

Huit conseils pour une alimentation équilibrée

L'assistante maternelle joue un rôle essentiel dans l'éducation nutritionnelle des enfants dont elle a la charge. Elle fait bien plus que les nourrir, elle les aide à manger varié et équilibré afin de leur apporter l'ensemble des nutriments nécessaires à leur croissance, mais également à les éduquer au goût et à se sociabiliser.

Dès la diversification alimentaire et jusqu'à ses six ans, l'enfant découvre les aliments et les rythmes alimentaires. En complément des parents, l'assistante maternelle a un rôle majeur dans l'évolution et la croissance de l'enfant. Elle lui donne très tôt une éducation nutritionnelle et comportementale, adaptée, bien sûr, à chaque tranche d'âge. Celle-ci commence dès l'âge de six mois lorsque la diversification alimentaire est entamée. Après un échange avec les parents sur les questions de la diversification, de l'évolution de l'enfant tant dans ses goûts qu'en termes d'éventuelles allergies et d'équilibre alimentaire, et en accord avec eux après chaque changement apporté, c'est la professionnelle qui adapte les repas.

C'est elle aussi qui structure ses premiers repas lorsque le nombre de biberons diminue, soit vers l'âge de dix à douze mois. C'est elle encore qui adapte son alimentation et propose de nouvelles recettes quand l'enfant a suffisamment de dents pour croquer, surtout si elle a en charge la gestion des repas. C'est toujours elle qui propose une alimentation diversifiée et équilibrée et gère les crises de néophobie, ce fameux « non » à la nouveauté !

À chaque âge, bien sûr, il s'agit d'adapter et de créer de nouvelles habitudes alimentaires qui favoriseront une bonne croissance. L'assistante maternelle donnera, en relais avec les parents et le pédiatre, les bases d'une éducation nutritionnelle qui permettra à l'enfant de manger équilibré et donc de prévenir les risques d'obésité.

Le rapport à l'alimentation se joue dans la petite enfance, et essentiellement avant l'âge de six ans. C'est dire l'importance de l'assistante maternelle qui a en charge les enfants pendant des mois, voire plusieurs années consécutives !



Nourrir un enfant est en soi toute une symbolique.

I. L'éveiller au goût

La professionnelle est une actrice majeure de l'apprentissage au goût du bébé dès la période de la diversification. Elle accompagne l'enfant dans son développement et la découverte des goûts et des saveurs, cuillère après cuillère, et texture par texture. Du mixé aux petits morceaux... Et c'est elle aussi qui gère la période de néophobie qui touche la majorité des enfants.

Mme Natalie Rigal, psychologue, chercheuse et auteure de *La naissance du goût*, rappelle qu'il faut parfois cinq, dix, voire bien davantage, tentatives pour accepter un nouvel aliment (1) ! Il faut du temps et de la patience pour se familiariser avec un nouvel aliment. Si le goût du sucré est inné, il faut donner de l'appétence pour d'autres saveurs, en modifiant la texture l'aliment et en le mélangeant à d'autres.

[1] Natalie Rigal, *La naissance du goût, Comment donner aux enfants le plaisir de manger*, éditions Agnès Viénot, 2000.

« Les petits aiment faire comme les plus grands. »

Fathia (1), assistante maternelle à Chatou (78), s'occupe de deux enfants : Chloé vingt mois et Océane quatre ans, à raison de quatre jours par semaine jusqu'après le dîner. Elle témoigne de sa pratique.

La mère des deux enfants me laisse beaucoup d'initiatives pour les repas, et c'est une chance, car cela m'aide à cuisiner des repas équilibrés en fonction des goûts de chacune. Il m'arrive de faire plusieurs plats, car les enfants n'aiment pas tous la même chose !

Le rituel du repas

Océane m'aide à mettre la table. On pose de jolis sets de table et des serviettes afin de rendre ce moment agréable. Je prends mes repas avec les filles afin de faire du repas un moment d'échange. Cela ouvre l'appétit de manger ensemble. C'est l'occasion aussi qu'elles puissent s'intéresser à d'autres saveurs. Dernièrement, l'aînée a demandé à goûter une quiche aux brocolis que je mangeais. C'est une façon de s'initier à d'autres saveurs. J'ai noté combien l'origine culturelle des parents et leurs habitudes de consommation ont un impact sur le goût des enfants. Les petits aiment faire comme les plus grands !

