

# GUIDE PRATIQUE



INSTITUT DANONE  
Pour la Nutrition et la Santé

pour les assistant(e)s maternel(le)s

L'alimentation  
des 0-3 ans



# L'Institut Danone

Créé en 1991, l'Institut Danone rassemble des scientifiques, des médecins et des experts du domaine de l'alimentation. Il a pour mission d'encourager la recherche en nutrition, d'informer les professionnels de santé et de participer, par des actions d'éducation et d'information, à améliorer l'alimentation de la population.

“Si s'alimenter est un besoin vital, le repas, acte quotidien, est source de plaisir, de bien-être, de découverte. C'est une invitation au partage et à la convivialité.” L'ensemble des outils éducatifs de l'Institut Danone porte cette philosophie. L'Institut Danone est une association loi de 1901. Ses outils ne contiennent aucune information à caractère commercial.

## Le guide pratique pour les assistant(e)s maternel(le)s

Ce guide pratique est issu du kit Petite Enfance pour l'éveil au goût édité par l'Institut Danone en 2012 à destination des professionnels de la petite enfance. Il vous propose des conseils pratiques sur l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans. Il bénéficie de l'expertise scientifique des membres de l'Institut Danone :

**Dr Brigitte BOUCHER**, Paris

**Pr Jean-Philippe GIRARDET**, A PHP,

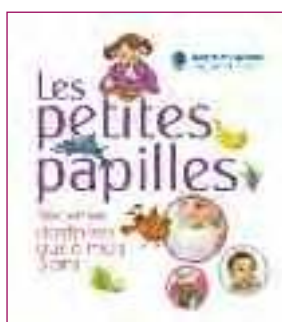
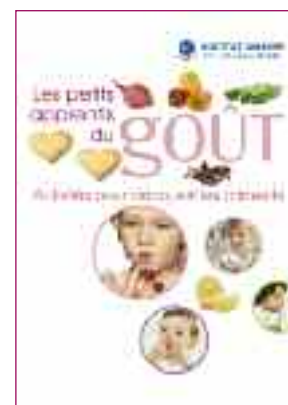
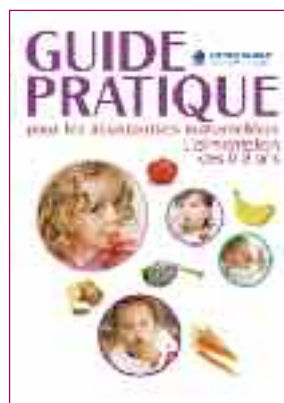
Hôpital Trousseau, Paris.

**Luc MARLIER**, CNRS, laboratoire d'imagerie et de neurosciences cognitives, Strasbourg

**Sandrine MONNERY-PATRIS**, INRA,

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon

**Pascale PYNSON**, Paris



## Bonne lecture !

Nous espérons que vous vous régalez en dévorant ce kit, en mettant en pratique ses recettes et en chantant à tue-tête les comptines avec les enfants.

**L'Institut Danone**

# Sommaire

Manger pour bien grandir  
et se faire plaisir **P4**

Les dessous du goût **P8**

La néophobie alimentaire **P11**

La diversification alimentaire **P15**

L'hygiène alimentaire **P25**

Vos questions **P28**







# Manger pour bien grandir et se faire plaisir

Entre ce que les parents vous demandent de faire, ce que vous pouvez faire et ce que vous pensez bon de faire... vous êtes perdu(e) !...  
"Faire ou ne pas faire", telle est la question...  
alors voici un guide de "savoir-faire".

## MANGER : UN ACTE A LA FOIS SIMPLE... ET COMPLEXE

Si « bien-manger » revient à couvrir tous ses besoins en termes de calories et de nutriments, à l'aide d'une alimentation variée, il est une autre notion essentielle : **le plaisir de savourer, de goûter, celui des sens, du partage et de la convivialité autour du repas.**

Cette notion à la fois délicate et complexe d'une culture alimentaire se transmet dès le plus jeune âge. Et en tant que professionnel(le) de la petite enfance, vous le voyez au quotidien : s'ouvrir à la variété (« manger de tout ») n'est pas toujours un acte simple pour l'enfant !

## VOILA DONC UN GUIDE... « CULINAIRE » !

**Vous allez accompagner l'enfant dans l'éveil au goût et la découverte de nouveaux aliments** : une étape importante qui pose les bases de son alimentation future. Vous avez un rôle clé à jouer, en partenariat avec les parents et en respectant les rythmes de l'enfant. D'autant qu'avec vous, l'enfant se comporte parfois différemment qu'avec ses parents. Sans doute parce qu'il y a moins d'enjeux mais aussi parce que le petit est souvent en présence d'autres enfants : c'est une vraie opportunité à exploiter, car on sait que manger avec ses « semblables » facilite certains comportements (goûter, imiter...).

**Vous pouvez ainsi le guider au mieux dans cette période de transition avec une bonne dose d'enthousiasme, de bonne volonté et de plaisir, ainsi qu'un zeste de gourmandise. A vous de jouer !**

## MISE EN BOUCHE : L'ESSENTIEL EN 9 POINTS

**1. Chaque enfant est différent** : il a sa propre personnalité, ses préférences, ses inquiétudes, sa culture : un cocktail à chaque fois unique qui s'exprime aussi dans l'assiette et influe sur son comportement alimentaire.

**2. À chacun son rythme** : la phase de diversification ne se fait pas de la même façon pour tous les bébés (*cf. notre dossier page 15*). Laissez le temps à chacun de se faire à cette nouvelle alimentation. L'enfant peut avoir le goût de la découverte, mais il peut aussi ne pas aimer le changement.

**3. A chacun son appétit** : le tout-petit est capable de s'autoréguler : il mange à sa faim et rarement au delà de ses besoins. Il est donc important de ne pas le forcer mais il faut qu'il goûte de tout.

**4. Connaître les préférences naturelles de l'enfant** : nous sommes tous différents. Ainsi, en apprenant à goûter à l'enfant, il importe aussi d'être à l'écoute des goûts de chacun pour en tenir compte au cours de ses apprentissages.



### Bon à savoir

L'enfant est naturellement attiré vers les aliments plus denses en calories : c'est normal et instinctif car il a besoin d'énergie pour se développer.

**5. Un cadre éducatif et des règles** : c'est important mais pas d'« abus de pouvoir »... Restez souple et expliquez les règles sans les imposer.

**6. Initier à un maximum de goûts en respectant les étapes de diversification** : n'allez pas trop vite et proposez un seul changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle texture, biberon ou cuillère, etc.

**7. Montrer l'exemple** : comme ses parents, vous êtes un modèle pour l'enfant, qui observe et imite. Alors, évitez les grimaces... Il ne mangera pas ce que vous refusez de manger !

**8. Proposer les repas dans une atmosphère chaleureuse** : un aliment nouveau est plus apprécié s'il est consommé dans un contexte paisible... Le repas doit rester un moment agréable, détendu, serein, sans stress ni crispation.

**9. Prendre au quotidien du plaisir à partager ces aventures gustatives et culinaires avec les tout-petits** : n'est-ce pas essentiel pour transmettre le plaisir de « bien-manger » ?



**Avant tout, j'essaie de ne pas m'inquiéter et de garder mon calme.**

**En pratique, que faire s'il refuse...**

**... de goûter un aliment ?**

Je propose 1 à 3 cuillères maximum dans une ambiance sereine et je lui fais goûter à nouveau, quelques jours plus tard. Je peux aussi associer l'aliment nouveau à un autre déjà accepté et apprécié. Pour les plus grands, je ne propose rien d'autre à la place. S'il a encore faim c'est normal ! Il mangera en quantité raisonnable son dessert.

### **Le petit grain de sel**

**Plus il goûtera, plus il aura de chance d'aimer :** ne vous inquiétez pas et persévérez. Un refus ne doit pas être vécu comme un échec mais comme le début d'une future réussite : l'acceptation d'un nouvel aliment.

**... de finir son assiette ?**

Je lui fais confiance : s'il n'a plus faim, je ne le force pas à finir. S'il ne mange « pas assez » lors d'un repas, il mangera plus au repas suivant... et réciproquement ! Il est toujours préférable de proposer des petites portions, quitte à resservir l'enfant si besoin.

**... de passer du liquide au solide ?**

Le passage à des textures de plus en plus solides n'est pas toujours un exercice facile pour bébé. C'est normal ! C'est nouveau et inconnu... Certains n'aiment pas modifier leurs petites habitudes. Je prends mon temps et l'habitué petit à petit. ■

**J'encourage l'enfant à goûter, je lui raconte l'histoire, l'origine de l'aliment.**







## ACCUEILLIR : ÉCOUTER ET DIALOGUER !

### Rassurer

Les parents qui ont choisi de vous confier leur tout petit ont besoin que vous les rassuriez. Pour une maman ou un papa, la première séparation avec son bébé est un moment émotionnellement intense qui s'ajoute aux inquiétudes de la reprise du travail et d'un nouveau rythme de vie.

La maman peut douter de ses capacités de mère, se sentir coupable, être en rivalité avec celle ou celui qui va passer des journées entières avec son enfant. **Rassurez-la sur les rôles de chacun et impliquez le papa !**

### Comprendre

Autant de parents, autant de cultures alimentaires et de styles éducatifs... Ces différences entre eux et vous sont à comprendre et respecter pour faciliter l'échange et la confiance. « *Il ne s'endormira qu'avec sa tétine* », « *Je préfère les petits pots, c'est plus sûr* », « *A la maison on mange bio* », « *Je suis contre les surgelés* »... **Inquiétudes ? Exigences ? Parlez-en ensemble !** Votre guide commun est le développement harmonieux de l'enfant.

