains enfants auront besoin d'un extra avant le coucher : pensez y la faim peut réveiller votre enfant la nuit ou tôt le matin ! Optez pour un aliment riche en calories avec peu de volume comme le beurre d'oléagineux, l'avocat .. Surtout si le dîner est assez éloigné du coucher. Gardez le simple et efficace !**

Qu'est ce qu'un bon gouter ?

- On veut éviter les gouters qui donnent faim, avec un seul ingrédient et souvent juste des glucides qui vont donner de l'énergie sur le coup mais aussi appeler la faim très vite après !
- On veut donc les composer de 2-3 aliments avec un fruit ou un légume !
 - Tranches de pommes (**fibres**) + Fromage (**Protéines & graisses**)
 - Muffins maison (**fibres**) + Yaourt entier (**Protéines & graisses**)
 - Légumes (**fibres**) + Guacamole (**graisses**)
 - Banane en tranches (**fibres**) + Beurre de cacahuète (**Protéines & graisses**)

→ Gardez le gouter de la taille d'un gouter et non d'un repas !

- **Un goûter reste un goûter !**
- C'est souvent plus intéressant pour bébé que le repas : ne vous laissez pas avoir avec un enfant qui mange peu aux repas et se rattrape sur les snacks :)
- N'hésitez pas à resservir les restes du petit-déjeuner par exemple.
- Limitez au maximum les produits transformés au profit des produits entiers !

Votre plan d'action avant de poursuivre :

- Vérifiez ou vous en êtes avec votre routine de repas et de goûters et restructurez la si nécessaire.
- Choisissez les snacks que vous voulez servir à bébé et tentez 1 à 2x dans la semaine pour vérifier comment votre enfant réagit s'il n'a pas l'habitude.
- Incorporez le jeu dans la découverte alimentaire.

3) LE LAIT ET AUTRES BOISSONS

- **Jusqu'à un an le lait couvre la majorité des apports nutritifs de l'enfant, après un an, il complètera les apports nécessaires. La plupart du temps le lait de croissance est recommandé jusqu'à 3 ans pour éviter notamment les carences en fer.**
- Le lait apportera également du calcium, de la vitamines D et des graisses, essentiels au bon développement de l'enfant.
- Bien sûr tous ses éléments peuvent également être apportés par l'alimentation solide.
- Si vous avez un enfant qui mange peu malgré tout, il sera très intéressant de conserver le lait le plus longtemps possible bien qu'on tentera de varier au maximum l'alimentation qu'il accepte !
- Si votre enfant refuse le lait, rien ne sert de forcer mais il sera donc important d'apporter les bons nutriments à son alimentation ! (cf. annexes)

→ **Attention de ne pas donner trop de lait non plus ce qui peut impacter son appétit et ainsi affecter ses repas !**

↳ **Combien de lait ? On recommande après 1 an un apport de 500ml de lait par jour et un maximum de 800ml et cela comprend les autres produits laitiers du type yaourt !**

- Prenez en compte le lait comme tout autre aliment qui va nourrir votre enfant ! Commencez à le servir autrement qu'au biberon (un verre de lait au petit déjeuner par exemple).

ET POUR LES BÉBÉS ALLAITÉS ?

- **On continue de donner à la demande ! Un bébé allaité ne va pas téter uniquement pour se nourrir mais aussi pour se réconforter !**
- Si bébé tète peu naturellement (moins de 4 tétées par jour) : donnez du yaourt et autres produits laitiers riches en calcium ! Si bébé tète beaucoup et mange peu, il sera peut-être temps alors de revoir sa routine tétée afin d'apporter plus de solide, surtout s'il refuse beaucoup certaines textures, est agité pendant les repas, ne semble pas s'intéresser plus que ça à bien manger ...
- On proposera donc la tétée au réveil et celle du soir, au cours de la journée on proposera APRÈS les repas. (Notez que cela peut prendre du temps avec que bébé inverse la balance, allez y en douceur !)

Bébé allergique ?

- *Retrouvez en annexe les comparaisons entre les laits.*
- **Consultez toujours son médecin avant de décider !**
- N'oubliez pas qu'il n'y a pas que le lait qui peut combler les besoins de votre enfant, c'est le moment de bien se concentrer sur son alimentation et quels aliments sont consommés pour s'assurer des bons apports !
- Les alternatifs du lait / produits laitiers, peuvent être proposés mais avec certaines précautions, notamment accompagnés d'autres aliments pour s'assurer des apports. (ex : le lait d'amande a très peu de calories et de protéines / matières grasses, le lait de coco lui est plus riche en graisses mais faible en protéines, calcium et vitamines D)

Et les jus ou autres boissons ?