Un féculent différent chaque jour

Au déjeuner, je propose des crudités comme des tomates cerise ou du concombre, un féculent avec une viande ou un poisson coupés en petits morceaux et des légumes verts comme les petits pois, brocolis, courgettes... Je propose chaque jour un féculent différent : pommes de terre, semoule...

Océane, parce qu'elle a des dents, mange plus vite. Je varie : filet de sole, cabillaud, escalope de veau... Je dois veiller à ce qu'elle boive suffisamment d'eau. Chloé est autonome depuis deux mois. Je la couvre bien afin de limiter les éclaboussures !

Les fruits et légumes

Elle n'aime pas beaucoup d'aliments, notamment les légumes. En accord avec sa maman, j'accepte son choix et je lui donne des carottes sous différentes formes : en purée, sautées au beurre... afin qu'elle ne consomme pas uniquement des féculents. Elle n'aime pas non plus les fruits en morceaux, quels qu'ils soient. J'ai essayé la banane, les fraises, les clémentines, les poires... Nous sommes allées au

marché ensemble et je nomme les légumes et les fruits pour lui donner envie. Je lui donne des compotes, que je cuisine le plus souvent, à la petite cuillère, comme à un bébé. C'est la seule solution actuellement pour qu'elle en consomme.

Les laitages

Chloé prend bien son lait de croissance, mais Océane a du mal avec les laitages. Je lui donne ses yaourts et tant pis si elle le mange en deux fois. Elle accepte bien le lait. Je propose aussi du fromage régulièrement. Idéalement, il faudrait que, les autres jours, les parents ne cèdent pas sur un dessert !

Le goûter

En accord avec la maman, on a remplacé les muffins au chocolat du goûter par du pain et du chocolat. Le mercredi, nous préparons des crêpes ou un gâteau.

Le dîner

Au dîner, pour être sûre que les enfants consomment des légumes, je cuisine une soupe. Mais ils n'aiment pas la couleur verte. J'ai fait différentes tentatives et j'ai trouvé la solution ! Je prépare des soupes de couleur orange à base de patates douces, de courge butternut ou de carottes. Comme cela, les courgettes ou les poireaux mixés avec ne se voient pas ! J'aimerais que ces petites filles mangent plus varié, mais, avec le temps, cela viendra. Il faut être patient avec les enfants !



(1) Fathia a suivi deux formations en alimentation et nutrition, dont une formation labellisée par IPERIA intitulée « L'alimentation de l'enfant de moins de 3 ans » au sein de l'Institut des éducateurs en février 2017. Les formations étaient dispensées par les éducatrices et des diététiciennes. Elles lui ont permis de réaliser des menus équilibrés adaptés à chaque enfant.

Le goût des petits n'est pas le nôtre. N'oublions pas que le sel est à éviter la première année et à limiter ensuite. En revanche, on peut assaisonner très tôt les plats en ajoutant des épices, des herbes coupées finement et, à l'âge des petits morceaux, des olives dénoyautées coupées finement. Après trois ans, l'assistante maternelle permet d'aider l'enfant à se socialiser et à découvrir encore d'autres saveurs !

II. Donner aux laitages la première place

Jusqu'à trois ans, le lait et les laitages avec un lait adapté (préparation pour nourrisson, 2^e âge, puis lait de croissance) doivent être au centre de l'alimentation de l'enfant. Ce n'est pas grave si l'enfant garde plus longtemps son biberon, dès lors qu'il ne s'agit pas de lait de vache inapproprié à ses besoins. Celui-ci est trop riche en protéines, trop gras et ne contient pas assez de fer.

