

## Bien manger pour bien grandir...

*L'alimentation est un sujet central pour les parents ; il est source de questionnements et est basé sur la culture et la société.*

*Malgré ces dernières, il est essentiel de laisser l'enfant et ses besoins au cœur de nos préoccupations.*

Les goûts se travaillent tout petit et perdurent toute la vie. Pour les enfants, comme pour les adultes, un aliment doit parfois être proposé 8 à 10 fois avant d'être apprécié, ou non.



Les enfants ayant des besoins très spécifiques, il ne faut pas résonner en tant qu'adulte, notamment sur les quantités : les enfants ressentent la sensation de faim, ainsi que la satiété ; à nous de savoir les écouter !

Le meilleur témoin de la croissance de votre enfant reste l'IMC (Indice de Masse Corporelle).

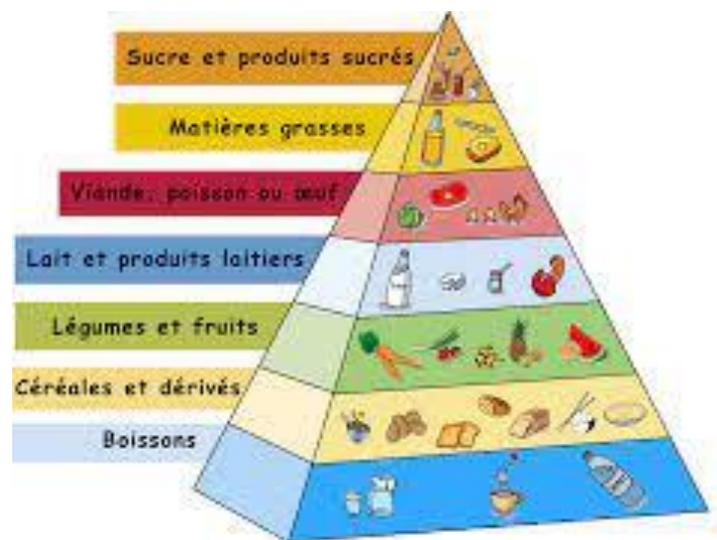
Plus l'enfant grandit, plus son alimentation se diversifie.



Aux prémices de la diversification alimentaire, il est important de ne proposer qu'un goût à la fois.

2 points restent essentiels :

- Respecter l'appétit de l'enfant,
- Si le repas devient un conflit, il faut lâcher prise.



L'enfant a besoin, quotidiennement, de toutes les catégories d'aliments, en quantités adaptées à son âge et en proportions différentes comme représenté dans la pyramide ci-dessus.

Les protéines sont indispensables mais une quantité trop importante peut faire souffrir les reins.

Astuces pour déterminer la quantité de protéines nécessaires au bon développement de l'enfant :

- 1 an = 10g
- 2 ans = 20g
- 3 ans = 30g

Les matières grasses et les féculents sont aussi indispensables. L'enfant a besoin d'énergie pour grandir et se développer. Ces catégories d'aliments leur en apportent.

A noter qu'à partir d'un an, l'enfant peut manger de tout, quel que soit le nombre de dents.

Manger avec les mains est normal et fait partie du développement de l'enfant (découverte des matières, préhension, motricité fine, autonomie...)

### Focus sur la DME (Diversification alimentaire Menée par l'Enfant) :

La DME est une approche permettant de proposer au bébé des aliments solides, lorsqu'il tient assis, aux alentours de 6 mois.

Le/les parents doivent être entièrement à l'écoute des besoins et aptitudes de leur enfant.

Leur rôle est avant tout basé sur la présence et la proposition d'aliments sains, tout en créant un cadre adapté et serein.

Lorsque les parents optent pour la DME, leur choix doit être suivi et respecté par toutes personnes susceptibles d'accompagner l'enfant lors des temps de repas (famille, mode de garde...). Il est conseillé, aux parents, de se renseigner avant de démarrer cette méthode afin de savoir comment la mettre en place. Puis de bien l'expliquer aux personnes s'occupant du Bébé, notamment l'assistante maternelle.



Il faut accepter que l'enfant se salisse, renverse... C'est en expérimentant que le bébé apprend.

La DME, c'est un avantage pour l'autonomie de l'enfant.

Certaines phrases « toutes faites », dites par habitude, ont parfois une incidence différente de celle souhaitée :

- « Mais goûte au moins ! » Donner un ordre est contre-productif,
- « Mange ta soupe, ça fait grandir. » Certains enfants n'ont pas envie de grandir...,
- « Finis ton assiette ! » Respecter l'appétit de l'enfant qui n'a peut-être plus faim,
- « Tu vois ton frère, lui, il a tout mangé au moins. » Comparaison négative pour l'enfant,
- « Dépêche-toi de manger, on va être en retard. » Engendre du stress pour l'enfant,
- « Mange pas de bonbons, ça fait grossir ! » Un ou deux bonbons ne font pas grossir...

***EN BREF : l'alimentation est une expérience, une découverte. Le bébé, par le toucher, la vue, l'odorat, le goût et l'ouïe va développer son autonomie, sa motricité, ses goûts... Le parent, de son côté, va devoir prendre le temps de laisser faire son enfant (l'apprentissage passe par l'expérimentation), tant pour la diversification dite classique que pour la DME.***