Les webinaires sur l'alimentation de Silvy Auboiron

SAlimenter
Un défi aujourd'hui

pour le CNFPT*

*Centre National de la Fonction Publique Territoriale

ANIMATRICE

Silvy AUBOIRON

Présidente de SAlimenter, conseil dans l'éducation alimentaire et les leviers d'évolution des comportements liés aux modes de vie.

SAlimenter
Un défi aujourd'hui

Docteur Catherine SALINIER

Pédiatre

Ex présidente de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire, spécialisée en allaitement et en pédopsychiatrie.

Expert pour le site Mpedia et présidente du Programme Malin dédié à la nutrition des enfants de famille en situation de précarité.

Catherine GUILLAUD SAUMUR

Auxiliaire de puériculture, puis assistante maternelle depuis 2003, elle a accueilli à son domicile plus de 30 enfants.

L'alimentation est un des axes prioritaires de son projet pédagogique. De plus, depuis plus de 15 ans, elle se forme à l'accueil des enfants présentant des troubles du développement.

Sommaire du webinaire

Accueil des participants

Présentation des intervenants et du déroulé

1ère partie - transition entre allaitement et biberon,

2ème partie - diversification et introduction des morceaux,

3ème partie - faire goûter des aliments nouveaux.

Prochains rendez-vous

Clôture de la session

1ère partie : transition entre allaitement et biberon

Dessin réalisé par **Victor, élève** en Signalétique et Décor Graphique du **lycée George Sand** de Domont

Gabriel, 4 mois, refusait de boire son biberon même contenant le lait de sa maman.

Ce qu'il faut savoir

- Pour préparer l'accueil d'un jeune enfant, il faut dialoguer avec la maman pour connaître ses intentions concernant l'allaitement.
- Pour bien préparer la transition, conseiller à la maman de contacter son pédiatre ou une conseillère en lactation.
- Comment peut-on aider la maman dans cette période de transition ?

Préparer l'accueil du bébé avec ses parents

- Il est impératif de connaître les intentions de la maman
  - Allaitement exclusif ;
  - Allaitement mixte (lait maternel et lait industriel) ;
  - Arrêt de l'allaitement maternel.
- Allaitement exclusif
  - L'enfant est nourri au sein en dehors des heures d'accueil et au lait maternel donné au biberon pendant l'accueil
  - Peut se poser alors la question du refus du biberon.
- Allaitement mixte
  - L'enfant est nourri au sein par la maman en dehors des heures d'accueil.
  - Durant les heures d'accueil l'enfant est nourri au biberon avec du lait industriel.
- Arrêt de l'allaitement maternel
  - Le plus souvent, l'enfant est déjà sevré au moment de l'accueil.
  - Si ce n'est pas le cas, il faut accompagner la maman comme dans le cas de l'allaitement mixte.

Sources d'information

- mpedia

  Site créé par l'AFPA* pour le grand public avec des conseils développés par une équipe de 160 professionnels de santé et spécialistes de l'enfance.

  Allaitement : https://www.mpedia.fr/cat-allaitement/

  Alimentation de 0 à 3 ans : https://www.mpedia.fr/cat-alimentation-0-3-ans/

- La leche league France

  Association pour le soutien à l'allaitement maternel https://www.lllfrance.org

* Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

Trucs et astuces si refus du biberon

Patience et observation

2e partie : diversification et introduction des morceaux

Dessin réalisé par **Romain**, **élève** en Signalétique et Décor Graphique du **lycée George Sand** de Domont

Solène et Arthur, âgés de 4 mois et demi, Arthur a commencé la diversification de son alimentation, pas Solène.

Ce qu'il faut savoir

- Jamais avant 4 mois, jamais après 6 mois ;
- Respecter les attentes des parents et la curiosité de l'enfant ;
- A partir d'un an, les enfants doivent avoir goûté de tout et manger en morceaux en partie seul.