Lorsque le nombre de biberons diminue, on ajoute un peu de fromage, des petits-suisses et des yaourts au lait 2^e âge ou de croissance. En cas de reflux, l'assistante maternelle peut émettre un avis en tant que professionnelle de la petite enfance auprès des parents qui relayeront l'information au pédiatre. Car elle est en contact direct avec l'enfant.

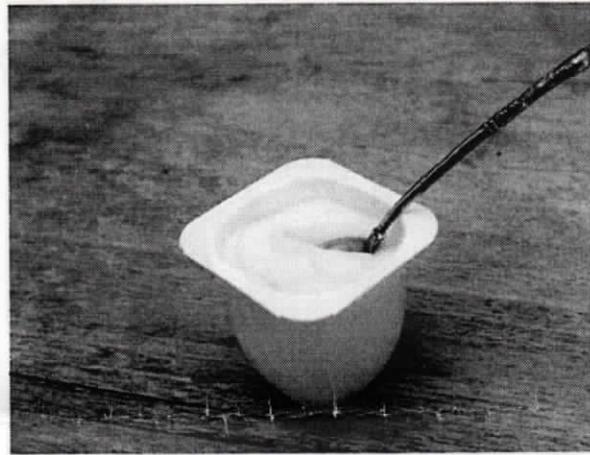
III. Limiter l'apport en protéines

Il n'est jamais trop tôt pour prévenir l'obésité. Si manger trop gras et trop sucré est un facteur de risque, consommer trop de protéines chez le petit enfant représente aussi un risque d'obésité à l'âge adulte. Et c'est une erreur courante. Par ailleurs, l'excès de protéines fatigue les reins... et, chez le jeune enfant, ne l'oublions pas, son système digestif met plusieurs années à se former. Il n'est donc pas raisonnable de donner un petit steak ou un hamburger à un enfant de trois ans ! Deux cuillères à soupe de poisson, soit l'équivalent d'un quart de steak, sont suffisantes à trois ans, et une seule fois par jour ! À un an, ce sont trois cuillères à café, et pas plus !

IV. Choisir les bonnes matières grasses

Le lait apporte tout ce qui est nécessaire au nourrisson, mais dès la diversification et jusqu'à neuf mois, il est recommandé d'ajouter une cuillère à café d'huile de colza pour un apport en acides gras oméga 3 qui favorisent le développement du cerveau et donne de l'onctuosité aux plats.

En grandissant, l'enfant apprendra l'intérêt gustatif des matières grasses, mais, pour l'heure, il s'agit de compenser la perte des lipides apportés par le lait et de donner de



Jusqu'à trois ans, les laitages sont au centre de l'alimentation des tout-petits.

l'onctuosité sans abuser. De deux à trois ans, on proposera une noix de beurre, une cuillère à café d'huile ou deux cuillères à café de crème fraîche par repas et pas plus. Bien sûr, on évite les fritures, et ce, même après trois ans.

V. Jouer sur les présentations des fruits et légumes

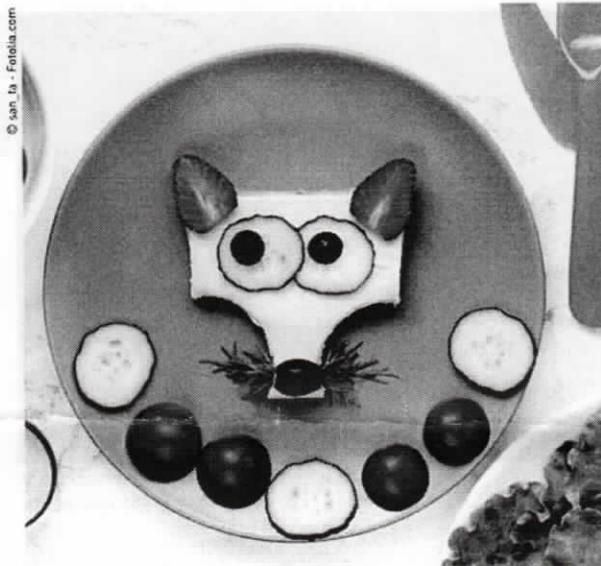
Pas toujours facile de faire manger des fruits et des légumes aux enfants ! Ils sont spontanément attirés par les féculents. La place de l'assistante maternelle est primordiale pour permettre aux enfants de manger varié. Donner envie de légumes et de fruits relève souvent du casse-tête. C'est parfois une question de texture. Le mixé est souvent mieux apprécié que les petits morceaux. Il s'agit de varier les textures, les cuissons, les mélanges et les présentations. Oui aux soupes, gratins, salades composées, clafoutis ! L'enfant aime manger avec ses mains. Autant le laisser faire la décoration qu'il pourra manger.

