

L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT



Entre plaisir et nécessité ...



Adeline Mayet
ASBL « Les Lucioles »

TABLE DES MATIERES

L'alimentation de la femme enceinte

L'alimentation de la naissance à la diversification

 L'allaitement

 La diversification alimentaire

Aller plus loin

L'hygiène dentaire

L'alimentation par sonde

Autour de l'alimentation

L'alimentation de la femme enceinte

Brochures



Bien manger pendant la grossesse et l'allaitement - ONE

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Brochure_alimentation_-_Femme_enceinte_ONE.pdf



Bien manger : Le guide nutrition de la grossesse - INPES France

https://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/Livret_accompagnement_grossesse.pdf

Sites internet

Aliments conseillés, à éviter ou interdit

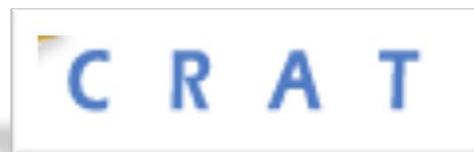
(Le principe est d'encoder le nom d'un aliment et les infos suivent)

Existe en application !



<https://alimentation-grossesse.com/>

Les médicaments déconseillés pendant la grossesse sur le site « lecrat.fr »



http://lecrat.fr/spip.php?page=article&id_article=742

Livres

Bien manger en attendant bébé

Katrin ACOU-BOUAZIZ - First Editions

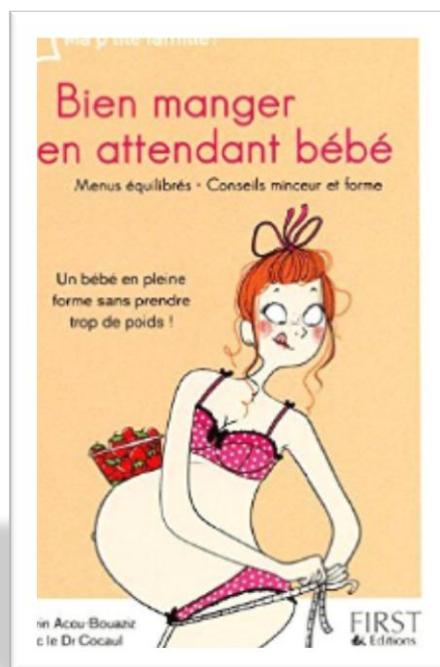
Zéro kilo en trop : juste ce qu'il faut !

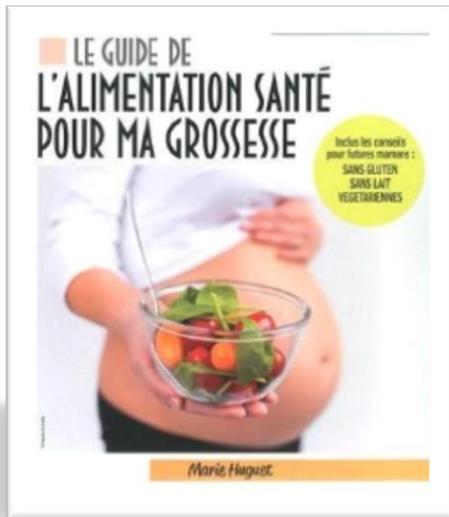
100 % des futures mamans sont préoccupées par leur alimentation et leur poids pendant la grossesse et l'allaitement. Et pour cause : la manière dont elles remplissent leur assiette détermine en partie la santé du bébé à naître, mais aussi leur silhouette après l'accouchement...

L'objectif de ce guide est simple : permettre aux femmes enceintes de manger "mieux" sans manger "pour deux". Et qu'elles deviennent maman de bébés en pleine forme sans en porter le poids sur les hanches pour le restant de leurs jours !

Parce qu'on peut afficher un ventre bien rond tout en gardant la ligne !

Il propose un véritable régime alimentaire établi grâce à des conseils nutrition et des menus adaptés aux contraintes de la grossesse. Une marche à suivre claire et précise ainsi que des recettes validées par un médecin nutritionniste, et les astuces secrètes des mamans qui ont su garder la ligne...