Les grandes étapes de la diversification

- De la naissance à 4 mois
  Du lait, rien que du lait
- A partir de 4 mois
  Introduire les aliments sous forme de purée bien lisse, d'abord les légumes puis les fruits, mais aussi des légumes secs bien cuits.

  Pour varier les goûts, on peut ajouter des aromates et des herbes.
- A partir de 5 à 7 mois
  Introduire viande, poisson et oeufs
- A partir de 6/8 mois
  L'enfant commence à mâcher (quignon de pain, morceaux).

Introduction des morceaux

- Passer d'une purée lisse, à une purée moulinée, puis des aliments écrasés à la fourchette.
- Laisser l'enfant prendre, à la main, des morceaux d'aliments (qui s'écrasent facilement) adaptés à la taille de sa bouche.
  - Le fait de « jouer » avec le morceau lui permet de se familiariser avec l'aliment et le morceau, avant de le mettre dans sa bouche.
- Si les parents sont inquiets à l'idée d'introduire les morceaux
  - Les rassurer ;
  - Les renvoyer vers leur pédiatre pour apprendre la manœuvre de Heimlich.

Sources d'information

- Mpedia

  Diversification alimentaire https://www.mpedia.fr/cat-diversification/

- Santé Publique France

  Petit guide de la diversification alimentaire https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification

  Les 1000 premiers jours https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/les-1000-premiers-jours

- Programme malin pour les recettes

  De nombreuses recettes pour les tout-petits et conseils sur l'alimentation de l'enfant et de la famille https://www.programme-malin.com

Trucs et astuces : diversification et introduction des morceaux

- L’acceptation de la cuillère peut être longue,
- Mâcher est lassant pour le bébé,
- Respecter l’appétit des enfants, ne jamais les forcer.

3e partie : apprendre à goûter

Dessin réalisé par **Kérina**, **élève** en Signalétique et Décor Graphique du **lycée George Sand** de Domont

Lucas, 9 mois refuse systématiquement de goûter vraiment de l'avocat.

Ce qu'il faut savoir

- Dès la diversification, faire goûter le plus souvent possible au tout-petit, tous les aliments qui passent sur la table.
- Varier les recettes pour faire accepter les aliments rejetés.

  Ajouter herbes, aromates, épices, etc.

  Il faut parfois présenter plus de 10 fois un même aliment.
- Donner l'exemple !

  Manger avec les enfants les mêmes aliments ;

  Proscrire les écrans et les jouets à table.

Pour aller plus loin

- Mêmes ressources que précédemment
  Mpedia et Santé Publique France
  https://www.mpedia.fr, https://www.santepubliquefrance.fr
- Ressources Clémantine : chapitre 3 « le goût des enfants »
  L'évolution du goût des enfants, les préférences et les aversions alimentaires infantiles, les variations individuelles et culturelles, la néophobie alimentaire
  (e-communauté CNFPT / communauté « alimentation – restauration collective » / groupe « le réseau des villes Clémantine » / Clémantine : les vidéos et outils complémentaires / les ressources Clémantine / les vidéos Clémantine

Trucs et astuces : faire goûter

- Être patient lorsque l'aliment est rejeté
  - Ne jamais forcer l'enfant, mais présenter régulièrement l'aliment rejeté
- Laisser les plus grands se servir tout seul les légumes
- Familiariser les enfants avec les fruits et légumes
  - Préparer des plats avec les enfants
  - Observations au marché, dans le jardin, etc.

Nos remerciements
aux élèves de la classe de
Signalétique et Décor Graphique
du **lycée George Sand** de Domont
et à leur professeur **Mathilde Adorno** qui
a initié ce projet.

Les webinaires sur l'alimentation de Silvy Auboiron

SAlimenter
Un défi aujourd'hui

Retrouver la seconde partie du webinaire sur l'alimentation du jeune enfant sur le site web :

salimenter.fr