

Alimentation des enfants dès 18 mois

A partir de 18 mois, place à la diversification ! L'alimentation de l'enfant commence à se rapprocher très fortement des recommandations nutritionnelles des « grands », tout en gardant certains caractères spécifiques.

Pour accompagner le développement et la croissance du petit, ses repas vont être de plus en plus diversifiés.



Cette **variété** participe à l'équilibre nutritionnel, qui protège la santé des enfants et permet de leur éviter une prise de poids trop importante.

On sait en effet que l'obésité qui s'installe dès l'enfance est celle dont il est le plus difficile de venir à bout plus tard.

Mais l'alimentation est également un facteur de découvertes, de plaisirs partagés et de sociabilité.

Feu vert : la boisson idéale des enfants, c'est... l'eau ! Du robinet ou en bouteille, tout au long de la journée.

Feu orange : les boissons sucrées et les jus de fruits ne devraient être consommés qu'occasionnellement. Les sodas sont à proscrire.

Feu vert : pour se développer, il faut manger... et **bouger**.
D'ailleurs, l'appétit du jeune dépend en partie de son niveau d'activité.

Feu rouge : en Belgique, 18 % environ des 2 à 7 ans sont en excès de poids (1).

Quatre étapes, chacune à leur place

Jusqu'à la fin de sa croissance, l'enfant a besoin de **4 repas par jour** :

- le petit-déjeuner lui apporte $\pm$ 25% de ses apports journaliers,
- le repas de midi de 25 à 30 %,
- le goûter de 20 à 25 %,
- le repas du soir également de 20 à 25 %.

Les repas sont construits autour de **5 grandes familles alimentaires** : les féculents, les fruits et légumes, les produits laitiers, les viandes, poissons et œufs, et les matières grasses.

Il n'existe pas d'aliment « idéal » qui couvrirait tous les besoins: toutes les familles alimentaires se complètent et il est donc important de manger « un peu de tout ».

Cependant, toutes les familles d'aliments n'occupent pas la même place en termes de hiérarchie, et donc de quantités ou de fréquences auxquelles elles doivent figurer aux menus.

Feu rouge : trop proche du repas de midi et souvent mal adaptée aux besoins, la collation de la matinée n'est pas nécessaire.

Feu vert : le **goûter** c'est bien plus qu'un barre chocolatée ! Idéalement, c'est un repas structuré qui permet de rassasier l'enfant avant de nouvelles activités, d'équilibrer et de compléter les apports nutritionnels de la journée.

Feu vert : à partir de 3 ans, on conseille d'inciter les enfants à se passer du biberon. Comme les grands, ils vont désormais croquer et mâcher.

Le jeu de la hiérarchie

Chacun des 4 repas de l'enfant doit contenir des **féculents** (céréales, seigle, orge, blé, riz, quinoa, pain, pâtes, semoule, légumes secs, pommes de terre...).

En apportant de l'énergie et en provoquant la satiété, ils constituent la base principale de la pyramide alimentaire de l'enfant.

La consommation de **fruits** et de **légumes** vient ensuite.

Cuits ou crus, en soupe ou en compote, ils sont proposés au moins 3 fois par jour.

Ils sont la source de nombreuses vitamines, de sels minéraux, de fibres et d'eau. Leurs éléments essentiels protègent contre les maladies infectieuses ou régulent le transit intestinal.

De 2 à 3 fois par jour, l'enfant a besoin du calcium que lui apportent le **lait et ses dérivés** (yaourts, fromages...). Jusqu'à 3 ans, il est conseillé de privilégier la consommation de lait (lait de croissance y compris), moins riche en protéines que la plupart des fromages.

A partir de 4 ans, l'usage de lait demi-écrémé permet une consommation raisonnable de graisses, car celle-ci doit diminuer dès cet âge.

Les **viandes, poissons** (2 fois par semaine) ou **oeufs** ne sont nécessaires qu'une seule fois par jour et en quantité limitée (50 grammes au maximum).

Ils apportent du fer et les acides aminés nécessaires à la croissance.

Utilisées avec **modération**, les **matières grasses** (beurre, crème, margarine, huiles) sont des sources d'énergie, de vitamines et d'acides gras essentiels à l'organisme.

Toutes les graisses ne se valent pas. Médecins et diététiciens conseillent de les varier et d'utiliser régulièrement les huiles riches en graisses polyinsaturées (colza, tournesol, maïs) et mono-insaturées (olive).

Feu orange : comme les adultes, nos enfants consomment en moyenne trop peu de fruits et de légumes.

Feu orange : un excès de produits laitiers peut mener au surpoids et à des risques de constipation. Mais à l'inverse, une consommation insuffisante risque d'entraîner un déficit en calcium.

Feu vert : jusqu'à 4 ans, on peut ajouter 1 cuillère de graisse (huile ou beurre) au plat de légumes.

A la découverte du goût

L'équilibre alimentaire se construit et s'acquiert au fil des repas, sur plusieurs jours ou semaines, en fonction de l'appétit de l'enfant.

Ce principe permet de relativiser et d'éviter de s'angoisser face aux refus, aux rejets ou aux dégoûts alimentaires qui surviennent au cours du développement de l'enfant.

En cas de refus systématique de certains aliments, on conseille de familiariser l'enfant en lui proposant régulièrement ces produits, et en l'incitant à en goûter une petite cuillerée. Il faut parfois de 10 à 20 essais pour dépasser les refus. Le tout, sans oublier de rester « relax » : l'envie de manger est, aussi, influencée par l'ambiance créée autour du repas...

Feu rouge : source de caries, les sucreries ne présentent aucun intérêt nutritionnel.

Vrai ou faux ?

Un jus de fruit remplace un fruit.

Faux. Les jus ne compensent pas l'absence de fruits dans l'alimentation. Même lorsqu'ils contiennent la pulpe du fruit, ils n'ont pas toutes les fibres de ce dernier et n'apportent pas la même satiété. De plus, leur teneur en sucre est forcément supérieure, puisqu'il faut 2 ou 3 fruits pour produire 1 verre de jus. Occasionnellement, ils peuvent cependant être proposés aux enfants.

Les féculents font grossir

Faux, mais... l'essentiel de l'alimentation de l'enfant repose sur les féculents, qui sont de « bons » aliments. Mais la manière de les cuisiner ou de les accommoder (en sauces, en friture, avec des ajouts de graisses et de sel...) peut, effectivement, être une source excessive de calories.

Mieux vaut privilégier le frais au surgelé.

Faux. Les aliments surgelés présentent les mêmes intérêts nutritionnels que les frais. Les aliments en conserve sont également valables, mais le sel contenu dans les produits en boîte pousse à limiter ce type d'apport.

Il faut « apprendre à terminer toute son assiette ».

Faux. L'appétit d'un enfant varie d'un jour à l'autre et d'un

repas à l'autre. Il est donc inutile de s'inquiéter ou de faire des remarques sur les quantités avalées. L'obligation de « finir son assiette » date d'une époque révolue. Elle ne permet pas de **prendre conscience des sensations de satiété**, que notre cerveau nous envoie pour signaler qu'il n'est pas nécessaire de manger davantage. En laissant un enfant se servir seul et gérer les quantités qu'il consomme, on reconnaît ses compétences et on renforce sa confiance en soi.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'articles parus dans la revue Equilibre, sur [les conserves et les surgelés](#), [les jus de fruits](#) et [le rejet des nouveaux aliments](#).

Photo © Sergiy Bykhunenko – fotolia.com

Mise à jour le 20/07/2021

Référence :

(1) Bilan du Plan National Nutrition Santé 2006-2010.