- **Les jus, quelque'ils soient ne sont pas sains.**
- Dans l'idéal on ne donne pas de jus aux enfants car c'est uniquement du sucre ! On peut éventuellement faire goûter à petites doses du jus pressé fait maison pour la découverte également. Pourquoi à petite dose ? Car les jus vont remplir l'estomac et donc potentiellement limiter l'appétit de l'enfant qui se verra boire le jus et ne plus avoir assez faim pour manger la nourriture entière. Il sera donc plus intéressant de le proposer après un goûter par exemple.
- Tout autres jus ou boissons est généralement à proscrire pour laisser la place à l'eau et le lait.

→ L'eau est essentielle !! Si votre bébé de plus d'un an boit très peu, il peut être intéressant de trouver des moyens de l'intégrer davantage. La aussi on va y aller progressivement sans pression en augmentant petit à petit la dose !

SI BÉBÉ :

- Mouille ses couches régulièrement (5/6x par jour)
- A une urine claire et jaune
- Des selles molles
- La bouche normal et pas sèche
- A de l'énergie, une peau qui semble bien hydratée

AUCUNE RAISON DE S'ALARMER !

ENCOURAGER L'ENFANT À BOIRE PLUS D'EAU :

- Avoir de l'eau disponible en illimité toute la journée et en offrir toutes les 30 minutes.
- Choisir différents contenants adaptés (avec ou sans paille, bouteille ou tasse ...)
- Offrir de l'eau à chaque repas et gouters (surtout s'il n'y a pas de lait à ce moment là)
- Trouvez des pailles avec des formes et couleurs pour attiser l'attention, pareil pour les tasses ou bouteilles pour attirer l'oeil de l'enfant et l'envie d'essayer.
- Ajouter un fruit dedans (agrumes, fraises ..) ou une tranche de concombre pour donner un petit peu de gout sans ajout de sucres ou autre.
- Soyez les premiers modèles ; buvez de l'eau face à votre enfant ! N'hésitez pas après avoir bu de faire un "aaah" exagéré !

C'est le moment d'introduire le verre "normal" !

On recommande d'éviter le biberon et de commencer à changer de contenant entre 1 et 2 ans pour faciliter la transition et soigner les dents de bébé ! Préférez une tasse ou bouteille à paille dans un premier temps qui sont plus adaptées à la succion de bébé, tout en offrant des verres classiques de temps en temps pour l'apprentissage !



4) SUPPLÉMENTS ET NUTRIMENTS NÉCESSAIRES

Les nutriments importants :

	1-3 ans	On le trouve notamment dans :
Protéines	13 gr	Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers, légumineuses
Fer	7 mg	Viandes rouges, fruits de mer, jaune d'oeuf, légumineuses, tofu, épinards
Fibres	19 gr	Fruits, légumes (surtout avec la peau dessus), légumineuses, grains complets, graines de lin / de chias
Graisses (Oméga-3)	150 -200 mg	Poissons gras, produits laitiers entiers, olives, avocat, noix de coco, huiles, beurre d'oléagineux
Vitamines D	600 IU	Poissons gras, produits laitiers
Calcium	700 mg	Produits laitiers, tofu, légumes à feuilles vertes foncées, brocolis, haricots blancs, graines de sésames...

Mon enfant a-t-il besoin de suppléments ?

Vitamines D :

- Synthétisée par le soleil mais on en a souvent pas assez !
- On en trouve dans la nourriture mais c'est difficile d'atteindre les apports nécessaires juste par l'alimentation !
- **Complément : 400 IU / jour (+ 200 IU par l'alimentation)**

Oméga-3 :

- Si votre enfant ne mange pas de poissons gras 2x / semaines par exemple, vous pouvez donner **un complément d'omega 3 de 100 - 150 mg.**

Fer :

- A partir d'un an vous pouvez demander au médecin de tester votre enfant pour le fer - toujours consulter avant de donner un complément car trop de fer est contre productif !

