

L'alimentation des enfants en bas âge Repas et recommandations

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

La récente étude de consommation GRETA¹ fait le point sur la situation en matière d'habitudes alimentaires actuelles des enfants en bas âge (de 10 à 36 mois). Au passage du stade de nourrisson à la consommation de la même nourriture que le reste de la famille, on observe une dégradation des habitudes alimentaires. Le choix des aliments n'est pas optimal et l'apport de certaines substances nutritives est insuffisant. Généralement, vers l'âge d'un an, l'enfant supporte n'importe quelle nourriture et peut partager la table familiale. La prise des repas à heures fixes est propice à la qualité de l'alimentation. Le lait et les produits laitiers devraient faire partie intégrante de l'alimentation quotidienne. Les laits spéciaux pour enfants ou les préparations de suite n'apportent pas de valeur supplémentaire.

Petits enfants et pratiques alimentaires: les résultats d'une étude

L'étude GRETA a donné un aperçu complet et détaillé de la réalité alimentaire des enfants en bas âge en Allemagne. Les résultats révèlent que jusqu'à présent, une amélioration des choix



Dès l'âge d'un an, les enfants devraient boire du lait tous les jours.

alimentaires proposés aux petits enfants ne semble pas se profiler. Le régime alimentaire des enfants de un à trois ans nécessiterait très souvent des améliorations. Les enfants consomment trop peu d'aliments d'origine végétale, notamment de fruits et légumes. Par contre, la consommation de viande et de charcuterie dépasse les recommandations, et il y a toujours une surconsommation de sucres. En outre, les enfants en bas âge boivent trop peu: ils auraient besoin d'environ 2 dl de plus par jour. Bien souvent, les parents réduisent la quantité de boisson pour que l'enfant devienne propre plus rapidement, ce

qui induit un manque de liquide. Dans l'étude GRETA, le thé et l'eau formaient la plus grande partie des apports liquidiens. L'âge augmentant, le pourcentage des enfants buvant des sodas augmentait aussi. La consommation de lait correspondait en moyenne aux recommandations, mais après l'âge de deux ans, la consommation de lait et de produits laitiers avait tendance à baisser, et elle atteignait à peine les recommandations chez les enfants de trois ans. Manifestement, la suppression des biberons de lait n'est souvent pas entièrement compensée par l'introduction de produits laitiers.

¹ GRETA= German Representative Study of Toddler Alimentation



Substances nutritives essentielles

Selon différentes études, l'apport en vitamines et en sels minéraux chez les enfants en bas âge correspond généralement aux recommandations, mais il existe des exceptions pour certaines vitamines et certains minéraux, notamment pour l'apport en vitamine B₁, qui correspond à peine aux recommandations. L'approvisionnement en vitamine D est quant à lui critique. Il a été démontré qu'à partir de l'âge d'un an, à l'arrêt de la prophylaxie de la carence en vitamine D, l'enfant n'absorbe pas assez de vitamine D, que ce soit via l'alimentation ou l'exposition au rayonnement UV. Les enfants en bas âge présentent souvent un taux de vitamine D trop bas. Une carence en vitamine D entraîne une minéralisation défectueuse et peut causer des modifications de la structure osseuse. L'apport en iode est également insuffisant, et un déficit d'iode chez l'enfant, même léger, peut causer un retard du développement cognitif et moteur.

À table en famille

Vers l'âge d'un an, l'enfant observe les adultes manger avec curiosité; il saisit lui-même les aliments pour apprendre à les connaître. Il peut s'asseoir à la table familiale et commencer à s'habituer à l'alimentation des grands. C'est à cet âge que se fixent les comportements alimentaires du futur. Quant à l'aptitude à se nourrir, il faut tenir compte des différences individuelles (cf. tableau 1).

Tab. 1. Le développement de l'aptitude à se nourrir de l'enfant en bas âge est variable (d'après Carruth et Skinner, 2002)

Aptitude à se nourrir	Âge de l'apprentissage
L'enfant mastique des aliments en morceaux sans risque de s'étouffer	de 5 à 16 mois
L'enfant mange seul à la cuillère	de 9 à 20 mois
L'enfant mange seul des aliments mous et coupés en petits morceaux	de 10 à 20 mois

L'enfant aura d'autant plus de plaisir à manger des aliments solides qu'il peut les saisir lui-même, les porter à la bouche et les réduire en petits morceaux. Comme exemple de nourriture saine que l'enfant peut saisir facilement, citons des dés de pain tartinés de fromage frais, les biscottes accompagnées de petits bouts de fromage, les galettes de riz et les bouchées de légumes ou de pommes de terre cuits. Les quartiers de poire ou de pomme pelés sont aussi très appréciés. Attention cependant aux petits aliments durs, comme les noix ou les petits fruits, en raison du risque d'étouffement.

Rythme des repas et recommandations nutritionnelles

Prendre les repas à heures fixes est propice à la qualité de l'alimentation. Vers la fin de sa première année, l'enfant devrait petit à petit s'adapter au rythme de la famille. Il est recommandé de faire trois repas principaux (matin, midi et soir) et deux collations (dix-heures et quatre-heures).

Selon les habitudes alimentaires traditionnelles en Suisse, un ou deux repas principaux sont des menus froids (petit-déjeuner et souper, par exemple).

Des recommandations nutritionnelles utiles pour les repas quotidiens:

En termes de quantité, les composantes les plus importantes du **repas froid principal** (petit-déjeuner) devraient être le lait et les produits laitiers, accompagnés de fruits ou de légumes crus et de flocons d'avoine (par exemple en muesli) ou d'une tartine.

