

# Et après 1 an ?

Pour vous, accompagnants

à partir de 1 an



Après un an, l'enfant se tient debout et commence à marcher, **il paraît grand et pourtant il a encore des besoins nutritionnels très spécifiques** et ne peut pas encore manger comme un grand. De quoi a-t-il besoin ? Comment adapter son repas avec un petit budget ? Comment **lui faire plaisir** sans passer par les sucreries ? Pourquoi faut-il **éviter la télévision** au moment des repas ?

Autant de questions importantes pour la santé de demain du jeune enfant mais qui, dans un quotidien social ou psychologique difficile, peuvent paraître complexes. Faisons le point ensemble.

## Pas tout à fait grand

Les enfants ne sont pas de mini-adultes, ils ont des besoins nutritionnels encore très spécifiques :

Par exemple, comparé à un adulte (70kg), un enfant de 12 mois a besoin de :



**6 fois moins** de protéines,  
**2 fois moins** de sel.



## Importance du développement du goût

L'enfant de 12/18 mois est souvent curieux de tout, surtout de ce qui l'entoure, de ce qu'il y a dans son assiette et dans celle des plus grands ! C'est donc un moment parfait pour lui faire découvrir une multitude de saveurs, de couleurs, de textures et d'odeurs. Tout en respectant toujours ses besoins spécifiques !

Jusqu'à 3 ans, l'enfant continue de construire son répertoire alimentaire de demain. En lui proposant une grande variété d'aliments et notamment de fruits et de légumes, il a plus de chances d'en consommer une fois grand.



## De bonnes habitudes alimentaires

C'est aussi un âge idéal pour prendre ou reprendre de bons réflexes en matière d'habitudes alimentaires :



• 4 repas par jour, aussi structurés, variés, et équilibrés que possible.



• pas de grignotage entre les repas.



• privilégier des repas en famille quand on le peut car l'enfant sera plus enclin à manger s'il voit la même chose dans l'assiette de ses parents ou de ses frères et sœurs.

## Or à cet âge, il y a déjà des écarts...

- 1/3 des enfants de + 12 mois consomment **des frites 1 fois par semaine.** <sup>(1)</sup>
- À partir de 1 an, 95% des enfants ont des **apports excessifs en sel.** <sup>(2)</sup>
- Entre 2 et 3 ans, les enfants consomment **4 fois trop de protéines** par rapport aux recommandations. <sup>(2)</sup>

«

Pour moi, ce qui est important, c'est qu'il mange de la viande, mais c'est cher, comment je fais ?

Proportionnellement à son poids, un enfant a besoin de moins de protéines qu'un adulte. Il n'a donc besoin que de très peu de viande. Il est possible de remplacer la viande par des œufs, moins onéreux, ou de temps en temps par un mélange de céréales et de légumes secs, comme les lentilles, riches en protéines végétales.

Faire à manger pour un bébé coûte cher. Plus vite il mange comme nous, plus vite je réduirai mon budget nourriture.

Il est possible d'adapter le repas de toute la famille aux besoins du petit... et inversement ! Ce qui est bon pour lui est bon pour les grands. Une idée de plat pour le soir qui réglera tout le monde : des pâtes généreusement accompagnées d'un coulis de tomates. Il faut juste penser à mettre de côté la part de l'enfant avant de saler et assaisonner pour le reste de la famille.

Il ne veut vraiment rien manger, il vaut mieux qu'il mange du pain et de la pâte à tartiner que rien du tout, non ?

Quand l'enfant réclame à manger entre deux repas, il faut chercher à comprendre l'origine de sa demande : A-t-il réellement faim ? Est-ce seulement de la gourmandise ? Cherche-t-il à attirer l'attention ?

S'il a vraiment faim entre 2 repas, il vaut mieux attendre un peu et avancer l'heure du repas suivant. S'il réclame sans arrêt à manger, il faut essayer de caler davantage son appétit pendant les repas, par exemple en le laissant manger des légumes tant qu'il a encore faim.

Lui acheter des bonbons ou de la pâte à tartiner, c'est vraiment ce qui lui fait plaisir, et les occasions sont si rares de lui faire plaisir.