Probiotiques :

- Peuvent être donnés de temps en temps pour faciliter le transit, la digestion et favoriser les bonnes bactéries mais ce n'est pas nécessaire !
- **Si votre enfant a beaucoup de diarrhée, constipation, eczéma, ou vient de prendre un traitement antibiotiques ça peut être très bénéfique !**
- Vous trouverez sinon des probiotiques dans les aliments du types yaourt, kefir, ou les racines de légumes fermentés !

Calcium :

- Un complément peut être envisagé si votre enfant boit moins de lait, peu de produits laitiers et moins de 2-3 portions d'aliments riches en calcium. (consultez votre médecin pour avoir une idée !)

Magnesium :

- Bébé très agité, constipé, qui a du mal à dormir / à rester concentré, on peut songer à un manque de magnésium et donc à donner un supplément, la aussi parlez en toujours à votre médecin avant de prendre une décision !

Multivitamines :

- Peut-être utile si :
 - bébé refuse de manger tout un groupe d'aliment depuis plus d'un mois
 - courbe de croissance qui stagne ou présente une légère cassure
 - enfant qui mange beaucoup d'aliments transformés
- on choisit toujours des vitamines de qualité, sans sucres ajoutés !

Et toujours en vérifiant auprès de son médecin !

5) GÉRER LES PETITS SOUCIS

La constipation :

- enfant qui a du mal à aller à la selle :
 - Selles sèches et dures
 - Douleurs / tensions au moment des selles
- *En moyenne, un enfant de 1 à 3 ans fera 1 à 2x / jour, certains auront besoin de plus.*

Que faire ?

1) Hydratation

- Offrir de l'eau régulièrement le long de la journée.

- Proposer plus de lait maternel si enfant allaité, lait, et aliments composés de beaucoup d'eau : pastèques, melon, kiwi, concombre ... des soupes ou smoothies par exemple.
- Des jus de poire, prune ou pruneau peuvent également aider.

2) Fibres

- Essayez d'offrir un maximum d'aliments riches en fibres à chaque repas. :
 - avocat, haricots, lentilles, pois chiches, grains complets, graines de chias ou de lin, prunes, poires ...

3) Limiter les aliments constipants

- bananes, compote de pommes, pain, carotte ...

4) Les probiotiques

5) Complément en magnésium

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN SI ÇA PERSISTE !

Les carences en fer :

- très courant chez les bébés et enfants de moins de 3 ans
- la nourriture sera toujours le premier choix pour augmenter l'apport en fer

2 types de fer :

- fer hémique (facilement absorbé)
- fer non hémique (pas facilement absorbé) :
à consommer avec une source de vitamine C

Fer hémique

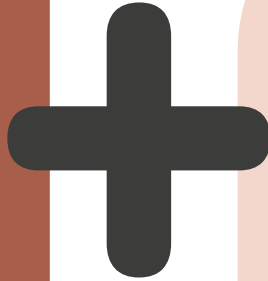
- Poulet et viandes rouges
- Porc
- Dinde
- Agneau
- Foie
- Saumon
- Thon
- Crevettes
- Coquillages
- Sardines
- Coquilles St-Jacques

Fer non hémique

- Épinards cuits
- Graines de citrouilles moulues
- Graines de tournesol moulues
- Oeufs (jaune)
- Tofu
- Haricots
- Lentilles
- Pois-chiches
- Sésame
- Flocon d'avoine
- Noix, oléagineux (beurre)

Fer non hémique

- Épinards cuits
- Graines de citrouilles moulues
- Graines de tournesol moulues
- Oeufs (jaune)
- Tofu
- Haricots
- Lentilles
- Pois-chiches
- Sésame
- Flocon d'avoine
- Noix, oléagineux (beurre)



Sources de Vit. C

- Poivrons
- Kiwi
- Fraises
- Tomates
- Brocolis
- Orange
- Citron (jaune et vert)
- Melon
- Choux de Bruxelles
- Chou-fleurs

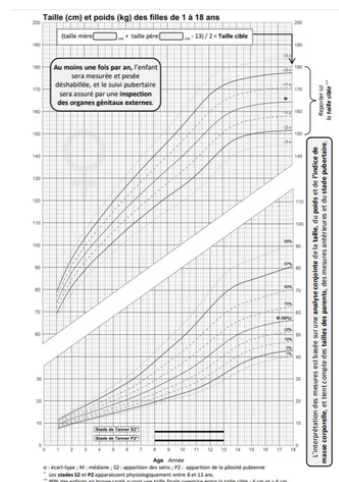
Exemples :

- Haricots rouges et sauce tomates maison
- Brocolis, poivron et tofu à la poêle avec huile d'olive
- Porridge flocons d'avoine et fraises
- Omelette avec épinards sautés et tomates
- Smoothie avec épinards, fruits rouges et jus d'oranges pressées
- Houmous avec jus de citron et poivrons
- Soupe de lentilles avec des tomates
- Pois-chiches, tomates et avocats en salade
- Tartine de pain complet avec tahini et tranches de mangue
- Oeuf dur avec tranches d'orange

Comprendre les courbes de croissance :

Comment elles fonctionnent ?

