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 – Synthèse du premier webinaire

2ème partie – Besoins en matières grasses des jeunes enfants,

3ème partie - Quelles portions à quel âge ?

4ème partie – Impact des réseaux sociaux sur les choix des parents.

Prochains **rendez-vous**

Clôture de la session

1ère partie : résumé du webinaire du 18 mars

Dessins réalisés par des **élèves** en Signalétique et Décor Graphique du **lycée George Sand** de Domont

- Transition entre sein et biberon
- Diversification et introduction des morceaux
- Faire apprécier des aliments nouveaux

Webinaire à revoir sur la e-Communauté du CNFPT

Transition entre sein et biberon

- Pour préparer l'accueil d'un jeune enfant, il faut dialoguer avec la maman pour connaître ses intentions concernant l'allaitement.
- Il est toujours possible d'aider une maman à continuer d'allaiter son enfant.
- En cas de refus du biberon par le bébé, ne pas stresser et observer ce qui peut apaiser l'enfant.
  Le biberon est en général accepté en quelques jours

Diversification et introduction des morceaux

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

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

Faire goûter des aliments nouveaux

- Dès la diversification, faire goûter le plus souvent possible au tout-petit, tous les aliments qui passent sur la table.
- Représenter plusieurs fois et varier les recettes pour faire accepter les aliments rejetés.
  - Encourager, sans jamais forcer les enfants
- Donner l'exemple :
  - Manger avec les enfants les mêmes aliments ;
  - Familiariser les en cuisinant avec eux, en observant au jardin, au marché…

2ème partie : besoins en matières grasses

Parfois, les parents ont tendance à trop limiter les matières grasses de leurs jeunes enfants.

Limiter ne veut pas dire supprimer toutes les matières grasses.

Ce qui doit être privilégié sont les acides gras végétaux non transformés.

Ce qu'il faut savoir

- Les graisses sont indispensables aux tout-petits pour bien grandir
  - Elles apportent de l'énergie et donc participent au fonctionnement de l'organisme,
  - Elles sont indispensables au bon développement, en particulier cérébral.
- 2 familles d'acides gras sont essentielles et doivent être apportées par l'alimentation
  - Les acides gras omega 3 dans les huiles de colza, noix et soja,
  - Les acides gras omega 6 dans les huiles de tournesol, maïs, arachide et pépins de raisin,
  - L'huile d'olive contient peu de ces 2 familles.
- Les poisons gras contiennent des omega 3
  - Saumon, sardine, maquereau, hareng, truite
- Eviter les produits transformés où les graisses sont trop cuites.

Sources d'information

L'article de nos experts | Vos questions

Écrit par Dr Alain BOCQUET

- 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.

  Les acides gras dans l'alimentation de bébé de 0 – 3 ans : https://www.mpedia.fr/art-acides-gras-bebe-0-3-ans/

* Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

Trucs et astuces

- Varier les sources de matières grasses
  - Privilégier les huiles riches en omega 3 : colza, noix, etc.
  - Chaque source de matières grasses apportent des goûts différents
- Ne pas chauffer les matières grasses, les ajouter crues au moment de servir
  - Une cuillère à café pour les plus petits pour 200 g de purée

3ème partie : quelle portion à quel âge ?

Souvent, les parents ont tendance à donner beaucoup trop de protéines animales à leurs enfants.

Ce qu'il faut savoir

- Jusqu'à 1 an, les quantités sont définies précisément par les recommandations des pédiatres.
- Après 1 an, les parents perdent leurs repères
  - Quantités trop importantes pour certains aliments,
  - Le même menu que la famille n'est pas forcément adapté aux besoins du jeune enfant.
  - Mais il faut que la famille s'adapte au bébé puisqu'il doit manger à la table familiale.
- Les enfants savent manger à leur faim
  - Leur faire confiance sur la quantité, ils peuvent manger beaucoup à un repas et se réguler sur le suivant.
  - Il ne faut pas forcer un enfant qui mange peu, ni récompenser celui qui mange bien.

Ce qu'il faut savoir entre 1 et 3 ans

- 500 ml de lait ou équivalent par jour
  - Ne pas dépasser 800 ml de produits laitiers par jour,
  - Ne pas oublier de comptabiliser tous les produits laitiers dont ceux ajoutés dans les plats.
- Fruits et légumes à chaque repas
  - Sous toutes leurs formes, selon l'appétit de l'enfant.
- Légumes secs, au moins 2 fois par semaine
- Féculents, pas plus de 2 à 4 cuillères à soupe par jour
- Protéines animales (viande, œufs, poisson)
  - Entre 1 et 2 ans : 20g/jour,
  - Entre 2 et 3 ans : 30g/jour,
  - Au-delà : 10g par année d'âge + 10g/jour.
- Ne pas oublier les matières grasses
  - 1 cuillère à café (avant 1 an, 2 ensuite) d'huile en variant les sources, et de temps en temps, 2 noisettes de beurre.
- De l'eau comme seule boisson