Il est effectivement très tentant de lui faire plaisir avec des friandises. Pourquoi ne pas essayer plutôt avec des fruits coupés en morceaux ou un gâteau cuisiné ensemble au moment du goûter ? Ce sera moins sucré et permettra de partager un bon moment avec lui pour le préparer. Il faut aussi apprendre à dire non, et ne pas culpabiliser de le faire. Il y a aussi beaucoup d'autres façons de lui faire plaisir : en jouant avec lui, en lui lisant une histoire, en allant se promener ensemble... »

(1) Source Etude Nutri-Bébé SFAE 2013, volet TNS Sofres - (2) Source Etude Nutri-Bébé SFAE 2013, volet CREDOC

## Vers 2 ans, le repas peut devenir un terrain de conflit

### Qu'est ce que la néophobie alimentaire ou l'hyper sélectivité ?

- La néophobie alimentaire (ou peur des nouveaux aliments) peut apparaître vers 18/24 mois. L'enfant peut être alors amené plus fréquemment à refuser de goûter de nouveaux aliments, notamment les légumes, les fruits ou les poissons.
- Il peut également apparaître une hypersélectivité : l'enfant refuse alors de manger des aliments qu'il appréciait précédemment.

### Cette période correspond à une étape normale du développement de l'enfant :

- C'est aussi un moment où l'enfant expérimente son pouvoir sur les choses et sur son entourage : il dit non et ça marche ! Et ce particulièrement au moment du repas où il sent qu'il peut atteindre ses parents.
- Ce refus de nouveaux aliments peut durer jusqu'à 5/6 ans.

### Que faire en cas de néophobie ou d'hyper sélectivité ?

- Ne pas forcer l'enfant, ne pas utiliser la pression ou le chantage.
- Ne pas être trop autoritaire, ou au contraire trop laxiste.
- Être sensible aux signaux de faim et de rassasiement de son enfant.
- Il faut savoir accepter les refus car chaque enfant est différent.
- La répétition et le plaisir sont la clé ! Il ne faut pas hésiter à proposer les mêmes aliments sous différentes formes : cru, en gratin, en soupe... Bien présenter l'assiette peut aussi aider l'enfant à goûter de nouvelles choses.
- Les parents ont un vrai rôle de modèle à jouer, par exemple en mangeant devant l'enfant l'aliment refusé.



## Importance d'un environnement calme, détendu et ensemble autant que possible

- **Avant 3 ans**, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses capacités manuelles et sensorielles. Par exemple, au moment du repas, rien de mieux pour lui que de prendre le temps de regarder son assiette, de toucher la nourriture avec ses doigts, d'en sentir l'odeur puis le goût et surtout d'être attentif aux signaux de satiété. La télévision ou les écrans vont complètement le captiver et le détourner de son repas.

Une étude canadienne<sup>(1)</sup> montre que les enfants regardant le plus la télévision en mangeant présentaient un Indice de masse corporel (IMC) plus élevé.

- **Le moment du repas** peut par ailleurs souvent être le seul moment de partage et de discussion au sein de la famille : raconter sa journée, donner un cadre.
- Il est donc important d'essayer d'inciter autant que possible les personnes que vous accompagnez à partager ce repas, dans une ambiance calme et détendue ensemble, sans télé et sans écrans. A initier à leur rythme, ne serait-ce qu'une fois par semaine pour commencer !

## Or à cet âge, il y a déjà des écarts...

- **29% des enfants de 0 à 3 ans mangent devant une distraction (télévision, écran d'ordinateur,...)** <sup>(2)</sup>



(1) Dubois L, Farmer A, Girard M, Peterson K. Social factors and television use during meals and snacks is associated with higher BMI among pre-school children. Public Health Nutr 2008 ; 11(12) : 1267-79. (2) Source Etude Nutri-Bébé SFAE 2013, volet TNS Sofres.



*Je n'ai qu'un micro-ondes à la maison, alors pour manger des légumes, ce n'est pas pratique.*

Les légumes peuvent être cuits au four micro-ondes avec un peu d'eau. Pour les agréments, pensez aux épices et herbes aromatiques. Et n'oubliez pas, certains légumes peuvent aussi être mangés crus.

*Un enfant rond est un enfant en bonne santé.*

Dans certaines cultures, un enfant "rond" est effectivement un enfant en bonne santé. Mais un enfant avec de l'embonpoint avant 6 ans risque d'être en surpoids plus tard. Il est donc important de sensibiliser en douceur les parents. Les courbes de croissance peuvent servir de référence.