- Le poids et la taille sont marquées sur une courbe de croissance qui utilise des petits points pour indiquer dans quel pourcentage l'enfant fait parti en fonction des moyennes de son âge.
- L'objectif est de voir l'évolution en fonction de la propre courbe de son enfant qu'il soit dans la courbe basse comme haute !



- C'est seulement quand un enfant casse sa courbe (prise de poids comme baisse de poids rapide, taille qui stagne ...) sur plusieurs mois que l'on va s'inquiéter (tout en prenant en compte le contexte comme les pics de croissance par exemple).

Faire pression sur manger plus ou moins n'est pas la solution !

- Si vous êtes inquiet car votre enfant a pris du poids d'un coup ou est dans la tranche haute de poids, revoyez la façon dont vous partagez les responsabilités au moment du repas et quels aliments mangent votre enfant, observez s'il y a de l'excès ou simplement un bébé qui a mis du temps à marcher par exemple.
- Si vous êtes inquiet d'une perte de poids, concentrez vous sur servir des aliments riches en calories (cf annexes).

→ Discutez avec son médecin de ce qu'il en est pour votre enfant mais surtout : ne le faites pas devant lui !

MON ENFANT NE MANGE PAS OU PEU DE MORCEAUX

Très courant lors d'une introduction trop tardive notamment des morceaux dans l'alimentation de l'enfant.

- On recommande de commencer les morceaux à 9 mois ou avant avec les textures adaptés.
- Si vous avez tardé quelle que soit la raison, pas de panique, voici un petit guide pour vous aider à y remédier en douceur.

Qu'est ce que c'est manger des morceaux ?

- Ce n'est **PAS** des petits bouts trouvés dans les mélanges petits pots de bébé !
- Ce sont des parties d'aliments en bouchée qui doivent être bien mâchés pour être réduits en bouillie avant d'être avalé : nécessite une réelle **MASTICATION**.
- **Ca requiert donc une acquisition et une certaine expertise qui viendra grâce à un apprentissage !**

- Avant de pouvoir manger réellement des morceaux grâce à la mastication (ex. bâtonnets de carottes ou de concombres), le bébé passe par des étapes intermédiaires :
 - **accepter des textures diversifiées** : plus ou moins liquide, plus ou moins pâteux, plus ou moins granuleux, plus ou moins régulier.
 - **mordre dans un aliment dur comme un “biscuit”** : le biscuit mâché dans la bouche ramollit et se détache pour pouvoir être facilement avalé.
 - **croquer / mâchonner de très petits bouts, très mous**, les écraser entre la langue et le palais ou entre les gencives.

Ensuite, la mastication se mettra en place et l'enfant pourra tolérer les morceaux de plus en plus dur et de différentes tailles / textures, c'est à dire qu'il va être durant laquelle se coordonnent la langue, la mâchoire, les joues et les lèvres.

- **On commencera donc par servir des fruits et légumes bien cuits ou bien murs, des pâtes bien cuites ou du riz ...**
- Puis on passera aux morceaux plus complexes comme la viande, les pommes ...

Votre enfant ne les accepte pas, les vomit ou a un réflexe nauséeux très fort, s'étouffe ...

On va d'abord creuser les causes :

- Sensorielles : l'enfant n'accepte que les textures bien lisses et refuse même les textures simple, granuleuses ou écrasées. S'il y a des morceaux petits glissés dedans il risque de les avaler entier. C'est un enfant qui va recracher, refuser la cuillère ... ce sont souvent les enfants qui sont justement habitués très longtemps aux purées lisses et qui n'a pas eu accès à des textures différentes assez tôt. Ainsi il va tout de suite repérer la différence et la rejeter.
- Motrices ou oro-motrices : l'enfant n'a pas suffisamment exercé ses muscles de la bouche, de la mâchoire et la coordination requise à une bonne mastication et donc ne parvient pas à gérer un morceau pour le réduire en bouillie. c'est un enfant qui sera donc gêné par ce qu'il va avoir dans la bouche, fera la grimace, aura un réflexe nauséeux assez prononcé ... Il faudra donc comprendre la cause de cette difficulté si c'est un manque d'entraînement ou des réelles difficultés dans sa motricité.
- Maladies : un enfant qui a été régulièrement malade, a eu des troubles digestifs ou inconforts peut lier alimentation et désagréments. Il choisira donc ce qui est plus facile pour lui et évitera les complications par peur d'avoir mal.

