

Pour vous, accompagnants

à partir de 1 an

# QUIZ



Après un an, l'enfant nous semble grand et pourtant, il est encore si petit. Ses besoins nutritionnels restent très spécifiques, même à cet âge. Nous vous proposons ce quiz pour revoir ensemble quelques notions importantes.

1 Entre 0 et 3 ans, le poids d'un enfant est multiplié par :

- 2
- 3
- 4

2 Quelle est la quantité de viande recommandée par jour pour un enfant entre 2 et 3 ans ?

- 1/2 steak haché
- 1/4 steak haché
- 1/3 steak haché

3 À partir de combien de refus peut-on se dire qu'un enfant n'aime pas un aliment ?

- 1 fois suffit, s'il ne le mange pas c'est qu'il n'aime pas
- 2 à 3 fois
- 8 à 10 fois

4

**Savez-vous combien d'enfants mangent devant une distraction ? (télévision, écran d'ordinateur...)**

- 1 enfant sur 10  
 1 enfant sur 5  
 Environ 1 enfant sur 3

5

**Avant de lui proposer son plat, j'ajoute :**

- Une noisette de beurre  
 Une cuillère à café d'huile  
 Un peu de sel



## RÉPONSES

1

**Réponse : 4**

Entre 0 et 3 ans, le poids d'un enfant est multiplié par 4 environ. Sa taille est également multipliée par deux. Ainsi, pendant cette période exceptionnelle, il est important de lui donner une alimentation adaptée à ses besoins.

2

**Réponse : 1/4**

Soit l'équivalent de 30g ou 6 cuillères à café ou 1/2 oeuf<sup>1</sup>.  
 Or entre 2 et 3 ans, les enfants consomment 4 fois trop de protéines par rapport aux recommandations<sup>2</sup>.

Sources : 1 - Recommandations PNNS sur la base d'un steak haché de 120g.  
 2 - Etude Nutri-bébé SFAE 2013, volet CREDOC



3

**Réponse : 8 à 10 fois**

La répétition est la clé ! Lorsqu'un enfant refuse un nouvel aliment, il ne faut pas hésiter à le proposer de nouveau à quelques jours d'intervalle, pourquoi pas sous différentes formes : cru, en gratin, en soupe... En effet, Il faut parfois jusqu'à 10 présentations pour qu'un enfant accepte un nouvel aliment.

4

**Réponse : Environ 1 enfant sur 3**

29% des enfants de 0 à 3 ans mangent devant une distraction (télévision, écran d'ordinateur...).

Or le moment du repas est souvent le seul moment de partage et de discussion au sein de la famille. Il est donc conseillé de partager ce repas autant que possible dans une ambiance calme et détendue ensemble, sans télé et sans écrans.

5

**Réponse : Une cuillère à café d'huile**

Les matières grasses sont nécessaires à bébé. Il est recommandé d'agrémenter son plat d'une à 2 cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de colza par exemple, à remplacer de temps en temps par une noisette de beurre.

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

Conception : Virginie Perrot/Doola - Graphisme : Eloïse Vene/eloisevene.com - Crédit photographique : Fotolia.com - Illustrations : Joachim Fablet - 20/05/2016