Sources d'information

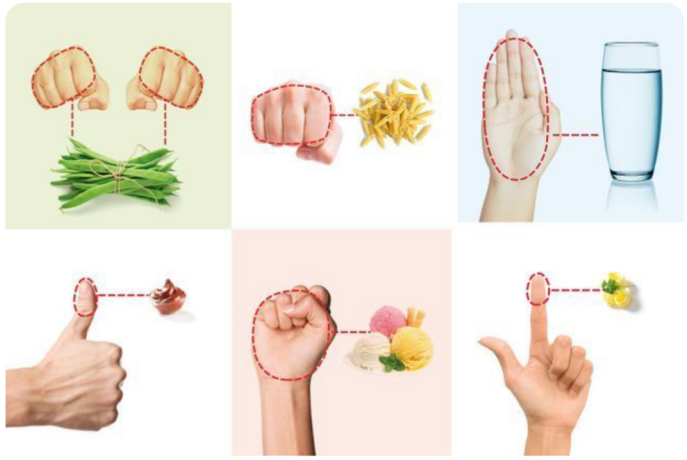
- Mpedia : des recommandations précises pour tous les âges

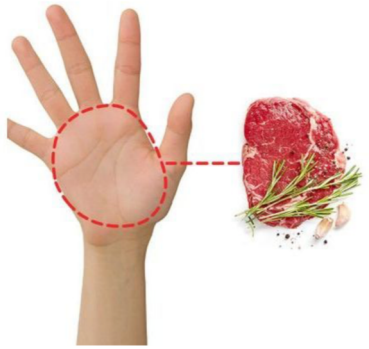
  1 et 3 ans : besoins nutritionnels de mon enfant
  https://www.mpedia.fr/art-alimentation-equilibree-1-et-3-ans/?sr=840

- Santé Publique France (mangerbouger.fr)