Causes sensorielles :

- Diversifiez au maximum les plats de bébé : très souvent un enfant qui mange des petits pots / plats du magasin exclusivement aura tendance à renforcer ce comportement car les plats sont tous très similaires en goûts, textures, présentation ...
- Si les habitudes sont bien ancrées, on passera directement à des morceaux tendres sans faire de transition des textures. On privilégiera une découverte fun, en changeant de façon de faire à chaque fois, en explorant aussi tous les sens (on laisse toucher, explorer, écraser ...)

Causes motrices :

- Pratiquez au maximum la motricité en dehors des repas (cuisine en jouet, amener une cuillère vide à la bouche, ... mais aussi la motricité plus globale en escaladant, jetant un ballon ...)
- Aidez le à bien se représenter sa bouche en explorant des objet, grâce au brossage de dent aussi pour expérimentez les mouvements de sa bouche / langue / mâchoire.
- S'il a une tétine, limitez la au maximum la journée, encouragez-le à parler, s'exprimer ... et assurez vous que toute la sphère orl soit bien dégagée avant chaque repas.

Causes maladies ou autres troubles :

- Consultez son médecin et rapprochez vous d'un orthophoniste pour écarter également toutes causes de troubles de l'oralité ! Et ce le plus tôt possible !
- Dans le développement normal, les choses se jouent entre 8 et 15 mois. C'est donc bien dès cette tranche d'âge que ces problématiques de morceaux doivent vous interroger, voire vous amener à consulter si les difficultés persistent malgré votre mobilisation.

Les raisons du refus des morceaux peuvent être multiples passant par la sensibilité accrue au niveau sensoriel, des expériences négatives ou encore l'environnement. Montrez toujours un exemple positif, encouragez votre enfant à explorer sans pression et accompagnez le à son rythme, avec patience mais surtout persévérance !

→ 04



Idées de petit- déjeuners

04 Toast de patates douces



INGRÉDIENTS

- 1 patate douce finement coupée dans la longueur
- Huile de coco
- Garnitures au choix : Avocat en purée, beurre d'oléagineux, bananes avec une touche de miel ...)

Tartiner la tranche de patate douce d'huile. La passer au grille pain jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre (ça peut demander plusieurs passages !)

Tartiner avec la garniture au choix !



Crêpe de banane



INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 2 oeufs
- 1/2 càc de cannelle
- Option : garnitures fruits rouges, beurre d'oléagineux ...

Ecraser la banane, ajouter la cannelle. Battre les oeufs ensemble et les mettre sur les bananes, mélanger le tout à la fourchette.

Préchauffer la poêle à feu moyen, ajouter un peu de matière grasse (beurre ou huile de coco) puis verser environ 2 cuillères à soupe de la pâte. Cuire à peu près 1 minute puis retourner. (Les deux côtés doivent être dorés.)



04 Porridge de chias



INGRÉDIENTS

- 50 gr de graines de chias
- Env. 230ml de lait de coco
- 1 càc de miel ou sirop d'agave
- 1 poignées de myrtilles ou tranches de banane

Placer dans une jar ou une tasse les graines le lait et le miel et bien mélanger.

Garder au frigo toute la nuit et garnir de fruits sur le dessus.



Porridge complet



INGRÉDIENTS

- 2 tasses d'eau
- 4 oeufs
- 60 ml de lait
- 1/2 càc de cannelle
- 1/2 càc d'extrait de vanille
- 110 gr de flocons d'avoines
- Garniture : un verre de lait et fruits

Faire bouillir l'eau à la casserole.

Mélanger les oeufs, le lait, la vanille et la cannelle dans un bol et les ajouter à l'eau bouillante, mélanger et réduire à feu moyen. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (crèmeux). Retirer du feu et servir dans 4 bols, ajouter un peu de lait et des fruits dans celui qui sera mangé !