### En pratique

De la qualité de votre relation avec les parents dépendra en partie le bien-être affectif et le sentiment de sécurité du tout-petit. Mettez toutes les chances de votre côté : soyez à l'écoute et ouverte aux échanges, constructif(ve) et positif(ve) et disposé(e) à d'éventuels compromis.

**La période d'adaptation est indispensable** pour ajuster cette relation et préparer en douceur la séparation.

C'est le bon moment pour apprendre à vous connaître et échanger sur vos attentes.

**Questionnez les parents précisément** sur leur bébé et la vie à la maison (cf. encadré « des questions essentielles à poser aux parents ») : habitudes de soins, de jeux, rythme des repas, intolérances...

Tenez un petit guide de correspondance qui évoluera dans le temps. Rassurant pour certains parents, cela peut être un moyen d'anticiper des tensions et d'ouvrir une page pleine de souvenirs futurs (première cuillère, premiers fruits dégustés, premiers pas...)

### Il ne se comporte pas chez eux comme chez vous...

Et c'est normal : les liens affectifs avec vous ne sont pas les mêmes qu'avec les parents. Vous aidez leur enfant à s'ouvrir au monde. Votre rôle, même s'il est limité dans le temps, est primordial dans l'éveil du tout-petit.



### Des questions essentielles à poser aux parents

- A-t-il été allaité ? Est-il allaité ?
- Petit mangeur, gros mangeur ? Plutôt de nature gourmande ou plutôt indifférent à la nourriture ?
- Si la diversification alimentaire est déjà commencée : quels aliments n'a-t-il pas aimé ? Ceux qu'il préfère ?
- Ses habitudes alimentaires autour des repas, par exemple : prend-il du sucre dans son yaourt ? Que boit-il en plus du lait ? etc...

## L'info gourmande

Les saveurs n'apportent qu'environ 20% du goût des aliments

# Les dessous du goût

## Le goût, une question de nez ?

Un rhume, et le petit plat concocté avec amour est sans odeur et sans saveur... bref, le plaisir n'est plus au rendez-vous ! Car lorsque le nez est bouché, le goût ne fonctionne plus ou presque.

Notre organisme a la capacité de « décrypter » les aliments grâce à deux types de récepteurs :

- **ceux présents dans la bouche** (principalement sur la langue) : les papilles gustatives, composées de plusieurs milliers de bourgeons du goût. Elles permettent d'identifier au moins 4 saveurs (salé, acide, sucré et amer).
- **ceux présents dans le nez**, qui captent les arômes et les odeurs. La perception olfactive passe par le nez pour les odeurs. Ensuite, en bouche, les arômes se dégagent des aliments lors de la mastication. C'est la voie « rétro-nasale ». Ce sont eux qui déterminent le goût des aliments. (cf. encadré « Bon à savoir »)

La petite astuce : pour avaler un médicament qui n'a pas bon goût, l'enfant peut se boucher le nez !

**Si la fraise et la framboise sont toutes les deux sucrées, elles n'ont pas les mêmes arômes. En bouche, lorsque l'on mâche, l'arôme remonte dans le nez et dégage des parfums particuliers propres à chacun des deux fruits.**

### Bon à savoir

On parle généralement de "goût" d'un aliment mais il serait plus juste de parler de "flaveur" = c'est l'ensemble des sensations en bouche, à savoir la saveur, l'odeur, la texture, la température.

Avec comme conséquence du plaisir ou pas : "j'aime ou je n'aime pas".

(Pour le mettre en pratique avec les enfants à partir de 2 ans, cf. atelier page 9 les petits apprentis du goût).

### LES SENS EN ÉVEIL !

D'autres sens jouent aussi un rôle dans la construction du goût :

- **la vision** donne des informations sur l'apparence des aliments - la simple vue d'un gâteau au chocolat peut faire saliver (cf. encadré « c'est beau, c'est bon »)
- **l'ouïe** renseigne sur le croustillant d'un biscuit ou le craquant d'une pomme.
- **le toucher** permet d'anticiper sur la texture des aliments.
- **la somesthésie**, ressent le frais, le piquant, le pétillant ou la texture d'un aliment.



# C'est beau, c'est bon ?

Avant de goûter un aliment, nous avons besoin de savoir s'il est familier ou inconnu et s'il est susceptible de nous plaire : la vue nous aide ! Elle vérifie son aspect, sa forme, sa couleur. L'enfant en particulier examine souvent avec beaucoup d'attention l'aliment avant de le goûter.

Mais ce qui n'est pas beau à voir n'est pas forcément mauvais à déguster (des épinards à la crème par exemple) et réciproquement (les fraises les plus rouges ne sont pas forcément les meilleures) !

Faire faire l'expérience à l'enfant que l'aspect est parfois trompeur.

Autre possibilité : rendez la présentation d'un plat plus ludique ou attractive. Faites jouer votre imagination !

(Pour le mettre en pratique avec les enfants à partir de 2 ans, cf. atelier page 9 **les petits apprentis du goût**).



moins. Si un enfant a besoin de sucrer son yaourt, c'est peut être parce qu'il a une sensibilité à l'acide plus élevée. Il n'y a pas deux mangeurs qui sentent et goûtent de la même façon.

## ...QUI EVOLUE ET S'ENRICHIT SANS CESSER !

### Une sacrée mémoire

Notre mémoire gustative peut s'enrichir à l'infini. Et plus on goûte, plus notre goût évolue et s'enrichit. Ainsi, nous sommes nombreux à avoir détesté la salade, les endives et le café enfant et à les aimer aujourd'hui. A l'inverse, certains dégoûts semblent plus résistants ; on peut très bien continuer à l'âge adulte à moins apprécier les saveurs amères (sucre dans le café ou préférence pour le chocolat au lait plutôt que le noir). On a chacun nos goûts et nos couleurs... et en parler peut nous aider à comprendre nos différences.

### Une grande sensibilité

Un plat ne satisfait pas seulement le palais et l'estomac. Il nous reconforte, réjouit nos sens, appelle des souvenirs et des émotions.

D'un côté les bons souvenirs : celui des confitures de votre grand-mère, de la soupe de votre maman, du tajine de votre Maroc familial...

D'un autre côté, les moins bons : un aliment qui vous a rendu(e) malade un jour, ou un plat consommé dans un contexte de disputes à table... Autant d'éléments négatifs susceptibles de couper définitivement l'envie de goûter à nouveau l'aliment.

## Histoire de la construction des préférences alimentaires

Chaque enfant, même tout petit, a déjà sa propre histoire, et même ses préférences, avant qu'il ne vous soit confié. Mieux connaître le processus de construction des préférences alimentaires peut vous être utile au quotidien, car le goût s'apprend et votre rôle dans cet apprentissage est important.

### UNE PART INNEE ?...

Dès la naissance, le nouveau-né a la capacité de distinguer toutes les saveurs : le sucré, le salé, l'amer... Il affirme de manière universelle une nette préférence pour le sucré (et pour le gras) et manifeste son dégoût en présence de saveurs amères ou acides. La nature est bien faite : cela oriente naturellement l'enfant vers ce qui est nourrissant (gras, sucré) et non toxique (acide, amer)... comme le lait ! Tout ce dont il a besoin d'instinct !...

### Autant de goûts que d'individus ?

Chaque bébé possède une sensibilité aux goûts et aux odeurs qui lui est propre. Certains vont notamment être très sensibles à la saveur de l'amer, alors que d'autres



## Le petit grain de sel

C'est pendant le 1<sup>er</sup> trimestre de la vie intra-utérine que sont fabriqués tous les récepteurs du goût et de l'odeur.

La bouche est déjà une source de satisfaction : le fœtus suce son pouce, ses poings...

Un bébé découvre le monde par la bouche. A la naissance, son odorat est aussi développé que celui d'un adulte.

## L'info gourmande

Les mauvais souvenirs alimentaires semblent être particulièrement résistants à l'oubli et s'acquièrent plus vite que les préférences. Il est donc essentiel d'être dans un climat paisible et chaleureux... avec le sourire et les bons mots, ça « passe » mieux.

## LES TROIS TEMPS CLÉS DE L'ÉVEIL AU GOÛT

### 1- L'éveil au goût chez le bébé commence dans le ventre de sa mère.

Pendant la grossesse, le liquide amniotique se « parfume » des aliments que la maman mange et le fœtus avale un peu de ce liquide amniotique chaque jour. Son cerveau, même immature, est alors capable de mémoriser l'expérience d'une odeur dès les derniers mois de grossesse.

À la naissance, l'enfant acceptera plus facilement les aliments contenant des arômes rencontrés en fin de grossesse car ils lui seront plus familiers.

### 2- L'éveil au goût continue pour bébé, au sein de sa mère.

Le lait maternel est porteur d'une variété d'arômes provenant des aliments consommés par la mère et qui permettent une vraie variation du lait d'un jour à l'autre et même du début à la fin de la tétée.

Ce n'est pas le cas du lait infantile dont les arômes restent constants. Étonnant ! Quand on propose à un bébé de 5-6 mois des céréales préparées avec du jus de carotte, il en consomme davantage si sa mère a consommé un tel jus pendant le dernier trimestre de grossesse ou les deux premiers mois de l'allaitement !

### 3 - La diversification : un autre moment privilégié.

(cf. dossier page 15)

Le goût continue d'évoluer pendant la diversification alimentaire : les bébés exposés à une plus grande variété d'aliments lors de la diversification alimentaire accepteront plus facilement de nouveaux aliments.

#### On distingue deux périodes :

- **avant 2 ans** : une période dite « d'ouverture », idéale pour apprendre à l'enfant à apprécier une large variété d'aliments. Les tout-petits sont alors peu sélectifs, se prêtent à la nouveauté.

- **après 2 ans** : une période dite « de fermeture » peut débiter. Les enfants peuvent devenir réticents à goûter des aliments non familiers (cf. dossier page 11).