*Je mets de l'eau sucrée dans un biberon, cela le calme.*

Pour calmer ou reconforter un enfant, il est déconseillé de lui donner un biberon ou un verre d'eau sucrée ou de boissons sucrées. En effet cela peut engendrer beaucoup de caries et entraîner un refus de l'eau nature à plus long terme. Il est important de comprendre dans quel contexte ces boissons sucrées sont données et expliquer par quoi les remplacer (un câlin, une histoire...). Pourquoi ne pas aider les parents aussi à trouver des moments privilégiés avec leur enfant ?

*Pour le faire manger, le seul moyen c'est de le mettre devant la télé.*

Il est important que le repas soit pris dans le calme et tous ensemble. Il est possible de regarder la télévision ensemble à d'autres moments que pendant un repas. Si le repas est pris devant la télévision, il faut essayer de comprendre les raisons et d'aider les parents à y parvenir petit à petit. Par exemple en commençant par partager un repas par semaine sans télévision ? Ou si le repas ne peut pas être pris ensemble, pourquoi ne pas essayer de le préparer ensemble ?



## Une alimentation adaptée, c'est :



Une alimentation favorable pour la santé ne se mesure pas sur un seul repas, mais plutôt à l'échelle de la journée, de la semaine.

## Le plat principal

Un plat adapté, c'est par exemple :

- Des légumes en petits morceaux,
- Des féculents (pommes de terre, semoule, riz, petites pâtes, quignon de pain) ou des légumes secs comme les lentilles,
- De la viande, du poisson et de l'œuf toujours bien cuits et en petites quantités.
- Des matières grasses nécessaires à bébé, 1 à 2cc d'huile végétale comme l'huile de colza, de tournesol..., ou de temps en temps une noisette de beurre ou un peu de crème.



6 cc de viande ou de poisson ou 1/2 œuf, par jour

## Aubergines au coulis de tomates et basilic.

Cette recette est adaptée aux grands comme aux petits

### Ingrédients (pour l'enfant)

- Pour 1 bébé
- 100g d'aubergines
- 100g de tomates
- 20g d'oignons
- Quelques feuilles de basilic (frais de préférence)
- Ail déshydraté ou frais
- 1 cc d'huile d'olive

### Préparation

- Laver, éplucher et rincer les légumes.
- Réaliser le coulis de tomates : laver, éplucher, rincer et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans l'huile, sans coloration. Ajouter les tomates coupées en tous petits dés. Faire cuire à feu doux pendant environ 1/4 d'heure.
- Puis ajouter les aubergines coupées en petits dés, le basilic ciselé et préalablement lavé, et l'ail.
- Laisser mijoter 20 min et servir.
- Rajouter 1 à 2 cac de matières grasses, de préférence huile végétale (comme l'huile de colza), mais aussi de temps en temps une noisette de beurre...
- Ne pas rajouter de sel

Pour compléter ce plat, vous pouvez proposer à votre enfant un morceau de pain et 1/2 œuf dur.



Dès 18 mois



### Quelques idées pour adapter des plats traditionnels aux besoins de l'enfant :

- La salade Balela : des légumineuses (pois chiches et haricots noirs), des tomates, des fines herbes (menthe et persil). **Eviter d'y ajouter des piments pour l'adapter à l'enfant. Et pensez à bien laver les herbes !**
- Tajine de mouton aux pruneaux : **En évitant le sel !**
- Curry indien au lait de coco : **Diminuer la quantité de curry (juste une pincée) !**
- Frites de patates douces : **Cuites au four avec un peu d'eau plutôt qu'à l'huile de friture !**

### Astuce :

Utiliser un coulis de tomate nature pour remplacer les tomates fraîches et ainsi gagner du temps.

IDEE PETIT BUDGET :S'il n'est pas possible d'acheter du lait de "croissance", privilégier le lait entier.

• **Jusqu'à 3 ans**, son lait (maternel ou de croissance) reste un élément essentiel de son alimentation.

• **L'eau**, en plus de son lait, est la seule boisson dont le bébé a besoin. Ne pas oublier de proposer systématiquement **de l'eau** à chaque repas; si le bébé boit beaucoup de lait par ailleurs, il peut ne pas avoir soif mais s'il a soif, il acceptera l'eau proposée.



• **Pas de boissons sucrées** (sodas, sirops, limiter les jus de fruits) et pas d'alcool (même du cidre).

• **Pas de fritures**, sucrées ou salées, pas de chips et de gâteaux apéritifs.