04 Yaourt parfait



INGRÉDIENTS

- 1 yaourt grecque nature (ou végétal)
- 1 poignée de fruits au choix
- 20 gr d'amandes broyées
- 1 càs de graine de chias ou autres graines
- Option : un filet de miel ou sirop d'agave



Verser un peu de yaourt dans un bol ou tasse ou verre, ajouter un peu de fruit et de graines / poudre d'amande, ajouter une nouvelle couche de yaourt et continuer ainsi jusqu'au bout. Ajouter une touche de miel sur le dessus si désiré.

Barre de flocons d'avoine



INGRÉDIENTS

- 200 gr de flocons d'avoine
- 110 gr de compote de pommes non sucrée OU 1 banane mûre écrasée
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2-3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou miel (facultatif)
- 470 ml de lait de votre choix
- 120 gr de pommes (120 g), coupées en dés ou râpées



Préchauffer le four à 350°F. Graisser légèrement un moule carré. Ajouter tous les ingrédients et mélanger. Ajouter les pommes par-dessus. Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes.

Pain perdu à la banane



INGRÉDIENTS

- 1 grosse banane mûre
- 2 œufs
- 2 càs de lait au choix
- 1 càc d'extract de vanille
- 1/2 càc de cannelle
- 1 à 2 càs de beurre de cacahuète (facultatif)
- 3 tranches de pain complet
- Beurre



Écraser complètement la banane dans un bol peu profond ou un plat allant au four. Fouetter ensemble les œufs, le lait, la cannelle, la vanille et le beurre de cacahuète. Tremper chaque tranche dans le mélange pendant 10 à 15 secondes de chaque côté. Faire chauffer une poêle ou une plaque chauffante et faire fondre le beurre à feu doux à moyen. Ajouter le pain trempé et faire cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Si le pain brunit trop rapidement, baisser le feu. Garnir aux choix !

Cookies au beurre de cacahuètes



INGRÉDIENTS

- 65 gr de beurre de cacahuète ou autre oléagineux
- 1 oeuf
- 40 gr de farine
- 60 gr de pépite de chocolat noir



Mélanger le beurre de cacahuète avec l'oeuf au fouet puis ajouter la farine et les pépites de chocolat. Mélanger à la cuillère ! Laisser au frigo 15 minutes. Préchauffer le four à 170°C et enfourner pendant 10 minutes.

Muffins au yaourt



INGRÉDIENTS

- 215 gr de farine de blé entier
- 1 càc de levure
- 230 gr de yaourt grecque
- 60 ml de lait entier
- 2 œufs légèrement battus
- 3 càs de beurre non salé, fondu et refroidi
- Option : 20 à 30 gr de sirop d'érable ou de miel
- 1 1/2 càc d'extrait de vanille
- 1 càs de zeste de citron



Préchauffer le four à 190°C.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.

Dans un autre bol, fouetter ensemble les ingrédients humides.

Mélanger les ingrédients secs et humides. Veiller à ne pas trop mélanger. Utiliser une spatule (au lieu d'un fouet) pour mélanger doucement jusqu'à ce que toute la farine soit humide. Moins vous remuez le mélange, plus vos muffins seront légers et moelleux. Répartir la pâte uniformément dans un moule à muffins graissé, tapissé ou en silicone de 12 moules.

Faire cuire au four pendant 15 à 17 minutes, ou jusqu'à ce que le cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir les muffins pendant 3 à 5 minutes avant de les transférer sur une grille pour les refroidir complètement.

04 Exemples de petit-déjeuners



- Mini bagel aux céréales complètes : beurre d'arachide/graines + fruits + lait
- Crêpes : beurre de noix/ beurre de graines ou yaourt + fruits
- Céréales et lait + fruits rouges
- Muffins pour le petit-déjeuner : yaourt ou lait + fruits
- Œufs brouillés : pain grillé + fruits
- Gaufres (à grains entiers) : fruits + yaourt ou lait
- Yaourt : céréales à faible teneur en sucre ou granola + fruits
- Smoothie : (mélange de fruits/légumes/graines/lait)
- Fromage blanc et fruits : pain grillé ou pain des fleurs
- Yaourt à boire maison : servir seul ou avec des fruits frais
- Flocons d'avoine : plus une variété de garnitures
- Barre de céréales maison : servir avec des fruits ou du yaourt
- Toast au beurre d'arachide : avec fruits et lait
- Pain perdu, yaourt et fruits