#### Enfant difficile : un vrai gourmet ?

Il existe de grandes différences de sensibilité aux odeurs et aux saveurs entre les enfants : ceux qui ont une plus grande sensibilité sensorielle seraient plus difficiles. Mais ce qui peut être un inconvénient pendant la diversification alimentaire pourrait devenir un atout à l'âge adulte : les parfumeurs, les grands cuisiniers sont aussi les plus sensibles aux saveurs et aux odeurs. ■



## Bon à savoir

L'exposition à des arômes variés et nombreux pendant la grossesse et/ou l'allaitement aiderait l'enfant à accepter plus facilement les aliments nouveaux au cours de la diversification alimentaire !

## Le petit grain de sel

Il semble que plus les enfants consomment une large variété d'aliments pendant la phase d'ouverture, moins ils se montrent réticents après 2 ans. On en profite donc avant 2 ans, en respectant les grandes étapes de la diversification.

# La néophobie alimentaire



## La néophobie alimentaire, c'est quoi ?

Littéralement : Néo = nouveau ; phobie = peur.

L'enfant devient plus difficile sur le contenu de son assiette : il a tendance à refuser des aliments nouveaux et peut rejeter ceux qu'il appréciait.

On parle aussi de sélectivité alimentaire.





## Bon à savoir

La variété c'est la clé : plus on donne d'aliments à goûter avant 2 ans, plus on a de chance que l'enfant mange de tout plus grand, et avec plaisir.

## QUI EST CONCERNÉ ?

Le phénomène est normal et universel : 75% des enfants de 2 à 10 ans passent par une phase de **néophobie alimentaire**. Certains enfants deviennent beaucoup plus difficiles que d'autres. Cela dépendra des sensibilités gustatives, des personnalités, des expériences passées, etc.

## À QUEL AGE DÉBUTE-ELLE ?

La phase de néophobie alimentaire démarre vers 18-24 mois chez environ 50% des enfants. Elle s'accroît au cours de la troisième année, avec un pic vers 4-6 ans. À partir de 7 ans, les enfants acceptent de goûter plus volontiers aux nouveaux aliments.

## Profil du petit néophobe

Mis en face d'aliments inconnus, il les examine attentivement, les renifle, procède à des tris, tourne la tête ou repousse la cuillère quand il est invité à goûter.

## POURQUOI ?

À l'âge où l'enfant devient de plus en plus autonome (vers 2 ans), il peut porter à sa bouche, tout seul, l'aliment inconnu. Il se montre méfiant instinctivement pour se protéger de produits potentiellement toxiques. À 2 ans, il est particulièrement sensible à la familiarité, à la nouveauté et aux changements. C'est pourquoi une modification, même mineure, peut engendrer un refus. Les légumes auparavant servis en purée et à présent proposés en morceaux, une soupe familière agrémentée de quelques brins de persil sont considérés comme nouveaux pour l'enfant.

N'oublions pas qu'il entre dans une phase d'opposition afin d'affirmer son identité. Sa néophobie est une des manifestations de ses refus comme il le fait dans d'autres domaines de la vie quotidienne (par exemple refus de prendre son bain pour l'un ou refus de mettre son manteau pour l'autre).

## QUE FAIT-ON EN PRATIQUE ?

Cette période peut être une véritable source d'inquiétude pour les parents qui ne savent souvent plus trop comment faire... L'idéal est alors de placer l'enfant en tant qu'apprenti, et non élève, de lui faire « apprendre » en expérimentant.

### 5 astuces à consommer sans modération

L'application de ces pratiques peut ne pas marcher à 100%. Essayez, adaptez si besoin !...

#### 1 - Présenter l'aliment plusieurs fois

⚠ **Le principe** : l'appréciation d'un aliment augmente au fur et à mesure des consommations. La familiarisation avec tout nouvel aliment est plus efficace si elle est progressive et démonstrative et non pas basée sur des discours (« c'est bon pour la santé »...).

👉 **En pratique** : il est nécessaire de faire preuve de persévérance : ça ne marche pas tout de suite ? C'est normal et ce n'est pas grave. On présente l'aliment plusieurs fois, au cours des semaines qui suivent, de préférence sous la même forme pour que l'enfant le reconnaisse et se familiarise avec lui. L'idée est de lui demander de goûter, ne serait-ce qu'une bouchée. Les quantités consommées devraient augmenter progressivement jusqu'à l'acceptation.

➕ **Le truc en plus** : utilisez des légumes frais lors de la préparation et servez une petite quantité pour commencer. Vous pourrez ainsi congeler le surplus éventuel et le proposer la semaine suivante. Pensez aux bacs à glaçons, pratiques pour les petites quantités !





## La décoration, la mise en scène comptent aussi !

Tout est prétexte à créer un lien positif avec la nourriture. Certains y seront plus sensibles que d'autres, mettez toutes les chances de votre côté ! Pensez aussi à la présentation et impliquez l'enfant (dans le choix de son bavoir, de son assiette et/ou de ses couverts, mettez une jolie petite nappe, laissez les plus grands mettre la table...

### 2 - Proposer à l'enfant de mettre la main à la pâte

⚠ **Le principe** : un enfant goûtera plus facilement un plat qu'il a préparé, il en sera même fier !

🔗 **En pratique** : cela pourra être, pour les plus petits, une phase d'observation, tout en leur parlant des aliments que vous préparez (goût, couleur, faire sentir, toucher, etc.). Progressivement, l'enfant pourra avoir une participation plus active aux différentes étapes de la préparation : choix concerté de la recette, aide à l'achat des légumes, lavage des légumes avec vous, équeutage des haricots verts, ... Quand « c'est moi qui l'ai fait », c'est meilleur !

➕ **Le truc en plus** : même si ce n'est pas tous les jours, à faire régulièrement et le plus tôt possible en fonction de vos disponibilités, bien sûr !

*(Pour le mettre en pratique avec les enfants à partir de 2 ans, cf. atelier page 4 les petits apprentis du goût).*



### 3 - Mettre des mots sur les aliments

⚠ **Le principe** : On découvre ensemble des mots pour décrire les sensations du goût. L'information incite l'enfant à goûter et tous ces mots nouveaux sont un vrai plaisir pour les petits.

🔗 **En pratique** : on va plus loin que le simple « bon / pas bon », en élargissant le vocabulaire pour que l'enfant puisse progressivement décrire les sensations qu'il ressent en bouche, évoquer la texture, les odeurs qu'il perçoit mais aussi, ce qu'il voit. On explique la recette, on évoque des souvenirs... Cela permet à l'enfant de savoir ce qu'il va vivre comme expérience. On le laisse dire avec ses mots et on s'ouvre à son imaginaire à lui : « ça fait comme un rêve »...

➕ **Le truc en plus** : s'inspirer du livret d'ateliers pratiques pour faire des jeux et activités autour du langage du goût. Dès le plus jeune âge, des histoires, des comptines, des chansons peuvent permettre une éducation au goût, et c'est d'autant plus vrai pour les plus grands, lorsqu'ils ont acquis le langage. A cet âge, on a aussi plus de chance que l'enfant goûte si on lui dit que c'est bon au goût, plutôt que pour sa santé...

*(Pour le mettre en pratique avec les enfants à partir de 2 ans, cf. atelier page 8 les petits apprentis du goût).*





#### 4 - Donner l'exemple en mangeant ensemble

🔔 **Le principe :** les bébés sont doués pour imiter ! Ils acceptent d'autant plus facilement un aliment que celui-ci est consommé devant eux par des personnes familières qui apprécient l'aliment (les autres enfants gardés, vous, les parents). On leur montre que l'aliment est bon et que nous prenons plaisir à le manger. Cela va les inciter à goûter et à apprécier.

🔔 **En pratique :** pour le déjeuner, on instaure un « temps repas » calme avec tous les enfants quels que soient leur âge et leur rythme. On propose à tout le monde des légumes variés et des fruits, sous toutes leurs formes (crudités, purées, potages...), et surtout, on se régale devant l'enfant du gratin de courgettes ou de la ratatouille. L'effet de groupe portera ses fruits sur les plus réticents à la nouveauté. Il peut s'agir d'un simple effet d'imitation ou d'un effet de conformité sociale : l'enfant chercherait à être mieux accepté ou moins rejeté.

➕ **Le truc en plus :** si chez vous « le plus grand » prend du plaisir à manger, le plus petit sera plus facilement tenté de goûter. Essayez de créer entre les enfants des discussions autour de leurs sensations. Si chez lui, papa et maman ne mangent pas de légumes verts, comment exiger de l'enfant qu'il en mange... Faites passer le message aux parents...

#### 5 - Proposer les aliments dans une ambiance chaleureuse

🔔 **Le principe :** découvrir un nouvel aliment doit être associé au plaisir !

🔔 **En pratique :** on essaie de garder son calme quelle que soit la situation.

➕ **Le truc en plus :** éviter la télévision, la radio en bruit de fond, les cris ou disputes entre adultes. On peut choisir une musique douce de fond qui apaise et facilite les échanges. ■







# La diversification alimentaire

## Le petit grain de sel

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande un allaitement maternel pendant six mois révolus.

La diversification ne doit pas empêcher la poursuite de l'allaitement maternel qui peut être poursuivi jusqu'à deux ans, voire davantage.

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

## LA DIVERSIFICATION

**C'est quoi ?** La diversification alimentaire est une période de transition correspondant au passage du lait à une alimentation variée qui va petit à petit se rapprocher de celle de l'adulte. Attention toutefois : le jeune enfant a des besoins spécifiques, ce n'est pas un adulte en miniature.

**Quand ?** Il existe un consensus pour débiter la diversification alimentaire entre 4 mois révolus et 6 mois, et graduellement jusqu'à l'âge de 3 ans. Le passage du biberon ou du sein à l'assiette est long : l'enfant va doucement élargir sa palette de saveurs (sucré, salé...), d'arômes et de textures.