  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

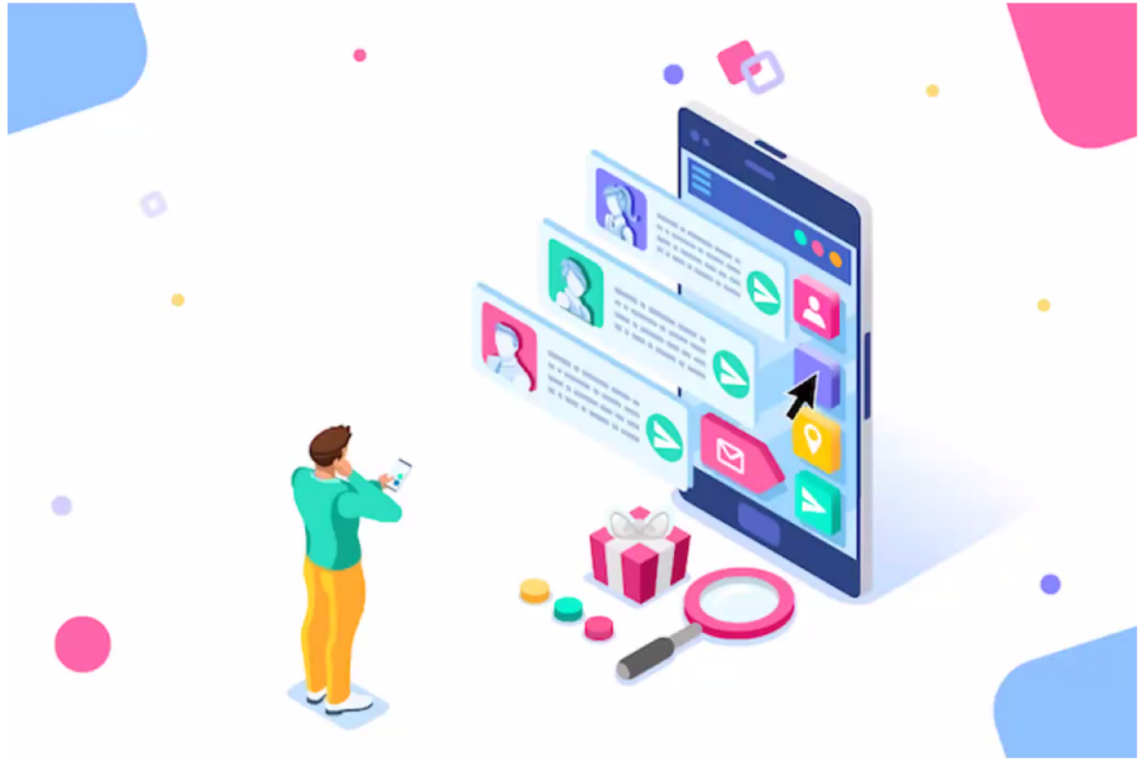
Trucs et astuces





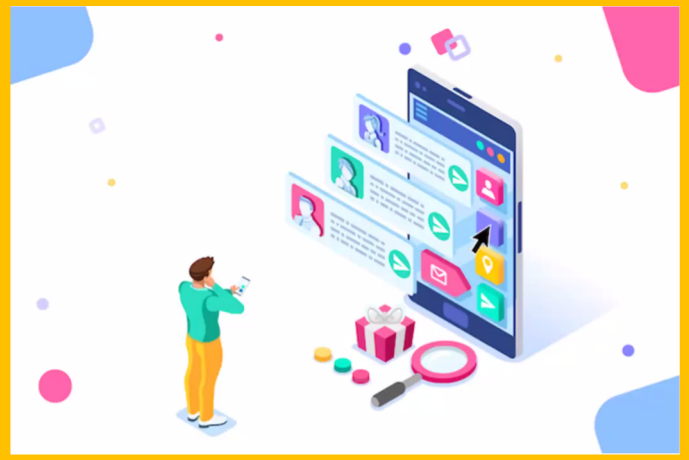
- Quand on ne peut pas peser, utiliser la main de l'enfant comme repère :
  - Paume de la main pour la viande
  - Main entière pour le poisson
  - Volume d'un seul poing pour les féculents
  - Volume de 2 poings pour les légumes minimum
- Faire attention à la quantité de laitage
- Durant le repas, présenter les légumes en premier
- Respecter l'appétit des enfants, ne jamais les forcer.

4ème partie : réseaux sociaux



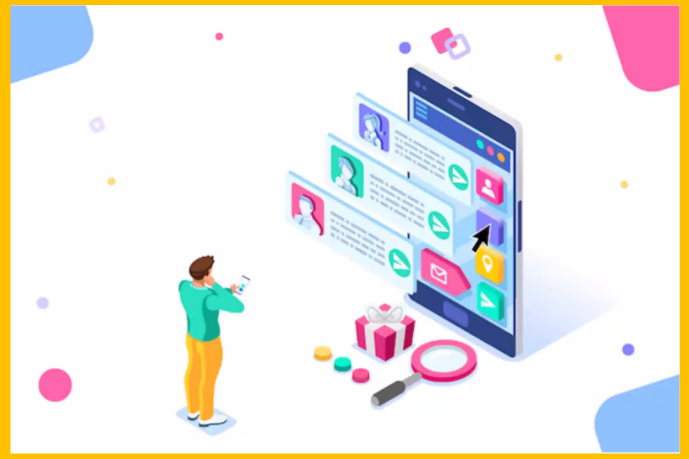
A la recherche d'informations concrètes pour nourrir leurs jeunes enfants, les parents se tournent très souvent vers les réseaux sociaux.

