

Hélène,
maman d'Etienne, 18 mois

Aujourd'hui, on parle beaucoup d'obésité infantile. Quels conseils pour l'éviter ?

Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge : vous devez donc commencer dès que possible à donner à votre enfant des quantités d'aliments adaptées à son âge. L'important est de **varier les aliments**, de **manger équilibré** avec plaisir et de respecter quelques conseils simples :

- **Respecter un rythme de 4 repas par jour** et éviter tout grignotage entre les repas
- **Veiller aux justes quantités** : un jeune enfant n'a pas encore les mêmes besoins que son grand frère ou sa grande sœur, et encore moins que vous.
- **Encourager votre enfant à se dépenser physiquement.**

Les aliments infantiles constituent une **alternative de choix, pratique et sûre** pour les parents.

Elaborés avec des nutritionnistes, ils vous aident au quotidien à équilibrer l'alimentation de votre enfant. Ainsi, un plat complet en petit pot ou en assiette apporte la juste quantité en protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux dont votre enfant a besoin, ni plus, ni moins.



Stéphanie,
maman d'Agathe, 2 ans et demi

J'ai entendu parler des risques d'allergies alimentaires. Comment savoir quels aliments je peux donner à mon enfant ?

Si vous pensez que votre enfant pourrait être allergique à un aliment ou si vous vous posez des questions, parlez-en avec votre médecin.

Les fabricants d'aliments infantiles sont particulièrement sensibles aux risques d'allergies alimentaires de certains enfants.

Aussi, pour aider les petits enfants concernés par l'allergie alimentaire, les fabricants ont pris des mesures préventives :

- Instauration d'un repère facile : les « **variétés 4 mois** ». Celles-ci ne contiennent aucun des ingrédients suivants : arachide, oeuf, viande, poisson, kiwi, noix, noisettes, amandes.
- Présence d'un **étiquetage clair** permettant aux parents d'identifier facilement les ingrédients susceptibles de poser des soucis à leur enfant allergique : lait et dérivés, soja et dérivés, petits pois, banane, gluten, épices (liste détaillée) et céleri.

Lorsqu'une recette convient à votre enfant allergique, n'hésitez pas à la lui donner jusqu'à 3 ans.



Idées menus

pour les mamans pressées
qui aiment aussi cuisiner

Menus :

	Zoé, 12 mois	Hugo, 2 ans
Le Petit déjeuner	Biberon de 250 ml de lait de croissance + 20 g de céréales infantiles (5 c à soupe) ou une tartine de pain	Biberon de 250 ml de lait de croissance + 20 g de céréales infantiles (5 c à soupe) ou une tranche de pain et 1 fruit
Le déjeuner	Petit pot légumes - viande ou légumes - poisson ou 4 c à café de viande ou de poisson en petits morceaux ou 1/3 œuf dur et des légumes avec 1 c à café d'huile de colza et éventuellement des féculents Un laitage infantile ou une compote sans sucres ajoutés Eau	Petite assiette viande-légumes ou poisson-légumes (ou 6 c à café de poisson ou viande ou 1/2 œuf et 4 à 5 c à soupe de légumes verts moulinés avec 1 c à café d'huile de colza et éventuellement des féculents) Petite coupelle de fruits ou fruits frais écrasés Eau
Le goûter	Biberon de 250 ml de lait de croissance + 1 petit biscuit ou 4 c à soupe de céréales infantiles et/ou une compote de fruits sans sucres ajoutés	Biberon de 250 ml lait de croissance ou un laitage + 1 ou 2 biscuits infantiles et/ou un fruit mûr
Le dîner	Délice au potiron ou riz / rondelles de courgettes Petit pot de fruits ou un fruit bien mûr Eau	Biberon de 250 ml de soupe de légumes/féculents ou 1 soupe de légumes et féculents maison avec éventuellement un peu de matières grasses (une noisette de beurre ou 1 c à café d'huile) Un laitage infantile et/ou une compote sans sucres ajoutés Eau

Recette : Délice au potiron pour 1 portion

Ingrédients : 200g de chair de potiron - 15g de semoule fine
100 ml de lait de croissance (ou éventuellement 50 ml de lait + 50 ml d'eau)
5 ml (1 c à café) d'huile d'olive pour le goût et 5 ml d'huile de colza pour les acides gras essentiels.

Préparation : Pelez et lavez le potiron, faites-le cuire à la vapeur. Mixez. Pendant ce temps, faites chauffer le lait (ou l'eau et le lait) sans le faire bouillir pour conserver les vitamines et minéraux et versez-le sur la semoule pour qu'elle gonfle. Mélangez la préparation avec le potiron et les 2 huiles. Ne pas saler.



Le Syndicat Français des Aliments de l'Enfance regroupe les professionnels de l'alimentation infantile. Notre métier : concevoir, avec les experts de la nutrition infantile, et fabriquer des aliments "sur mesure" adaptés aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant jusqu'à 3 ans.