**Pourquoi ?** A partir de 6 mois, le lait maternel ou infantile ne couvre plus tous les besoins de l'enfant. Il devient alors nécessaire d'introduire progressivement d'autres aliments pour assurer une bonne croissance. Cette diversification doit se faire au fur et à mesure de la croissance du nourrisson. (Cf tableau page 18)

**Trop précoce (avant 4 mois révolus), quelles conséquences ?**

L'introduction trop précoce de nouveaux aliments peut :

- être un facteur de risques de manifestations allergiques
- entraîner des troubles digestifs
- générer des déséquilibres nutritionnels (trop de protéines, de lipides et sel / pas assez de fer et de vitamines).

## Bon à savoir

Dans les familles avec un terrain allergique, on sait aujourd'hui que la diversification peut démarrer normalement entre 4 mois révolus et 6 mois. Il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction de certains aliments (comme l'œuf ou le poisson) après 1 an. Il est cependant nécessaire de respecter les recommandations du médecin traitant de l'enfant (via les parents), en sachant qu'au moindre trouble, on stoppe la diversification et on fait le point précisément avec les parents.

## Croissance de bébé, quelques repères

### ■ Le poids

- A 4-5 mois, le bébé a multiplié environ par deux son poids de naissance ;
- À 1 an, il l'aura triplé...

- Au cours de la 2<sup>ème</sup> année, le rythme de prise de poids ralentit : le poids augmente d'environ 20 à 25 % par rapport au poids des 1 an.

Ensuite l'augmentation s'effectue plus lentement.

### ■ La taille

Elle augmente de 50 % durant la première année, puis de 25 % entre 1 et 3 ans.





**A afficher !**

# Notre poster détachable

L'évolution de l'enfant,  
dans son corps, sa tête  
et son assiette !



# KIT PETITE ENFANCE POUR L'ÉVEIL AU GOÛT



**INSTITUT DANONE**  
Pour la Nutrition et la Santé



	Jusqu'à 4/6 mois	Jusqu'à 8 mois	9-12 mois	Après 1 an
Les changements dans son corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réflexe de succion jusqu'à 4/5 mois</li> <li>La coordination musculaire pour déglutir n'est pas encore parfaite</li> </ul>	<p><b>Vers 4-6 mois</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perte du réflexe d'extrusion (quand ils poussent leur langue vers l'avant lorsqu'un élément "dur" rentre dans leur bouche)</li> <li>Réflexe de déglutition</li> <li>Premiers mouvements masticatoires réflexes</li> </ul> <p><b>Entre 5 et 8 mois :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Début de la position assise</li> <li>Tient bien sa tête</li> <li>1<sup>ères</sup> incisives vers 6-8 mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>ères</sup> molaires de lait (L'enfant va pouvoir commencer à manger de petits morceaux).</li> <li>Tient de mieux en mieux assis</li> <li>Affirme son autonomie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>18-24 mois : canines</li> <li>24-30 mois : 2<sup>èmes</sup> molaires</li> <li>Entre 2-3 ans : capacité de mastication complète</li> <li>Entre 15-20 mois : début de l'utilisation des couverts (cuillère puis fourchette vers 2 ans et demi - 3 ans). Peut commencer à boire seul dans une tasse</li> </ul> <p>Acquisition progressive de la marche, du langage et de la propreté</p>
Les changements dans sa tête	<p>L'enfant n'existe qu'en interaction avec la personne qui prend soin de lui et interprète ses besoins... du mieux qu'elle peut !</p>	<p>Vers 8 mois, c'est l'âge des premières peurs et notamment celle de la réaction d'angoisse au visage de l'étranger. Les séparations sont plus difficiles. L'enfant distingue notamment les personnes qui lui sont proches.</p>	<p>L'enfant cherche à se déplacer pour explorer et devenir toujours plus autonome.</p> <p>Il pointe du doigt ce qu'il veut, imite et est curieux de tout et de vous.</p>	<p><b>Entre 2 et 3 ans</b>, apprentissage de la propreté, curiosité sur le fonctionnement du corps</p> <p>Vers 2 ans, apparition du "non" : un moment important et normal de construction de soi et d'individuation. L'enfant se pose en s'opposant.</p> <p><b>Vers 3 ans</b>, l'âge du "JE" et de la revendication de l'autonomie : choisir ses aliments fait partie de ce processus, à accompagner en douceur !</p>
Les changements dans son assiette	<p>Alimentation exclusivement lactée</p> <p>Lait maternel ou lait infantile 1<sup>er</sup> âge (choix laissé aux parents sur conseils du médecin)</p>	<p>1<sup>ère</sup> étape de la diversification</p> <p>Au moins 750 ml de lait/jour, maternel ou 1<sup>er</sup> âge (avant 6 mois) ou 2<sup>ème</sup> âge (à partir de 6 mois)</p> <p>Introduction douce et progressive des aliments</p> <p><b>TEXTURE SEMI-LIQUIDE, LISSE, MIXÉE</b></p> <p>Apprentissage de la cuillère</p>	<p>2<sup>ème</sup> étape de la diversification</p> <p>Au moins 750 ml de lait/jour, maternel ou 2<sup>ème</sup> âge (jusqu'à 12 mois)</p> <p>Poursuite de l'introduction de nouveaux aliments</p> <p><b>TEXTURE MOULINÉE, HACHÉE</b></p>	<p>3<sup>ème</sup> étape de la diversification</p> <p>Au moins 500 ml/jour de lait de croissance jusqu'à 3 ans</p> <p>Une alimentation de plus en plus variée</p> <p><b>TEXTURE HACHÉE, MORCEAUX FONDANTS, PETITS MORCEAUX PUIS NORMAL</b></p>

	De 4/6 à 8 mois	De 9/12 mois	Après 1 an
<b>Légumes</b>	<b>A partir de 4-6 mois</b> dans le biberon de lait puis en purée à la cuillère pour les premiers repas	En purée, puis moulinés	Toutes les variétés sont autorisées Légumes crus (= crudités) Vers 18 mois, légumes secs (ex : lentilles, pois chiches, pois cassés) bien cuits, en purée dans un premier temps
<b>Fruits</b>	15 jours après avoir introduit les légumes. À cet âge, les fruits doivent toujours être cuits.	Très mûrs ou cuits en compote puis écrasés et crus à partir de 10 mois	En morceaux à croquer vers 15 mois
<b>Aliments céréaliers</b>	<b>A partir de 6 mois,</b> en commençant par les céréales infantiles  <b>Dès 6 mois,</b> les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes.	Lait 2 <sup>ème</sup> âge + céréales Petites pâtes, riz, vermicelles, tapioca, semoule..., Pain selon capacités de mastication	On élargit les variétés et textures : par exemple des pâtes plus grosses. Commencer par les biscuits infantiles (par exemple au goûter) ou les biscuits fondants type gaufrette à la confiture. Vers 2 ans, proposer les autres biscuits en quantités modérées en alternant les variétés et en privilégiant les moins gras et les moins sucrés.
<b>Produits laitiers</b>	<b>A partir de 6-7 mois,</b> yaourts, petits suisses ou fromages blancs. Le lait doit rester l'aliment de base (voir Zoom page 19)	<b>Vers 9 mois,</b> on introduit les fromages (quantité : 20 à 30 g environ soit 1/10 <sup>ème</sup> à 1/8 <sup>ème</sup> de camembert par exemple).	On élargit les variétés en alternant les produits laitiers nature, aux fruits, chocolat ou vanille, etc... et en privilégiant les moins gras et sucrés et les plus riches en calcium
<b>Viandes, Poissons, Oeuf</b>	<b>Vers 6 à 7 mois :</b> 1 c. à café = 5g de viande ou poisson mixé <b>De 7 à 8 mois :</b> 2 c. à café de viandes ou poissons en filets ou 1/4 d'œuf dur	4 c. à café (= 20 g) de viande ou de poisson mixé ou un 1/2 œuf dur.	<b>12 à 24 mois :</b> environ 6 c. à café (= 30 g) <b>24 à 36 mois :</b> environ 8 c. à café (= 40 g)
<b>Matières grasses</b>	<b>Vers 6 mois,</b> 1 c. à café d'huile (de colza, d'olive ou de tournesol) dans la purée de légumes	<b>Vers 1 an,</b> toujours 1 c. à café d'huile ou 1 noisette de beurre cru, ou 1 c. à café de crème à chaque repas.	On continue en alternant les variétés d'huiles
<b>Sel</b>	Ne pas saler du tout	Un peu de sel dans l'eau de cuisson	Un peu de sel dans l'eau de cuisson
<b>Sucre</b>	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre
<b>Boissons</b>	Eau pure uniquement pendant et entre les repas en cas de forte chaleur, de fièvre	Eau pure	Eau pure. Les boissons sucrées ou aux fruits en petite quantité et de manière exceptionnelle





## La bonne idée ! Proposer aux parents un carnet de "correspondance" alimentaire.

On n'a pas toujours le temps de raconter aux parents la journée de vive voix. Le carnet sera un outil de dialogue indispensable pour suivre ensemble l'évolution de l'alimentation de l'enfant : les nouveaux aliments introduits, ses préférences, ses refus, les petites anecdotes autour des repas etc. A remplir à l'heure de la sieste et à glisser chaque soir dans le sac de l'enfant !



### PETIT A PETIT : LA BONNE ASSIETTE AU QUOTIDIEN

Premiers repas à la cuillère, découverte des légumes et des fruits, c'est le début de la diversification alimentaire. Et avec elle un festival de sensations gourmandes : nouvelles saveurs, odeurs, consistances, couleurs... Voici donc les étapes de cette initiation qui ne manqueront pas de mettre ses cinq sens en éveil !