• **Aliments à éviter** : gâteaux, viennoiseries et sucreries.



## Le dessert

Un dessert adapté c'est par exemple un fruit, cuit tout simplement à l'eau ou à la vapeur et écrasé à la fourchette, ou cru pour varier les textures.

- Très peu de sucre ajouté
- Un produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromage)



### Pommes au four

Ce dessert gourmand est adapté aux grands comme aux petits.

#### Ingrédients (pour l'enfant)

- 1 pomme
- 1 cuillère à café de confiture ou de sucre
- 1 noisette de beurre
- 100 g de fromage blanc

#### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver et éplucher la pomme. Retirer le cœur avec les pépins.
- Disposer la pomme dans un plat adapté, rajouter dans son centre la cac de sucre ou de confiture. Ajouter la noisette de beurre sur le dessus.
- Faire cuire dans un fond d'eau 30 min au four jusqu'à ce que la pomme soit bien fondante.
- Laisser tiédir puis servir avec un fromage blanc.



Dès 18 mois

#### Astuce :

Vous pouvez proposer la pomme au four avec un fromage blanc par exemple.  
Il est également possible de faire cuire la pomme au four à micro ondes, environ 5 min avec un peu d'eau et dans un plat en verre..

## Astuces

### Astuces pour varier les repas

Varié les modes de cuisson, de préparation et les textures quand cela est possible : carottes cuites à l'eau écrasées à la cuillère, crues râpées avec des raisins secs, en gratin à la béchamel, en soupe, poêlées ou en flan, il existe une infinité de recettes possibles autour d'un même ingrédient.

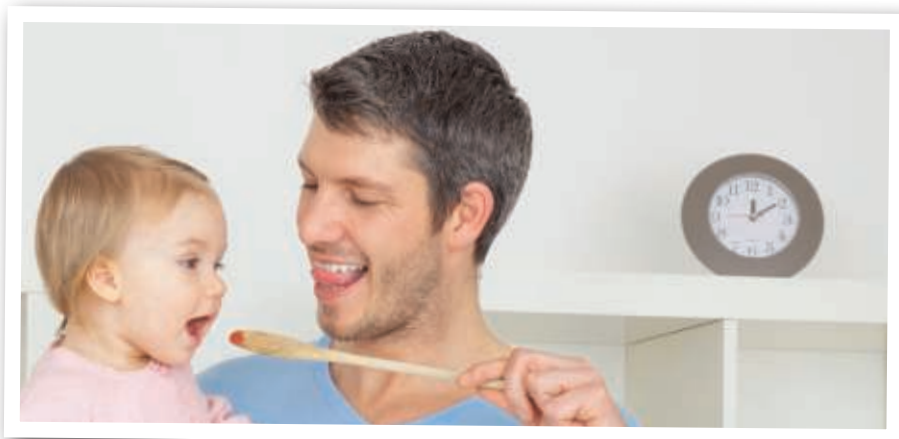


### Astuces pour faire accepter de nouveaux goûts :

- **La répétition est la clé**, il ne faut pas hésiter à re-proposer jusqu'à 8 à 10 fois un aliment à l'enfant à quelques jours d'intervalle.
- A cet âge, l'enfant veut souvent manger la même chose que ses parents. **Lui faire goûter le plat des grands**, en l'adaptant à ses besoins, est une très bonne chose.
- L'enfant est aussi sensible à la couleur des plats, leur odeur et leur texture, leur présentation :
  - Ajouter des **ingrédients colorés** comme des zestes de citron, de la betterave, etc...
  - Jouer aussi avec le côté ludique, **une belle décoration** : un bonhomme dans l'assiette, un arbre de brocoli...
- Il est possible de **varier le goût des légumes et des fruits à l'aide d'épices en petite quantité**, d'herbes aromatiques ou d'autres ingrédients :
  - Une purée de carotte avec un peu de jus d'orange
  - Un bouquet garni dans l'eau de cuisson des légumes
  - De la cannelle sur une compote de pommes



Pour les épices, essayez de les acheter de qualité et en petite quantité, car certaines épices peuvent s'altérer.



**Astuces pour lui donner envie de goûter**

**Le faire participer à la cuisine !**

- En fin de marché, l'enfant peut toucher les fruits et les légumes, voire choisir lui-même les fruits ou les légumes à cuisiner au prochain repas.
- Proposer à l'enfant de participer à l'élaboration du repas : laver la salade, lui faire ciseler du basilic avec des ciseaux qui lui sont adaptés, presser un citron, décorer une assiette avec les haricots verts...