Le **repas chaud principal** (par exemple le dîner et/ou le souper) devrait comporter des pommes de terre, du riz ou des pâtes et une bonne portion de légumes ou de crudités. Trois portions de viande et une portion de poisson par semaine sont conseillées.

Les **collations** (dix-heures et quatre-heures) devraient comporter des céréales et une portion de lait ou un produit laitier (yogourt, séré), un fruit ou un légume cru.

Une **boisson** non énergisante ou de faible valeur énergétique devrait accompagner chaque repas. Les petits enfants de un à trois ans devraient boire 600 à 700 millilitres de liquide par jour.

L'interdiction des **sucreries** en général n'est pas recommandée, car selon diverses études, cela encouragerait plus tard un comportement contraire. Une douceur est donc autorisée de temps à autre; par exemple, pour un enfant de deux à trois ans, deux carrés de chocolat pour le dessert, ou deux biscuits accompagnant des quartiers de pomme pour les quatre-heures.

Lait de vache et lait de croissance

Les aliments pour enfants en bas âge sont devenus courants. Diverses études ont fait état ces dernières années d'une «infantilisation» de l'alimentation des enfants en bas âge. Ainsi, le lait de vache est aujourd'hui de plus en plus souvent remplacé par des préparations de suite ou par des produits laitiers spécialement conçus pour les enfants. Selon l'étude GRETA, environ 50 % des enfants d'une année et 15 % des enfants de deux à trois ans sont concernés. La publicité pour ces aliments spéciaux met en avant leur teneur en protéines plus basse que le lait de vache. En effet, l'apport protéinique chez les enfants en bas âge est actuellement bien plus élevé que les recommandations. Le constat d'un IMC et d'un taux de graisse corporelle plus élevés durant l'enfance lors d'apports de protéines trop élevés durant la deuxième année de l'enfant (programmation métabolique précoce) plaiderait en faveur du recours à du lait à faible teneur en protéines. À ce jour, toutefois, il n'existe pas suffisamment de preuves scientifiques démontrant qu'une diminution des apports protéiques durant la petite enfance ferait diminuer le risque de surpoids à l'âge adulte. En outre, des études montrent que la consommation de produits laitiers infantiles à la place du lait de vache n'entraîne pas de réduction significative de l'apport quotidien en protéines, car la plupart de celles-ci proviennent d'autres aliments (viande, charcuterie, par exemple). Le lait de vache contribue au maximum à un quart de l'apport total journalier en protéines.

Il faut aussi tenir compte du fait que les produits laitiers pour enfants en bas âge sont généralement enrichis en vitamines et en sels minéraux; on atteint ainsi des taux parfois bien plus élevés qu'avec du lait à boire traditionnel, ce qui peut conduire à une augmentation incontrôlée des apports nutritifs.

Par ailleurs, les produits proposés sous forme de poudre, conçus comme suite à l'alimentation du nourrisson, ne sont pas non plus recommandés du point de vue de l'apprentissage de l'alimentation. Le lait de vache fait partie des menus quotidiens de l'enfant dès l'âge d'un an.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

Les besoins quotidiens d'un enfant de un à trois ans se situent entre 300 et 330 millilitres ou grammes de lait et de produits laitiers².

De nombreux petits enfants éprouvent encore le besoin de sucer au-delà du stade de nourrisson. Dans ce cas, un biberon de lait entier par jour, sans ajout, peut encore être donné un certain temps. Le lait entier apporte à l'enfant une partie des substances nutritives essentielles (vitamine B₁, vitamine D et iode), et le biberon de lait couvre une grande partie de ses besoins quotidiens en liquide.

Synthèse

L'alimentation des enfants en bas âge révèle des lacunes: ils ne consomment pas assez de fruits et légumes, et l'apport de certains micronutriments comme la vitamine D, l'iode et la vitamine B₁ est critique ou atteint à peine la quantité recommandée. Des repas froids et chauds pris à heures fixes favorisent une alimentation équilibrée. Le lait appartient à l'alimentation quotidienne du petit enfant, car il lui fournit des macronutriments, comme les protéines, en quantité idéale, et il l'approvisionne en micronutriments indispensables à sa croissance et à son développement. Une fois la période des biberons terminée, les parents devraient rester attentifs à la consommation de lait de leur enfant, et même lui proposer des produits laitiers autres que le lait.

Bibliographie

Hilbig A, et al. GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland, German Representative Study of Toddler Alimentation, Aktuelle Ernährungsmedizin, Thieme, 2011
Biesalski HK, et al. Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2010
Reinehr Th, et al. Pädiatrische Ernährungsmedizin, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012
Carruth BR, Skinner JD. Feeding behaviours and other motor development in healthy children (2 – 24 months), J Am Coll Nutr, 2002
Jansen E, et al. Do not eat the red food! Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children, Appetite, 2007
Alexy U, et al. Die Mahlzeitenpyramide des FKE für Kinder, Ernährungsumschau, 2008
Fotorek K, et al. Gibt es einen Trend zur Infantilisierung der Ernährungsgewohnheiten im Kleinkindalter? Ernährungsumschau, 08/2012

Auteur

Elisabeth Bühler-Astfalk, diététicienne diplômée
Buehrer Human Nutrition, Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Téléphone 052 659 22 69, elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Maillaiter mars 2014

² En termes de teneur en calcium, 100 ml de lait correspondent à env. 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.