### 1<sup>ère</sup> étape de diversification : 4/6 mois à 8 mois

#### ⚠ L'essentiel à retenir :

- Démarrez la diversification alimentaire une fois qu'elle a été initiée chez les parents pendant quelques jours.
- Instaurez progressivement un rythme à 4 repas : par exemple 2 repas lactés (matin et goûter) et 2 repas diversifiés (déjeuner et dîner).

• La diversification n'est pas un obstacle à l'allaitement. Si la maman souhaite continuer à allaiter, discutez-en avec elle pour l'accompagner dans ce projet. *(Pour en savoir plus, cf. article page 27).*

#### ORDV « coté lait » au fil du temps

**Le lait maternel ou infantile doit rester l'aliment de base :** l'enfant continue à boire au moins 750 ml de lait chaque jour. En plus de nourrir l'enfant, le lait participe à son hydratation.

**Sous quelle forme ?** Lait maternel ou 1<sup>er</sup> âge (avant 6 mois) puis 2<sup>ème</sup> âge (entre 6 et 12 mois).

**La nouveauté :** A partir de 6 mois, on peut introduire du « lait à manger à la cuillère » sous forme de yaourts, fromages blancs nature ou aux fruits. Ces produits entrent dans les apports lactés quotidiens. Préférez ceux adaptés aux bébés : ils sont enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels.

#### 🍷 Les bons réflexes

- Les jus de fruits ne sont pas utiles pour les enfants en bas âge. Le lait maternel ou les laits infantiles apportent suffisamment de vitamines et minéraux pour ne pas avoir besoin de compléter avec un jus.
- Privilégiez le lait maternel sinon un lait infantile. Le lait de vache n'est pas adapté aux besoins de l'enfant et pourrait lui donner des troubles digestifs et des déficiences (notamment en fer et certaines vitamines).

#### 🍷 Premiers pas avec...

#### ...Les "viandes, poissons, œufs"

Utilisez une petite cuillère pour doser. A la fin d'un repas contenant de la viande ou du poisson, pensez à donner à l'enfant un fruit cru, riche en vitamine C, qui favorise l'assimilation du fer.





# ...Les légumes



Lesquels choisir ?	Comment les préparer ?	A quel repas les donner ?	Conseils et astuces
<p>Commencez avec : haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, carottes, betteraves... (voir notre livre de recettes "les petites papilles")</p> <p><b>Évitez</b> les légumes les plus riches en fibres (salsifis, artichaut, poireaux) pour ne pas irriter le tube digestif.</p>	<p>On prépare le biberon normalement puis on ajoute d'abord 1 cuillère de légumes mixés. On augmente les quantités de légumes de façon progressive en respectant les proportions de lait et d'eau recommandées.</p> <p>Enfin, dernière étape, passage à une nouvelle forme : à la cuillère.</p>	<p>Pour vous, ce sera bien sûr à midi, en complément du lait.</p>	<p><b>Lavez bien les légumes</b></p> <p><b>Cuisson au choix</b> : à l'eau (idéal pour les bouillons ou la soupe car les vitamines et minéraux passent dans l'eau) ou à la vapeur (idéal pour les purées).</p> <p><b>Texture</b> : mixez-les pour avoir une texture lisse adaptée (plus liquide pour le biberon ou plus épaisse pour donner à la cuillère).</p> <p><b>Option possible</b> : ajoutez de la pomme de terre à la préparation pour lui donner une texture plus "solide" et adoucir le goût.</p> <p><b>Pas besoin d'ajouter du sel.</b></p> <p>Une alternance des légumes proposés au début de la diversification, plutôt que la répétition quotidienne du même légume favorise l'acceptation ultérieure d'un nouveau légume.</p>



# ...Les fruits



Lesquels choisir ?	Comment les préparer ?	A quel repas les donner ?	Conseils & astuces
<p>Commencez avec par exemple la poire, la pomme, la pêche, la banane, les framboises ou les abricots.</p> <p>La pomme est une bonne base : les enfants apprécient souvent sa texture douce et sa saveur sucrée naturelle.</p> <p><b>Évitez</b> les produits exotiques, plus allergisants.</p>	<p>D'abord en compotes, en utilisant des fruits bien mûrs, cuits puis mixés, sans sucres ajoutés.</p> <p>Vous pouvez aussi proposer des petits pots de fruits surtout si ce n'est pas la bonne saison !</p> <p>Au fur et à mesure, introduisez des textures moins homogènes et moins lisses en proposant des fruits écrasés par exemple, toujours sans ajout de sucre. Essayez de n'introduire qu'un seul fruit par jour pour laisser le temps à l'enfant de s'habituer au goût.</p>	<p>Au repas de midi ou au goûter, à la cuillère, en complément du biberon.</p>	<p>Au tout début, n'hésitez pas à faire appel aux petits pots : ils ont une texture homogénéisée (= mixée très finement) qui permet l'éclatement total de fibres, et favorise ainsi la digestibilité.</p>



# ...Les céréales

Les céréales infantiles sont les seuls aliments qui ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire du jeune enfant.



Lesquels choisir ?	Comment les préparer ?	A quel repas les donner ?	Conseils & astuces
<p>Entre 4 et 6 mois, utilisez des céréales infantiles 1er âge</p>	<p>En petite quantité. Le mieux est de bien respecter les doses recommandées sur les emballages.</p>	<p>A donner de préférence dans le biberon du matin.</p>	<p>C'est une idée reçue de penser que l'ajout de céréales dans le biberon permet de limiter les réveils nocturnes.</p>

## Le petit grain de sel

1 pincée de sel = 300 mg en moyenne. A titre indicatif un jeune enfant a besoin d'environ 900 mg/j maximum, incluant la teneur en sel naturelle des aliments et celle de l'eau de cuisson. Conclusion : on n'en pince pas pour le sel !

## 2<sup>ème</sup> étape de diversification : 8 à 12 mois

### ⚠ L'essentiel à retenir :

- Les repas se diversifient, mais le lait reste la base de l'alimentation.
- Les textures évoluent : du lisse au mouliné puis haché, en fonction du degré d'acceptation du bébé.
- Les mesures de certains aliments doivent rester rigoureuses (lait, viandes, poissons et œufs), d'autres (fruits, légumes, féculents) peuvent subir de plus grandes variations selon l'appétit de l'enfant. Soyez à l'écoute de ses sensations de faim !

### 🕒 ORDV « coté lait » au fil du temps

Le lait toujours le lait : à cet âge le tout-petit a encore besoin de boire du lait.

**Combien ?** Au moins 750 ml chaque jour (3 biberons).

**Sous quelle forme ?** Jusqu'à 12 mois, du lait maternel ou 2<sup>ème</sup> âge, en alternance avec des produits laitiers adaptés aux tout-petits, enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels (yaourts, fromages blancs, petits suisses en alternant les variétés nature ou aux fruits). Evitez le lait de vache.

**La nouveauté :** vous pouvez également donner un peu de fromage. Laissez-le le prendre avec ses doigts pour qu'il puisse apprécier sa texture avant de le mettre en bouche.

### 🍌 Les bons réflexes

- Des féculents et des légumes à chacun des principaux repas en alternant les formes. Par exemple le midi : purée de légumes (1/3 de pomme de terre + 2/3 carottes) et le soir soupe de légumes avec légumes mixés, lait et semoule.
- Pour les desserts et le goûter, pensez à alterner produits laitiers et fruits.
- Proposez de l'eau au cours du repas

### 🍷 Premiers pas avec...

#### ...Les matières grasses

- Utiles comme fournisseurs d'énergie (comme chez l'adulte), mais aussi car elles apportent des éléments nutritifs essentiels au développement de l'enfant. La qualité des graisses (les « fameux » Acides Gras Essentiels dits AGE) est aussi particulièrement importante.

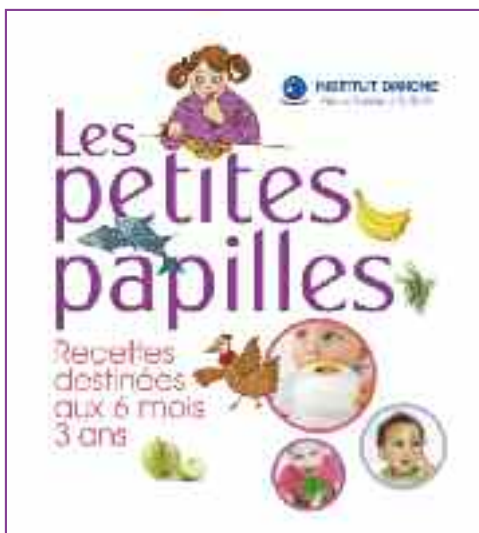
**Conseils pratiques :** pour donner une alimentation équilibrée au jeune enfant, il est bon de ne pas limiter les apports en graisses sans raison. On veille à toujours ajouter 1 noisette de beurre cru ou 1 c. à café d'huile (olive ou colza), on évite les graisses cuites et fritures et enfin on mise sur les laits infantiles.

#### ...Le sel

- Le jeune enfant (comme l'adulte) a besoin d'un peu de sel (sodium) : c'est un élément indispensable impliqué dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Mais il est conseillé de modérer les apports en sel.

- En moyenne avant 3 ans, on constate que les apports sont toujours supérieurs aux besoins. La diversification s'accompagne d'une augmentation des apports en sel car les aliments contiennent naturellement du sel.

**Conseils pratiques :** on sale un peu l'eau de cuisson, mais on ne resale pas dans l'assiette. On ne se fie pas à son propre goût car votre goût n'est pas celui de l'enfant. On pense en revanche à ajouter des aromates et des herbes pour donner du goût et égayer les papilles de l'enfant. Côté petits pots, ils contiennent juste la bonne dose de sel qui convient à l'enfant : pas besoin d'en remettre !



## Découvrez nos recettes dans le livre "les petites papilles"

Adaptées aux jeunes enfants et classées par âge, elles sont à la fois délicieuses, originales et pleines d'astuces !