Après trois ans, l'enfant aime avoir un « grand » comme modèle ! Ne pas hésiter, chaque fois que c'est possible, à partager les repas avec d'autres enfants et lui montrer l'exemple.

Les fruits et légumes sont indispensables pour un apport en fibres et en vitamines antioxydantes comme la vitamine C qui lui permettra de renforcer ses défenses immunitaires.

VI. Varier les saveurs et textures

Dès le moment de la diversification alimentaire, l'enfant découvre l'alimentation, saveur par saveur, puis les différentes textures. Et dès l'âge de deux ans, il peut être initié à d'autres cultures alimentaires, d'autres types de cuisines. L'origine et les goûts de l'assistante maternelle peuvent alors



Une assiette ludique pour manger des fruits et des légumes !

permettre d'aller vers des associations gustatives, voire culturelles, différentes de celle des parents. Pourquoi ne pas tenter les boulettes de légumes mélangées à de l'œuf, du poisson ou de la viande et des épices ? En respectant bien entendu les contraintes alimentaires, religieuses ou médicales exigées par la famille.

VII. Miser sur des goûters ludiques

Le goûter est un moment essentiel de l'enfance. L'assistante maternelle peut profiter de ce quatrième repas pour en faire un moment de jeu et de plaisir. Une fois par semaine, elle peut très bien proposer des ateliers gâteaux maison

ou des crêpes, sans oublier de donner un laitage ou un fruit. Un goûter peut être gourmand sans être gras et trop sucré. Au quotidien, proposer à l'enfant du pain et du chocolat avec du lait, plutôt que les biscuits ou gâteaux tout prêts, est toujours une bonne idée ! C'est le moment d'être créatif ! L'enfant peut participer, selon son âge, à la décoration d'une coupe de fromage blanc avec des fruits, à la réalisation d'un crumble...

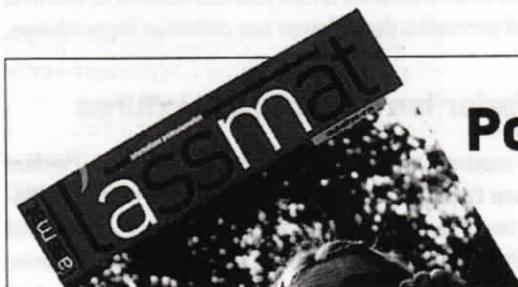
VIII. Faire du temps repas un moment de plaisir

Pour se socialiser et avoir une bonne digestion, l'enfant doit apprendre très tôt à ne pas manger n'importe quoi n'importe quand. Respecter les horaires fait partie de son éducation ; c'est une bonne façon de limiter les grignotages, donc les caries et les pathologies associées à un surpoids. Si l'enfant n'avait pas faim le midi, ce n'est pas une raison pour lui donner deux parts de gâteaux au goûter. Savoir ne pas céder aux caprices n'est pas facile, mais utile !

Le temps du repas doit être un moment de partage. Faire participer les enfants à mettre la table ou décorer un plat leur donnera envie de manger. Or, le plaisir de manger ensemble est essentiel pour limiter les troubles du comportement en grandissant. Plus l'enfant aura du plaisir à manger et plus il pourra manger varié et équilibré.

L'assistante maternelle doit échanger régulièrement avec les parents afin de les aider à poursuivre chez eux l'éducation nutritionnelle de leur enfant. ■

Nadine Ker Armel
Diététicienne-formatrice



Pour vous abonner à **L'assmat**

VOIR PAGE 47