Muffin complet + fruits

Fruits + Yaourt
avec pain à la
cannelle



Tartine de pain complet
+ avocat et fruit



Tartine de beurre +
oeuf brouillé + fruits

Céréales sans
sucres ajoutés
+ lait et fruit



Gaufre + beurre
d'oléagineux + fruit

04

En images

↓



→ 05



Recettes Déjeuner & Dîner

Pomme de terre garnie



INGRÉDIENTS

- 1 grosse pomme de terre
- 20gr d'haricots rouges cuits
- 1/2 tomate
- Un petite poignée de fromage
- 1 càs de yaourt entier nature

Préchauffer le four à 200°C. Nettoyer la pomme de terre et la percer à la fourchette partout . Placer dans un plat en la badigeonnant d'un peu d'huile pendant 45 à 50 min ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite.

Retirer du four et l'ouvrir dans la longueur, assaisonner au choix avec des herbes puis ajouter les haricots cuits, les tomates coupées en petits morceaux, le fromage et la cuillère de yaourt.



Penne aux brocolis



INGRÉDIENTS

- 50 gr de pâtes penne crues
- 1 poignée de brocolis
- 20 gr de beurre
- 1/2 jus de citron
- 1 càs de graines de chanvre (ou autres graines)
- Épices au choix

Faire bouillir l'eau à la casserole et faire cuire les pâtes. Lors des 2 dernières minutes de cuisson, ajouter les têtes de brocolis. Essorer et remettre dans la casserole quand tout est cuit.

Ajouter le beurre, le jus de citron, les graines et épices et bien mélanger le tout. Ajouter de la crème fraîche si souhaité !



Orzo crémeux aux champignons



INGRÉDIENTS

- 2 verres d'eau
- 16 champignons de Paris (tranchés)
- 2½ verres d'orzo (sec)
- 2 verres de lait
- Option : 60 gr de blanc de poulet (cuit, coupé en cubes)
- 2 verres de petits pois frais (ou surgelés)
- Quelques feuilles de basilic (hachées grossièrement)
- 15 gr de Parmesan (râpé)
- ½ citron (pressé)



Dans une grande casserole ou un faitout, faire chauffer un peu d'eau à feu moyen-vif. Faire cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ cinq à huit minutes, en ajoutant plus d'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent.

Ajouter l'orzo, le lait, le poulet, les petits pois et l'eau restante. Porter à ébullition et laisser mijoter à découvert, en remuant de temps en temps, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit al dente. Ajouter un peu de lait si besoin de plus de liquide.

Incorporer le basilic et le Parmesan. Répartir dans des bols et presser le jus de citron dessus selon le goût. Bon appétit !

Pizza quesadilla



INGRÉDIENTS

- 2 poignées pleines de jeunes pousses d'épinards
- 50 gr de brocoli cuit
- 80 gr de haricots blancs à faible teneur en sel ou sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 2 tortillas de blé entier,
- 2 càs (ou plus) de sauce tomate maison (ou sans sel et sucre ajouté)
- 20-30 gr de fromage mozzarella râpé



Ajouter les épinards, le brocoli et les haricots dans un robot culinaire/mixeur et mélanger en raclant les bords au fur et à mesure. *Ajouter un peu d'eau pour une texture plus lisse.*

Étaler 1 cuillère à soupe de sauce tomate sur la moitié de chaque quesadilla. Répartir le mélange d'épinards entre deux tortillas.

Ajouter du fromage râpé.

Replier la tortilla en forme de lune.

Faire fondre le beurre à feu moyen dans une poêle. Placer la quesadilla et la faire cuire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante.

Laisser refroidir légèrement puis couper en tiers ou en quartiers.

04 Exemples de repas familiaux



- Lasagnes bolognaises ou aux légumes



- Couscous avec viandes ou végétarien



- Blanquette de veau



- Lentilles aux carottes



→ CONCLUSION



Concrètement,
ça se passe
comment ?

En conclusion

Favorisez le partage et l'imitation

Vous l'aurez compris, à partir d'un certain âge bébé va de plus en plus vous prendre comme modèle, voudra manger comme vous, découvrir ce qui lui semble sécuritaire ! Soyez donc les premiers à montrer l'exemple !

Préparez de plus en plus de repas pour tout le monde, que vous adaptez à l'enfant et faites de vos repas un super moment de partage !