## 3<sup>ème</sup> étape de diversification après 1 an

### ⚠ L'essentiel à retenir :

- L'enfant que vous gardez a désormais une alimentation de plus en plus variée, mais restez vigilante car ses besoins sont encore ceux d'un petit : son alimentation doit être adaptée à son âge en quantité et qualité.
- L'enfant est maintenant capable de tenir sa cuillère et affirme son autonomie en essayant de manger tout seul. Veillez à lui donner le repas en favorisant son autonomie et son plaisir, sans exiger une propreté à table qu'il n'a pas forcément encore acquise. Il est normal qu'il en mette un peu partout au début. Donnez-lui une cuillère et laissez-le faire : cela contribue à son apprentissage. Protégez-vous avec un tablier et mettez-lui un bavoir épais ou en plastique. Si nécessaire, vous pouvez aussi placer une protection sur le sol (journal...). Et **ne l'empêchez pas de mettre les doigts dans son assiette au début**. A son âge il aime découvrir les aliments avec les doigts et cela lui passera.
- C'est à cet âge qu'il peut commencer à exprimer son refus. Suivez nos conseils sur la néophobie alimentaire. *(Pour en savoir plus, cf. dossier page 11.)*

### ORDV « coté lait » au fil du temps

Jusqu'à l'âge de 3 ans, le lait reste omniprésent dans l'alimentation du jeune enfant.

**Combien ?** Au moins 500 ml ou équivalents, le lait de croissance remplace le lait 2<sup>ème</sup> âge.

**Sous quelle forme ?** On continue sur la lancée en diversifiant et en alternant encore plus les variétés de produits laitiers consommés au cours des différents repas (lait, yaourts ou laits fermentés, petits suisses, fromages blancs, fromages, crèmes desserts, flans...)

**La nouveauté :** Au goûter, vous pouvez essayer la tasse ou le verre de lait à la place du biberon.



## Bon à savoir

Proposez à l'enfant des activités qui le font bouger (marcher à quatre pattes, favoriser la marche plutôt que la poussette).

Limitez le temps passé devant la télévision et éteignez-la pendant les repas.



### 👉 Les bons réflexes

- Respectez le rythme de 4 repas par jour en évitant le grignotage. Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge !
- Prenez soin de varier le plus possible les menus (choix des aliments et cuissons).
- Soyez attentive à la présentation (jolies couleurs, disposition, etc) pour mettre « l'eau à la bouche »
- Donnez-lui de l'eau pendant et entre les repas.
- Aidez-le dans son apprentissage (bien tenir sa cuillère, mâcher correctement, manger de plus en plus proprement).

### 👉 Premiers pas avec...

#### ...Le sucre ajouté et les produits sucrés

- La saveur sucrée est une préférence innée chez le nouveau né : cela persiste lorsqu'il grandit...
- Les aliments sucrés, source de plaisir, font partie intégrante de l'alimentation du jeune enfant et ont aussi une place dans le cadre de la diversification alimentaire. A partir du moment où ils sont intégrés dans un repas et en quantité modérée, ils peuvent être consommés de temps en temps avec un maximum de variété : 1 ou 2 biscuits au goûter, 1 crème dessert lactée en dessert, un peu de chocolat dans le biberon de lait du matin ou 1 carré de chocolat au goûter, 1 cuillère à café de confiture ou de miel dans le yaourt, etc...

**Conseils pratiques :** l'idéal est de n'ajouter du sucre qu'en cas de nécessité, c'est à dire pour améliorer la saveur d'un aliment trop amer ou acide qui serait refusé (par ex : yaourt nature, pamplemousse...). Dans tous les cas, essayez d'abord sans sucre et proposez à l'enfant plutôt des « sucres utiles » (fruits, chocolat, desserts lactés) plutôt que des « sucres vides » (bonbons, sodas).

#### Faut-il interdire les bonbons ou gâteaux aux enfants ?

Les condamner en bloc peut avoir l'effet inverse ! Plus les restrictions sont sévères, plus l'aliment « tabou » est désirable, et plus sa consommation est importante et anarchique lorsqu'il est à disposition. **Sauf en cas d'allergies, aucun aliment ne doit être interdit : le tout est de modérer les quantités et la fréquence. ■**

# L'hygiène alimentaire

Du supermarché au réfrigérateur ; du réfrigérateur à l'assiette... Quelques précautions simples pour garantir une sécurité alimentaire optimale.



## AU MOMENT DES COURSES

- Je commence par les produits les moins « fragiles » (épicerie, eau, lait), puis les fruits et légumes, puis les produits réfrigérés, pour finir par les produits surgelés.
- Je place les produits frais réfrigérés, surgelés dans un sac isotherme (notamment quand il fait chaud !).
- Si je sais que je ne vais pas le cuisiner de suite, je choisis des DLC et DLUO les plus longues possible (cf. encadré)
- Pour les produits surgelés, je secoue ou tâte le paquet afin de vérifier le contenu à l'intérieur (si la chaîne du froid a été rompue, cela forme souvent des blocs).
- Je limite au maximum le temps de transport afin de ne pas rompre la chaîne du froid pour les produits frais ou surgelés (cf. encadré).
- Arrivé(e) à la maison, je range en priorité les aliments qui nécessitent un stockage dans le réfrigérateur ou le congélateur.
- Avant, si j'ai un doute, je vérifie sur l'emballage la température à laquelle le produit doit être conservé.
- Je jette les suremballages carton ou plastique uniquement si les indications nécessaires (ex : DLC, température, mode d'emploi) figurent sur l'emballage des produits.

### J'y pense : la chaîne du froid

**C'est quoi ?** C'est maintenir en permanence les aliments réfrigérés ou surgelés à une température basse afin de conserver leurs qualités (hygiéniques, nutritionnelles et gustatives), du lieu de production jusqu'à la cuisine.

## DLC, DLUO ? QU'EST-CE QUE C'EST ?

### DLC = Date Limite de Consommation

#### Quels produits ?

Les produits frais, vendus en libre service dans les rayons réfrigérés (charcuteries, viandes, produits laitiers). Ils portent la mention : « À consommer jusqu'au... », suivie de l'indication du jour, du mois et éventuellement de l'année et des conditions de conservation.

#### Particularité

Réservée aux denrées périssables. Un magasin n'a pas le droit de vendre un produit après sa DLC.

#### Bon à savoir

Je respecte toujours la DLC. Si elle est dépassée, je jette. Je ne congèle pas un produit dont la DLC est proche.

**Pourquoi ?** Le froid ralentit, voire stoppe la prolifération des microorganismes qui peuvent être à l'origine d'intoxications alimentaires.

**Le truc en plus :** le maintien de la chaîne du froid concerne également toutes les occasions où vous aurez à transporter des aliments : ainsi, pour le pique-nique, pour le goûter au parc, n'oubliez pas la glacière !

## AVANT ET PENDANT LES REPAS

- Je me lave les mains et celles des enfants (les plus grands le font seuls) en les essuyant avec un torchon réservé à cet usage et changé régulièrement.
- Je lave bien les fruits et légumes.
- Pour la préparation du biberon, je respecte les proportions à la lettre.
- Si j'utilise un petit pot : je prends soin de lire l'étiquette (par ex : je vérifie la date de péremption), je le passe sous l'eau (pour enlever les poussières éventuelles) et je m'assure du fameux déclic à l'ouverture.



### DLUO = Date Limite d'Utilisation Optimale

#### Quels produits ?

L'épicerie, les conserves, les boissons et les produits surgelés. Ils portent la mention « à consommer de préférence avant... ».

#### Particularité

Moins impératif que la date limite de consommation. Si vous détenez un produit dont la DLUO est dépassée, le produit n'est pas pour autant périmé. Cela veut juste dire que les qualités gustatives ou nutritionnelles ne sont plus garanties.

#### Bon à savoir

Si la DLUO est dépassée, le produit peut être moins bon (ex : moins croustillant) mais reste consommable s'il a été stocké selon les indications du fabricant.



## POUR LE STOCKAGE

- Je laisse refroidir les plats chauds avant de les mettre au réfrigérateur pour éviter de faire monter la température et l'humidité.
- Je place les restes dans des emballages fermés et les utilise rapidement.
- J'emballage séparément les aliments crus et les aliments cuits.
- Je sors au dernier moment les produits réfrigérés hors du réfrigérateur.
- Je garde maximum 24h un petit pot entamé (bien fermé).

### Tout propre le réfrigérateur

- Je ne laisse jamais trop longtemps la porte ouverte (il suffit d'une dizaine de secondes pour que la température grimpe de 10°C).
- Je dégivre et nettoie à l'eau javellisée mon réfrigérateur une fois par semaine.
- En accueil collectif, je mesure régulièrement les températures internes au moyen d'un thermomètre afin de vérifier le bon fonctionnement de mon réfrigérateur.

### La maman me confie son lait maternel, je fais comment en pratique ?

- Je le garde le moins longtemps possible à température ambiante (jamais plus de 4 h) et 24h maximum au réfrigérateur.
- Je demande à la maman de me l'apporter dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack de réfrigé-



ration pour que la chaîne du froid soit respectée.

- Pour le réchauffer, je fais tiédir le lait au bain-marie dans une casserole, au chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. J'agite, puis je vérifie la température du lait. Je ne fais jamais réchauffer un biberon au micro-onde.
- Enfin, le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé. ■



# Vos Questions





## TABLES-RONDES... ... autour du lait

**Les parents ne donnent pas de lait de croissance à leur bébé de plus d'un an. Puis-je donner du lait de vache ?**

Essayez déjà de savoir pourquoi, en rappelant aux parents qu'entre 1 et 3 ans il est préférable de donner un « lait de croissance », mieux adapté aux besoins nutritionnels de l'enfant. Si les parents veulent donner du lait de vache, vous devez respecter leur volonté. Privilégiez toutefois le lait entier, plus riche en graisses et donc plus adapté. Pensez à ajouter une cuillère à café d'huile crue midi et soir dans le repas en variant les huiles (olive, tournesol, colza, noisette...), cela complètera les apports en acides gras essentiels, et essayez de compléter avec des préparations lactées adaptées à l'âge de l'enfant (yaourts, fromages blancs...).