SFAE / J COM - Paris 2005

1 - 3 ans :

encore trop petit pour manger comme un grand !



www.alimentsenfance.com



Le Syndicat Français des Aliments
de l'Enfance

Pourquoi

entre 1 et 3 ans, mon enfant est-il encore trop petit pour manger comme les grands ?



Jusqu'à 3 ans, le petit enfant a des besoins nutritionnels spécifiques.

Entre 0 et 3 ans, il est en effet dans une phase de croissance et de développement très importante :

- Il double sa taille de naissance
- Il quadruple son poids de naissance

Pour lui permettre une croissance harmonieuse tout en tenant compte de ses capacités physiologiques encore limitées, le petit enfant jusqu'à 3 ans a besoin d'une **alimentation « sur mesure »** :

- Une juste quantité en protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux adaptée à ses besoins nutritionnels,
- Des « acides gras essentiels » pour le développement cérébral,
- Plus de fer pour accompagner sa croissance et aider à résister aux infections,
- Des portions adaptées pour aider à répondre parfaitement à ses besoins nutritionnels spécifiques jusqu'à 3 ans.

L'alimentation de votre enfant est importante pour sa croissance : parlez-en avec votre médecin qui vous conseillera.



Les aliments infantiles : une alimentation sur mesure adaptée à votre enfant jusqu'à 3 ans



Pourquoi est-il recommandé de donner du lait de croissance plutôt que du lait de vache jusqu'à l'âge de 3 ans ?

Jusqu'à 3 ans, le jeune enfant a besoin de grandes quantités de fer et d'acides gras essentiels pour sa croissance et son développement. Or le lait de vache en contient peu, et il est, de plus, trop riche en protéines. Le **lait de croissance**, en revanche, **apporte les justes quantités en protéines, fer et acides gras essentiels** et contribue ainsi, en complément d'une alimentation diversifiée, à répondre aux besoins nutritionnels de votre enfant jusqu'à 3 ans*.

Bon à savoir



Il est conseillé de donner 500 ml de lait infantile par jour à l'enfant jusqu'à 3 ans. Il est également recommandé* de préférer les laitages destinés aux enfants en bas âge (type yaourt, fromage blanc...) : enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels, ils sont adaptés aux besoins nutritionnels du petit enfant.

Pourquoi les petits pots me paraissent-ils fades ?

Votre goût et vos besoins sont différents de ceux de votre enfant. Entre 1 et 3 ans, l'enfant a de faibles besoins en sel. C'est pourquoi la quantité de sel est limitée dans les aliments infantiles, conformément à la réglementation.

Bon à savoir



Un petit pot est à peu près 5 fois moins salé que le plat correspondant préparé pour le reste de la famille. Ne resalez pas les petits pots ! Ils contiennent la juste quantité de sel adaptée à votre enfant.

Pourquoi puis-je donner des aliments infantiles à mon enfant en toute sécurité ?

Les aliments infantiles sont soumis à de très nombreux niveaux de contrôles successifs pour garantir le maximum de sécurité à votre enfant.

Les professionnels de l'alimentation infantile choisissent les fruits et les légumes chez des agriculteurs utilisant des **modes de culture spécifiquement dédiés** aux aliments infantiles. Ce qui permet de garantir, par exemple, une très faible teneur en nitrates (10 fois inférieure à la teneur maximum de ceux du marché pour un petit pot d'épinards).

Les aliments infantiles ne contiennent ni conservateur*, ni colorant ajouté*. Vous pouvez donc donner à votre enfant des aliments infantiles en toute confiance.

Bon à savoir

Tout au long de la fabrication, plus de 160 contrôles sont effectués sur le petit pot ou petit plat de votre enfant !



En quoi les purées de fruits infantiles sont-elles adaptées à l'enfant jusqu'à 3 ans ?

Afin de faire découvrir à votre enfant le goût des fruits tout en douceur, les **purées de fruits infantiles** (petits pots, coupelles, ...) **ne contiennent pas de sucres ajoutés**, sauf lorsqu'il est nécessaire d'en ajouter un peu pour corriger l'acidité naturelle de certains fruits (comme l'abricot) et les rendre ainsi plus douces aux papilles de votre enfant. Elles ne contiennent ni conservateur**, ni colorant**, ni arôme artificiel**.

En quoi les aliments infantiles tiennent-ils compte des besoins nutritionnels de mon enfant ?

Vous pouvez proposer les aliments infantiles à votre enfant en toute confiance car **leur composition est parfaitement adaptée à ses besoins nutritionnels**.

Ils sont conçus en collaboration avec des professionnels de la nutrition infantile, notamment pédiatres et nutritionnistes. Ils répondent à une réglementation européenne très stricte qui offre des **garanties nutritionnelles et de sécurité adaptées à la fragilité et à l'immaturation des fonctions digestives du jeune enfant**.

* Pour en savoir plus, reportez-vous au guide « La santé vient en mangeant et en bougeant » réalisé dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

** Conformément à la réglementation en vigueur