Soyez patient

Bien manger ne vient pas du jour au lendemain, soyez patient d'une part, mais aussi détendez vous ! Plus vous serez angoissé / stressé / agacé au moment du repas et plus bébé le ressentira et sera alors difficile à table. Prenez bien le temps, allez y progressivement une étape à la fois et communiquez avec votre enfant. N'oubliez pas que forcer n'est jamais la solution !

Soyez régulier !!

Commencez à instaurer de meilleures habitudes et ne cédez pas ! Si vous changez à chaque fois l'enfant le saura ! C'est dans la répétition, l'accompagnement que ça finit par fonctionner pour de bon. Rassurez vous et rassurez votre bébé : il VA manger car il en est CAPABLE ! Faites vous confiance !

Rappel essentiel :

ÉTOUFFEMENT

Bambin

Étape 1 :

Déterminez si l'enfant s'étouffe ou s'il a simplement des haut-le-cœur. Un bébé s'étouffe vraiment s'il ne respire pas ou ne tousse pas. L'étouffement est silencieux.

Si bébé tousse, il doit continuer à tousser et NE PAS prendre à boire. **Ne mettez pas votre doigt dans sa bouche** à moins que vous ne voyiez clairement l'objet et qu'il soit facile à saisir.

Étape 2 :

Une fois déterminé, l'enfant s'étouffe vraiment :

Agencillez-vous ou tenez-vous derrière l'enfant, en le gardant près de votre corps.

Donnez des COMPRESSIONS THORACIQUES :

En faisant un poing plat avec votre main dominante et en plaçant votre main non dominante autour du poing, effectuez des compressions vers l'intérieur et vers le haut (pensez en forme de « J ») dans la zone molle à mi-chemin entre le bas de la cage thoracique et le nombril.

Continuez les compressions jusqu'à ce que l'objet soit délogé.

Encouragez l'enfant à tousser.

Si l'enfant s'évanouit et ne répond pas, appelez les secours !.

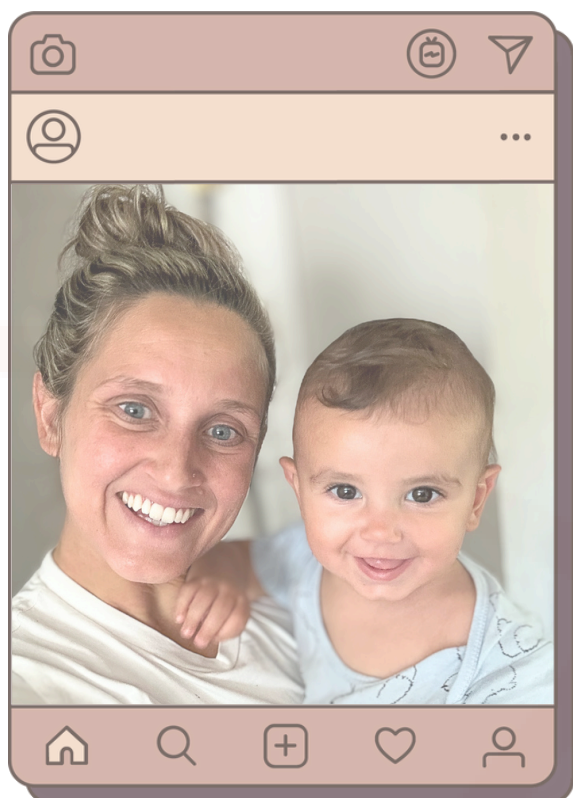
~~Si l'enfant présente ces signes après environ 1 heure après avoir délogé l'objet, ou si quelque chose ne va pas, appelez ou allez chez le médecin : toux persistante, bave, respiration sifflante, difficulté à avaler, difficulté à respirer..~~



MERCI !

MERCI DE VOTRE CONFIANCE, MERCI DE PRENDRE LE TEMPS POUR VOUS ET POUR VOTRE ENFANT POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER ET VOUS SENTIR TOUS LES DEUX PLUS SEREINS !

N'hésitez pas à m'envoyer vos retours, posez vos questions et vos problématiques spécifiques afin que je puisse vous accompagner au mieux dans cette belle aventure des repas en famille !



**RETROUVEZ LES ANNEXES
POUR PLUS DE GUIDES ET
D'INFORMATIONS !**

Alice
ROQUES