**Les parents ne veulent pas donner de lait à leur enfant de 2 ans, ils ont lu que c'était mauvais, que puis-je leur dire ?**

Les critiques formulées sur le lait ne sont pas basées sur des données scientifiques validées et ne sont pas justifiées. Une chose est sûre : le danger, comme toujours, se situe plutôt dans les comportements extrêmes. Restreindre, voire supprimer le lait chez un enfant peut être néfaste : c'est un risque de carence en certaines vitamines et en calcium qui pourrait se traduire dans quelques années par des os plus fragiles. Consommer du lait à tout âge et sous toutes ses formes est nécessaire. Ce qui est dangereux en revanche, c'est de remplacer le lait par des sources végétales comme le jus d'amande, de châtaigne ou de soja, commercialisés dans certains magasins spécialisés. Ils sont à proscrire absolument car ils ne permettent pas de couvrir les besoins des jeunes enfants et peuvent même être à l'origine de graves déséquilibres alimentaires et de carences.



**Il n'aime plus trop le lait...**

Cela est assez fréquent notamment quand il arrête de prendre son biberon. Ce n'est pas grave. Ne le forcez pas, mais remplacez le lait par d'autres produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages etc.) à inscrire sans faute aux menus de l'enfant à chaque repas, en alternant les variétés. En complément, continuez à utiliser le lait dans vos préparations salées ou sucrées : quiches, purées, béchamel, flans, milk-shake.

**... autour des autres aliments**  
**Quand l'enfant peut-il manger les mêmes aliments qu'un adulte ?**

Généralement vers l'âge de 18 mois à 2 ans, mais en gardant toujours à l'esprit que l'enfant a des spécificités car il n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'un adulte. Il est important notamment de conserver des laits de croissance, de proposer des petites portions, peu de sel et de continuer à compléter en vitamine D.

**Les enfants doivent-ils impérativement manger de tout ?**

Plus l'enfant aura une alimentation variée, plus il prendra de plaisir à manger, plus il couvrira ses besoins nutritionnels. On sait qu'il y a de fortes chances pour qu'un enfant qui apprécie une alimentation diversifiée devienne un adulte ayant un bon équilibre alimentaire. Après, bien évidemment, c'est normal de ne pas TOUT aimer, et c'est sans conséquence si la diversité est au rendez-vous !



### Doit-on sucrer les yaourts ?

Le mieux est de faire une première tentative sans sucre. S'il est déjà habitué à consommer son yaourt avec du sucre chez ses parents, il refusera probablement. Dosez la quantité avec une cuillère à café (= 5g), et allez-y progressivement. L'idéal : 1 cuillère dans un yaourt, 2 maximum. Autre alternative pour varier les saveurs « sucrées » : de la confiture, un peu de compote ou quelques dés de fruits, selon l'âge de l'enfant.

### Les enfants doivent-ils manger de la viande midi et soir ?

A un seul repas (midi ou soir), c'est suffisant. Les études de consommation montrent que l'on a tendance à trop donner de viandes, poissons ou œufs à nos tout-petits. Cependant, si vous préférez en donner aux 2 repas, veillez à donner une demi-portion. Par exemple, entre 9 et 12 mois : 10 g (2 cuillères à café) le midi et 10 g le soir. Mais comme bien souvent le repas du soir est pris chez les parents, le plus simple est probablement de se mettre d'accord avec eux sur le choix du repas dans lequel on propose de la viande.

### A quel âge un enfant peut-il manger de la charcuterie ?

Vous pouvez commencer par le jambon blanc, comme alternative à la viande, le poisson ou les œufs. A partir d'un an, les autres charcuteries peuvent être données de temps en temps. D'abord les pâtés ou mousses, qui ne nécessitent pas de trop mâcher puis les saucissons et autres spécialités de façon progressive, en petite quantité.

### Le sel n'est pas bon pour les tout-petits.

C'est l'excès de sel qui n'est pas bon, mais notre organisme a besoin de sel car il remplit des fonctions essentielles dans l'organisme. Ce qui est important, c'est de ne pas donner l'habitude à l'enfant de manger trop salé, en salant systématiquement tous les plats. Vous pouvez donc saler un peu pendant la préparation, mais c'est tout !



### Les tout-petits n'aiment pas la nourriture épicée.

Si l'enfant a été habitué pendant sa vie fœtale à recevoir les saveurs de la cuisine épicée, il appréciera sans aucun doute (cf. article page 5 *les petits apprentis du goût*). Ensuite, tout est affaire d'apprentissage. Lorsque l'enfant est en âge d'avoir une alimentation diversifiée, introduisez avec modération des épices en commençant bien évidemment par les plus douces (cannelle, curcuma, safran, curry doux) pour habituer son palais.

### A 2 ans, il est plutôt potelé et cela inquiète la maman qui a tendance à diminuer la quantité de certains aliments.

C'est normal qu'un enfant soit potelé jusqu'à 2 ans et cela ne signifie pas pour autant qu'il aura des problèmes de poids plus tard ! En le soumettant à des restrictions, cela renforce son appétit (et ce qui est interdit est d'autant plus désirable...) et pourrait perturber à plus ou moins long terme son comportement alimentaire. Surtout pas de régime et de restrictions à cet âge. Cependant, s'il y a des problèmes de poids dans la famille, restez vigilante et respectez les conseils et recommandations du pédiatre.



## ... autour de la préparation des repas

### Peut-on congeler des préparations faites maison pour les petits ?

Oui c'est même une excellente idée pour gagner du temps. Il est important d'utiliser uniquement des légumes et des fruits frais (jamais déjà congelés). Une astuce : détournez l'utilisation de votre bac à glaçons en le remplissant de purée, vous obtiendrez des cubes à décongeler et à utiliser en fonction de l'appétit de l'enfant. Cependant, pour un plat complet, il n'est pas recommandé de congeler une préparation contenant de la viande hachée. Il est préférable de décongeler la purée de légumes et d'y ajouter ensuite de la viande fraîchement hachée. Le lait, le beurre ou l'huile seront ajoutés au moment du repas.

### Est-ce qu'il vaut mieux utiliser du beurre ou de l'huile pour faire la cuisine ?

L'idéal est de jouer la carte de la variété en fonction du mode de préparation : par exemple, un peu de beurre cru sur les légumes, un peu d'huile de tournesol dans la poêle. Pour les crudités, osez de nouvelles saveurs, huile d'olive, de germe de blé, noisette, etc...

### Quel lait utiliser pour la cuisson ?

Le lait infantile ne doit pas être utilisé pour la cuisson. Ainsi, choisissez du lait de vache (entier ou demi-écrémé) lorsqu'il faut le porter à ébullition ou le laisser cuire avec les autres ingrédients (gratin, panna cotta, flan, clafoutis...). Il est par contre tout à fait possible d'utiliser le lait infantile pour des recettes froides ou si vous l'ajoutez à la fin de la recette lorsque tout a été cuit.



## Pour ou contre ?

### Les petits pots

Ils apportent des garanties indéniables : parfaitement adaptés aux besoins nutritionnels des enfants jusqu'à 3 ans en quantité et qualité (juste dose de protéines, lipides, sucres et sel). En outre, ils sont soumis à des règles très strictes de fabrication, d'hygiène et de sécurité alimentaire. Ils sont sans conservateurs, sans additifs, les taux de nitrates sont contrôlés et les taux de pesticides proches de zéro. Sur le plan sensoriel (textures, goûts), les avis divergent. Les goûts et les textures sont plus monotones et leur consommation régulière contribuerait probablement à une moindre diversité sensorielle.

Il existe en revanche un consensus sur leur facilité et rapidité de préparation (pratiques à utiliser par manque de temps ou en dépannage pour un repas à l'extérieur).

Alors, on fait quoi ? On ne les boude pas, on ne les adule pas non plus ! Le bon sens serait d'alterner en fonction des possibilités de chacun et en gardant à l'esprit que le fait-maison offre une palette de saveurs probablement plus riche et subtile.

### Le BIO

Pour beaucoup les aliments « Bio » sont ce qu'il y a de « mieux ». Sur le plan nutritionnel, les études n'ont pas mis en évidence de supériorité !

Une chose est sûre, les aliments industriels infantiles en Europe sont soumis à une réglementation très stricte, dont notamment un contrôle du contenu en pesticides. Il n'y a donc quasiment aucune différence entre les produits infantiles Bio et non Bio car les « non Bio » sont déjà au top !...





### ... autour du moment du repas

#### Faut-il donner une collation le matin ?

La collation ne se justifie pas sur le plan nutritionnel si l'enfant mange bien aux principaux repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

#### Peut-on priver un enfant de dessert s'il ne mange pas ses légumes ou son plat principal ?

Priver de dessert, c'est renforcer l'envie du dessert ! Le moment du repas doit rester un plaisir pour l'enfant. C'est tout à fait normal qu'il ait des préférences. Il peut ne pas toujours apprécier d'emblée un aliment nouveau. Présentez-le lui une nouvelle fois. Le passage au dessert ne doit pas être systématique : rappelez-vous que goûter l'aliment, même en toute petite quantité (1 à 2 cuillères), permet son acceptation progressive. Avant de passer au dessert, demandez-lui s'il a encore faim. Il apprend ainsi à rester sensible à ses sensations.