**Idées petits budget**

- Privilégier les fruits et les légumes de saison frais, ou les acheter surgelés ou en conserve (à condition de les égoutter et de les rincer pour ôter le surplus de sel) peut être une bonne solution pour limiter les frais. Les préparer, en essayant de ne pas rajouter de sel, sous forme de coulis par exemple et les stocker pour accompagner pâtes, riz et pommes de terre est aussi une astuce utilisée par beaucoup de mamans.



- Utiliser les restes : par exemple, en réalisant un hachis parmentier de pommes de terre avec un reste de viande et un coulis de tomate, une soupe avec les restes de légumes, ...



- La viande et le poisson peuvent être chers. Les œufs sont une très bonne alternative. Il est possible aussi de proposer de temps en temps un mélange composé de céréales (riz, avoine, blé, orge, sarrasin...) et de légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés...), proposés en purée. Par exemple, des pois chiches avec de la semoule, du pain avec des lentilles...

Source [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

- Lorsque cela est possible, cuisiner en grande quantité et congeler permet de réduire les coûts et facilite la vie au quotidien.



**La bonne idée pour vous, Accompagnants : les ateliers cuisine !**

Ils sont un **vrai moment d'échanges culturels**, de valorisation et d'initiatives personnelles, de découverte de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes. Ils permettent aussi de favoriser l'utilisation des produits alimentaires distribués dans les structures d'aides alimentaires. (Retrouvez toutes les clés pour l'organisation dans le guide des Banques Alimentaires).

**Voici le témoignage de Magalie, Conseillère en Economie Sociale et Familiale :**

"Nous avons organisé 3 séances autour de l'alimentation des jeunes enfants (0-6 ans) dans un hôtel social pour demandeurs d'asile. Chaque séance était répartie avec un temps de cuisine et un temps d'échanges autour des pratiques alimentaires, des habitudes culturelles et des questions des jeunes mamans. Des documents d'informations étaient mis à leur disposition.

Nous avons veillé à valoriser leur culture qu'elles avaient tendance à remettre en question vis à vis de l'alimentation de leurs enfants en se disant qu'elles faisaient mal. Nous avons ainsi réalisé un couscous avec la recette d'une participante algérienne pour leur montrer qu'il s'agit d'un plat tout à fait équilibré qui s'adapte à toute la famille en adaptant les portions en fonction de l'âge.

Ces ateliers ont créé beaucoup d'échanges sur les traditions culinaires de chaque pays et chacune a fait beaucoup d'efforts pour communiquer malgré la barrière de la langue entre russophones et francophones."

Susciter le dialogue

Pour qu'un message soit bien entendu, il faut qu'il soit adapté à l'identité de l'interlocuteur et son contexte de vie. Poser des questions peut permettre d'amorcer le dialogue pour mieux faire passer un message.

ABORDER CES QUESTIONS DANS UN CONTEXTE ADAPTÉ

- Etre dans un endroit qui permet la confidentialité
- Avoir une posture non jugeante
- Poser des questions ouvertes
- Prendre le temps d'écouter la personne
- Aider à l'expression par des mots clés
- Finir par des questions plus précises si nécessaire



QUESTIONS TYPE QU'IL VOUS EST POSSIBLE DE POSER

- Quel est leur type de logement : fixe ou temporaire, seul ou en co-habitation, nombre de pièces,...) ?
- Dans quelles conditions se passent les repas ?
- Où se passe le repas : dans la cuisine, une pièce dédiée aux repas, sur une table pour manger tous ensemble ?
- À quel rythme les parents prennent-ils leurs repas ? Quels repas partagent-ils avec les enfants ?
- Comment adapter le plat traditionnel de la famille à son enfant ?
- Les parents savent-ils où trouver les aliments qu'ils ont l'habitude de cuisiner ? Comme le manioc, la patate douce ou le sorgho ?
- Quel est l'équipement culinaire des parents ? Ont-ils une plaque de cuisson et une casserole ? Un four ? Un four à micro-ondes ? Un réfrigérateur ?
- Quel mode de cuisson utilisent les parents ? Est-ce un mode de cuisson sans friture ? Connaissent-ils les modes de cuisson de légumes communément cuisinés en France ?
- A quelle offre alimentaire ont-ils accès ? Produits frais ? Surgelés ? En conserve ?
- Pour eux, c'est quoi le grignotage ?
- D'après eux, quelle est la quantité de viande nécessaire par jour pour un enfant de 1 an ? Où trouve-t-on des protéines ?
- Comment faire plaisir à son enfant autrement que par l'alimentation ?
- Comment gèrent-ils les crises de pleurs de leurs enfants ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Pour approfondir le sujet

### LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

**INPES SANTE** : <http://bit.ly/1r1JOyP>

Le guide Nutrition de la naissance à 3 ans qui détaille les étapes, quantités et conseils pour la diversification alimentaire, développé par l'INPES (Institut National de Promotion et d'Education pour la santé)

**MANGERBOUGER** : <http://bit.ly/1FVI9yo>

Le site manger bouger qui répond à quelques questions spécifiques.

**L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX SITES INTERNET MENTIONNÉS CI-DESSOUS À TITRE INDICATIF.**

### ALIMENTATION SANTÉ ET PETIT BUDGET

**CERIN.ORG** : <http://bit.ly/1KhAy2K>

Un dossier publié par le CERIN (Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles, département santé de l'interprofession des produits laitiers) concernant l'alimentation Santé et Petit Budget et l'Alimentation des 0 à 3 ans.

### VARIATIONS CULTURELLES

**SANTE NPDC** : <http://bit.ly/1B6em44>

Un dossier publié par le CERIN qui met en lumière l'alimentation des Africains vivant en France : Alimentation et Précarité, Cerin.org, n° 24, Janvier 2004.

**SEMIONET** : <http://bit.ly/1EfFn92>

Une étude comparée et croisée des pratiques françaises, maliennes et malgaches, des auteurs Vanessa Ficarra, Thiam Aminata, Vololonirina Domi-nique - Cours OIP 505 A - Sémiotique de la culture et communication interculturelle, 2006.

### OUTILS PRATIQUES

**MPEDIA** : <http://bit.ly/1Gjed1P>

Le site mpedia, site de conseils santé et parentalité de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire, propose des menus type ; vous pouvez aussi le recommander pour y poser des questions en ligne directement aux pédiatres.

**PROGRAMME MALIN** : <http://bit.ly/1zXujXA>

Le programme malin propose des solutions concrètes aux familles avec enfant de 0 à 3 ans et notamment des conseils sur l'alimentation.

<http://bit.ly/18jHNFm>

Des fiches recettes en vidéo très simples proposées par le programme malin.

**BBNUT** : <http://bit.ly/1FVIWPy>

BBnut est un outil d'animation pour échanger sur l'alimentation du jeune enfant (de la naissance à 3 ans).

**CUISINER MALIN de la Mairie de Paris**, un livre qui propose des recettes faciles à cuisiner au micro onde ou à la bouilloire.

Les recettes doivent être adaptées aux besoins de bébé. [http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret\\_Cuisiner\\_Malin.pdf](http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret_Cuisiner_Malin.pdf)

## Réseaux relais

Il est normal que vous ne sachiez pas tout !

N'hésitez donc pas à orienter les familles vers les professionnels de santé (médecin généraliste, pédiatre).

De plus, d'autres cellules d'accueil existent pour les parents ; elles sont à même de répondre à leurs questions et de les accompagner.

La liste n'est pas exhaustive et varie en fonction de la ville et du département :

- PMI, centres de protection maternelle et infantile.
- Lieux d'accueil parents-enfants proposés par la mairie et maisons de naissance.
- Les centres sociaux qu'ils dépendent de la mairie, du CCAS, de la CAF..
- Associations Loi 1901, de prise en charge et d'aide aux personnes démunies, mais également culturelles et de loisirs.

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure : Isabelle de Bayser (Make Mothers Matter), Laurence Champier (Directrice de la Communication – Fédération Française des Banques Alimentaires), Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation, Président de l'IEHCA), Dr Marie-France Le Heuzey (Psychiatre pour enfants et adolescents Hôpital Robert Debré à Paris), Nelly Perez (Association Programme MALIN), Dr Charlotte Pommier (Le Quotidien du Médecin), Dr Delphine Reynaud (Médecin), Elodie Tarby (Conseillère en ESF, Fédération Française des Banques Alimentaires).



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône  
Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)