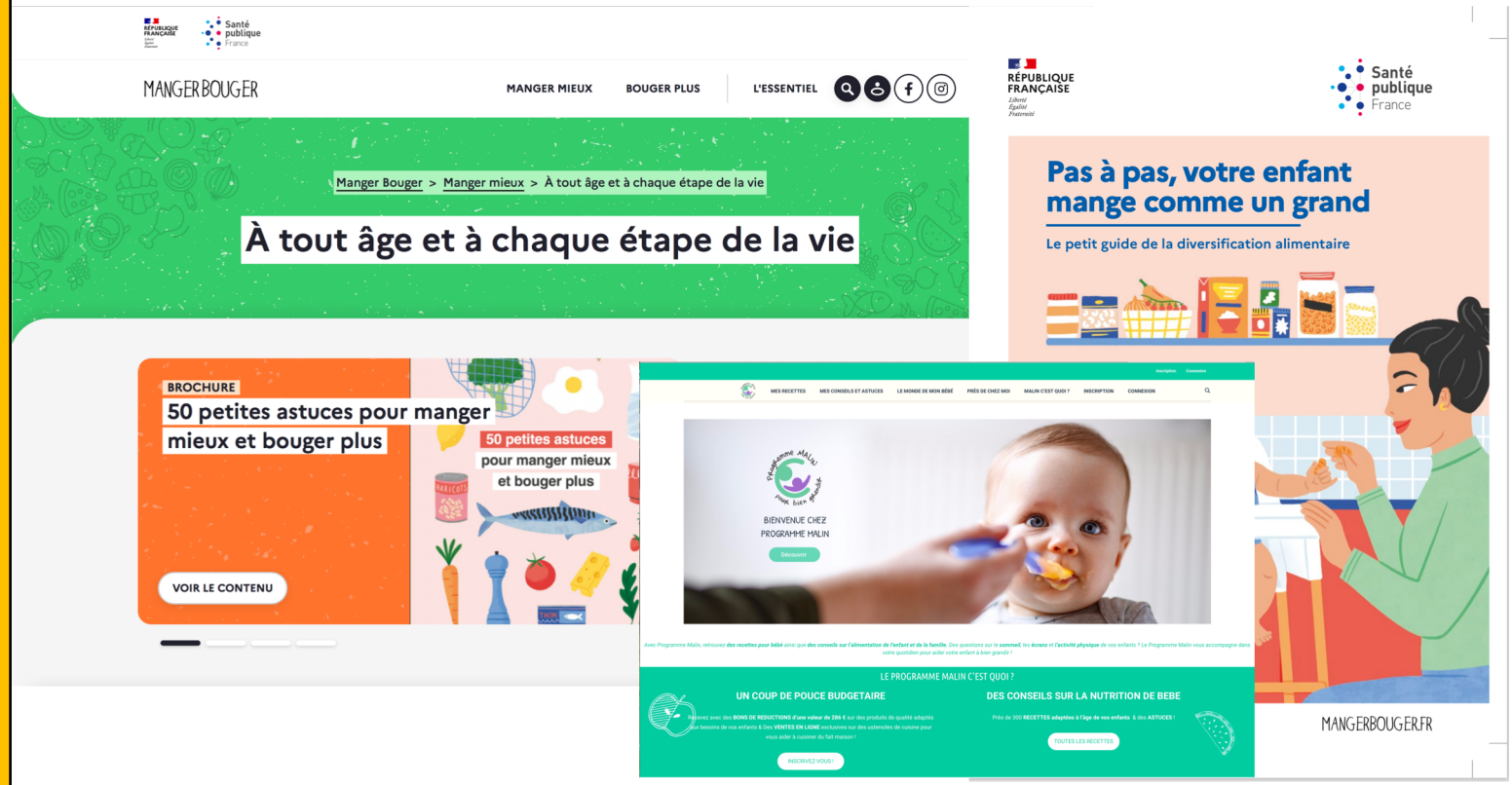
Ce qu'il faut savoir



- Les réseaux sociaux véhiculent beaucoup d'idées marginales possibles chez l'adulte mais inadaptées à l'organisme en croissance de l'enfant.
- La DME (diversification menée par l'enfant) est une bonne idée de profiter de la fonction de préhension de l'enfant et de sa faculté d'exploration orale pour le laisser découvrir seul les textures et les goûts.
  - Mais, en aucun cas, un nourrisson ne prendra la totalité de la ration nécessaire de cette façon.
  - Dès qu'un enfant peut prendre, de façon naturelle, les parents peuvent lui donner un quignon de pain et petits morceaux fondants à prendre seul.
- L'enfant doit manger de tout, de façon parfaitement équilibrée. Il a besoin de tous les nutriments.
  - Les recommandations tiennent compte de ses besoins et aussi des caractéristques d'absorption et d'assimilation des nutriments.

Sources d'information





- Mêmes ressources que précédemment

  Mpedia et Santé Publique France dont Manger Bouger qui est le site du PNNS*

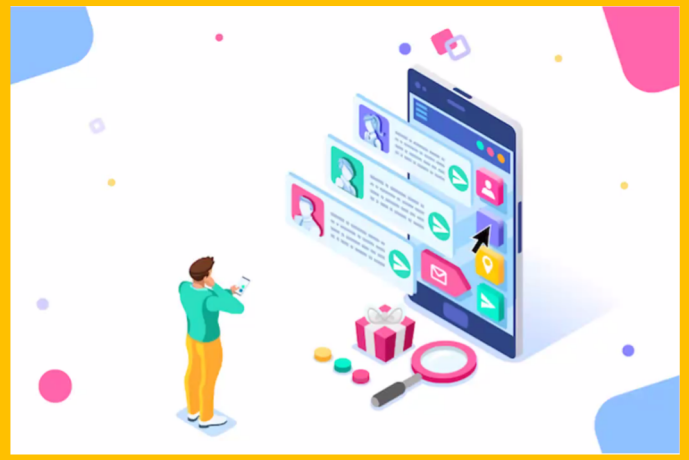
  https://www.mpedia.fr ; https://www.santepubliquefrance.fr ; https://www.mangerbouger.fr

- Programme malin

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

* Plan National Nutrition Santé

Trucs et astuces



- Prendre le temps de discuter avec les parents de ce qui est important pour les enfants
  - L'écoute est importante.
- Toujours maintenir le dialogue pour faire prendre conscience aux parents des erreurs à éviter.

Les webinaires sur l'alimentation de Silvy Auboiron

SAlimenter
Un défi aujourd'hui

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

salimenter.fr