#### Il mange avec ses doigts et en met partout. Je fais quoi ?

Cela fait partie de la phase de découverte et de familiarisation avec l'aliment ; le toucher est un sens important qu'il ne faut pas négliger... Jusqu'à 2 ans, un enfant mange rarement proprement... A vous de fixer la limite. On prend ses dispositions : un grand bavoir en plastique et un carrelage au sol sont vivement recommandés !

#### Peut-on donner une petite collation après une activité type baby gym ou promenade ?

La collation ne se justifie pas sur le plan nutritionnel. Si l'activité est dans la matinée, il aura pris un bon petit déjeuner avant et le déjeuner prendra le relais. Si c'est en début d'après-midi, le déjeuner lui aura apporté suffisamment d'énergie. Puis le goûter arrivera en milieu d'après-midi. Même raisonnement si l'activité a lieu en fin d'après-midi. En revanche, pensez à lui proposer de l'eau avant, pendant et après l'activité, surtout s'il fait chaud.

#### Pour les repas, faut-il faire manger les enfants à table avant les adultes ?

Le repas est un vrai moment d'apprentissage. L'enfant apprend énormément en observant ce qui se passe autour de lui, il nous imite. Dans l'idéal, il est préférable de manger avec lui, mais ce n'est pas toujours possible en pratique. Le bon compromis peut être aussi qu'il soit présent au moment de vos repas car il vous observe. Sachez que vers 2 ans, il ne peut guère rester trop longtemps à table (environ 20-25 minutes), mais là encore, cela va dépendre des tempéraments !

#### Peut-on le laisser choisir l'ordre dans lequel il consomme ses aliments lors des repas ?

L'ordre d'introduction des aliments importe peu sur le plan nutritionnel, avec toutefois le risque, s'il commence par le dessert, de ne plus avoir faim pour le reste. En fait, les limites se situent plus sur le plan éducatif car culturellement en France, on respecte un certain ordre : entrée / plat / dessert. Ce sont des « règles de vie » à transmettre dès le plus jeune âge ! Le repas est aussi un moment pour découvrir les règles de vie sociale.

#### Que dire à des parents qui s'inquiètent de voir leur enfant mal manger avec eux et bien manger chez moi ?

Rassurez-les. C'est certes peut-être un peu frustrant pour eux, mais cela ne doit pas devenir une source d'inquiétude. Au contraire, cela prouve les bonnes capacités d'adaptation de leur enfant, c'est une chance ! L'enfant passe presque plus de temps chez vous que chez ses parents. Peut-être que votre façon de préparer les repas devient une référence pour l'enfant ?







### Il réclame à manger entre les repas.

Si c'est ponctuel, il n'est pas interdit de lui donner un petit quelque chose (un morceau de fruits, un petit bout de pain, un bout de fromage...). Mais n'en faites pas une habitude, cela pourrait lui couper l'appétit pour le repas suivant : il est bon d'arriver à table en ayant faim ! Apprenez-lui plutôt à satisfaire son appétit au cours des repas en lui demandant toujours à la fin s'il a bien mangé, s'il n'a plus faim.

### ... autour du goût

#### Faut-il tenir compte des goûts des enfants lors de la préparation des plats ?

Il est parfois fatigant de varier chaque jour l'alimentation alors que l'enfant n'en a pas forcément envie. Ainsi, il peut être tentant de céder à la facilité en lui préparant les plats qu'il aime. Cependant le faire systématiquement ne lui offre plus l'opportunité de s'ouvrir à d'autres goûts et d'élargir son éventail alimentaire. L'idéal est plutôt d'associer quelque chose qu'il apprécie à un aliment nouveau : vous lui demanderez de goûter « l'inconnu » avant de passer à ce qu'il aime, un compromis qui devrait faire plaisir à tout le monde !

### A 3 ans, il ne mange aucun légume, c'est grave ?

Beaucoup de petits marquent leur dégoût pour les légumes verts. Continuez à lui en présenter de manière régulière en variant les formes (crus ou cuits) et en misant sur des présentations ludiques. Le choix est large, il ne les a certainement pas tous encore goûtés ! Sur le plan nutritionnel, s'il mange varié par ailleurs, avec notamment des fruits et des féculents, ce n'est pas grave. Faites en sorte qu'il mange plus de fruits en alternant les variétés et les modes de préparation (fruits crus ou cuits). Il finira bien par apprécier certains légumes avec le temps ! ■



## Pour en savoir plus ? Quelques sources

- Le site internet : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), rubrique enfants
  - **Le guide de l'allaitement maternel du PNNS.**
  - **Guide PNNS « Parents de la naissance à 3 ans »**
- **Guide de la petite enfance**, Jacqueline Gassier, Editions Masson
- **La naissance du goût, comment donner aux enfants le plaisir de manger ?** Nathalie Rigal. Editions Noesis
- **Il mange, un peu, trop, pas assez...** Dr. Brigitte Boucher et Natalie Rigal, Editions Marabout
- Le site internet : [www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org), rubrique professionnels de l'enfance



## Aromatiser, cuire, conserver. Les astuces du chef Jean Baptiste Thiveaud



### Pour utiliser les herbes

#### Réalisez une huile aromatisée

- Portez à frémissement une huile (plutôt de l'huile d'olive...) puis incorporez vos herbes (basilic, thym, romarin) ou des fruits (citron, orange, clémentines).
- Laissez refroidir naturellement dans une petite bouteille ou un pot à fermeture hermétique.

#### Réalisez une infusion d'herbes

- Faites porter à ébullition de l'eau ou un bouillon (légumes, poisson, volaille ou bœuf) et plongez les herbes fraîches.
- Stoppez la cuisson après 3 minutes d'ébullition et laissez infuser.
- Filtrez et utilisez l'infusion filtrée pour cuire à la vapeur ou aromatisez vos recettes.

### Pour les cuissons

#### • Cuisson vapeur

La cuisson vapeur peut se faire au cuiseur vapeur, à l'autocuiseur ou au micro-ondes ! Pour le micro-ondes mettez vos légumes dans une boîte fermée hermétiquement pour éviter que l'eau naturelle du produit ne s'évapore.

- **Pensez à la cuisson au four en papillotes** : un petit « cadeau » que l'on ouvre délicatement pour l'enfant (attention, c'est chaud !).

### Pour la conservation

- Dans une boîte fermée hermétiquement ou filmée avec du film alimentaire, vous pourrez garder vos petits plats jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- Vous pouvez réaliser des conserves en stérilisant à l'aide d'une cocotte-minute ou une casserole. Comptez environ 50 minutes après l'ébullition pour que la stérilisation familiale soit finie.
- Laissez refroidir dans l'eau de cuisson.
- Enlevez vos pots de l'eau lorsqu'ils sont tièdes.

La congélation : Attention, votre congélation familiale se garde 2 mois maximum ! Pensez à bien noter la date sur vos sacs ou boîtes !



Il ou elle en a assez  
de la purée de carottes ?  
Ça tombe bien vous aussi :  
nos idées de légumes  
et de fruits qui changent !\*

### De 6 à 8 mois

**Légumes** : courgettes, panais, potiron, fenouils, poireaux (blanc), salade, patate douce, artichauts, brocolis



**Fruits** : pomme, poire, pêche, abricot, prunes, pruneaux, abricots secs, nectarine

### De 9 à 12 mois

**Légumes** : épinards, tomates, maïs, asperges, champignons, oignons, navets, betteraves, endives, aubergines, choux, choux de bruxelles, poivrons, céleri, petits pois, avocat, tous les légumes crus possibles (crudités par ex)

**Fruits** : agrumes, rhubarbe, figes, figes séchées, melon, pastèque, raisins, fruits rouges (fraises, framboises, cerises...), fruits exotiques (banane, ananas, mangue...) + tous les fruits crus possible



### Entre 1 et 2 ans

**Légumineuses** : lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves

\* A adapter en fonction des goûts de l'enfant et de la saison.

# Matty Chiva, psychologue du goût et de l'enfant.

Pionnier dans le domaine des sciences psychologiques et des sciences de l'éducation, Matty Chiva a dirigé le Département de Psychologie de l'Enfant de l'Université Paris X Nanterre et a été vice-président de l'Institut Français du Goût pendant 20 ans.

L'ensemble de ses travaux a porté sur les apprentissages de l'enfant dans le domaine alimentaire. Matty Chiva a montré par quels processus l'enfant apprend à consommer les aliments propres à son environnement familial et culturel, et comment ces apprentissages participent à la construction de son identité. Matty Chiva a mis son expertise au service de l'Institut Danone jusqu'à la fin de sa vie. En 2012, ce kit Petite Enfance lui est largement dédié.

## **Coordination**

**Tiphaine GIMBERT**, Institut Danone, Paris

**Amandine GUNTHER de FRANQUEVILLE**,  
Eficom Santé, Paris

**Carole PRISSET**, Institut Danone, Paris

## **Conception, réalisation**

**Florence ARBES GARINOT**, Dismo iweb, Senlis

**Marie-Noëlle WATTIER**, Ludodago, Grenoble

## **Relecture, rédactions, témoignages**

**Nathalie GAY**, puéricultrice, PMI, Grenoble

**Virginie GRANDJEAN**, diététicienne - formatrice, Rives

**Catherine GUILLAUD-SAUMUR**, assistante maternelle,  
formatrice, Clermont-Ferrand

**Carol-Anne HARTWICK**, Danone Institute International, Paris

**Marie-Annick LE BARS**, diététicienne, A PHP,  
Hôpital Trousseau, Paris

**Sophie THIERRY**, diététicienne, Paris

**Droits photos** : Thinkstockphotos

© Institut Danone - janvier 2012





En partenariat avec



Institut Danone - 150 Boulevard Victor Hugo - 93400 St Ouen

[www.institutdanone.org](http://www.institutdanone.org)

(c) Institut Danone - Kit "Petite enfance pour l'éveil au goût" - Guide pratique pour les assistant(e)s maternel(le)s