Le guide de l'alimentation santé de ma grossesse

Marie Huguet - édition du papyrus

Pas à pas, semaine après semaine, des conseils nutritionnels pour vous accompagner dans ce merveilleux voyage ! Ca y est, Vous êtes enceinte L'aventure commence et vous souhaitez que votre assiette soit pleine de bonnes choses pour Boutchou. Les questions affluent : Comment équilibrer mes menus ? Quels aliments pour m'aider à soulager les bobos de la grossesse ? Que mettre dans mon panier afin de cuisiner des repas complets pour Bébé et moi ? Que choisir si je ne peux supporter le lait, la viande... ? Ce livre offre des réponses, à l'écoute de vos besoins et de ceux du petit être qui grandit en vous.

Manger pour deux : Bien se nourrir en attendant bébé

Annabel Karmel- Edition Guy St-Jean

Cinq chapitres informatifs : Une bonne alimentation (la base), Le premier trimestre, Le deuxième trimestre, Le troisième trimestre, Et maintenant vous êtes deux ! Puis, des recettes pour tous les moments de la journée et pour tous les goûts : petits-déjeuners, poulet, viande, poisson, légumes, goûters et desserts se succèdent, fournissant un éventail d'idées et de recettes savoureuses et idéales pendant la grossesse. L'ouvrage fournit toutes les plus récentes recommandations en matière d'alimentation pendant la grossesse ainsi qu'une foule de conseils. On y traite de plus des superaliments, des bonnes et des mauvaises habitudes dont il faut tenir compte, de l'alimentation végétarienne, de la prise de poids idéale, etc. Le livre parfait !



De la naissance à la diversification

L'allaitement

Brochures



Allaiter au biberon

Le biberon de lait - ONE

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Le_biberon_de_lait.pdf



Allaiter au sein

L'allaitement maternel - ONE

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/L_Allaitement_maternel.pdf



Guide allaitement

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

<https://amis-des-bebes.fr/pdf/documents-reference/INPES-Guide-allaitement-maternel.pdf>

Sites internet

ASSOCIATION BELGE

Liste des consultations en allaitement maternel
<http://www.consultation-allaitement-maternel.be/adresses-consultations.html>



Infor-allaitement.be

Infor-Allaitement est une association sans but lucratif qui a pour objet de promouvoir l'information et d'assurer le soutien dans le domaine de l'allaitement auprès des futurs parents, des mères allaitantes et du personnel de santé
<https://www.infor-allaitement.be/>



Allaitement-infos.be

Allaitement-Infos est un groupe de femmes, de mamans ayant une expérience d'allaitement
<http://www.allaitement-infos.be/>

Tétées entêtées

tétées-entêtées.fr

Beaucoup d'infos pratiques et concrètes dans les rubriques « fiches » et « vécu »
<https://tetees-entetees.fr/fiches/>



Livres



L'allaitement - Marie Thirion

Longtemps considéré comme dépassé, l'allaitement retrouve aujourd'hui sa juste place. En effet, toutes les données scientifiques vont dans le même sens : l'allaitement est bon pour les bébés mais aussi pour les mères.

Plus qu'un guide pratique, ce livre apporte des réponses complètes, réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères d'aujourd'hui



Allaiter - Collectif d'écrivains

A la lumière de ces nouvelles dispositions légales, inspirées d'un code de l'Organisation mondiale de la Santé visant à promouvoir l'allaitement maternel, comment décliner le verbe « allaiter » aujourd'hui ? Pédiatres, psychiatres, psychologues, anthropologues et responsables d'associations tentent ici quelques réponses qui traversent le temps, les continents et les cultures, la biologie, les corps et la psyché.

Articles

Pour déculpabiliser ... si besoin



« Ce sacro-sein allaitement »

https://next.libération.fr/vous/2006/11/30/ce-sacro-sein-allaitement_58805

« Etre une bonne mère ne suppose pas forcément d'allaiter »

https://www.libération.fr/société/2014/10/10/etre-une-bonne-mère-ne-suppose-pas-forcément-d-allaiter_1118992

RECHERCHE DU BIEN ETRE

LE SITE DU BIEN ETRE ET DE LA ZENITUDE...

« Faut-il allaiter à tout prix ? »

<http://recherchedubienetre.free.fr/index.php/faut-il-a-tout-prix-allaiter-son-enfant-au-sein/>

Pour s'informer...



« Que manger pendant l'allaitement ? »

Lorsqu'elles allaitent leur bébé, les mères n'ont pas besoin d'avoir une alimentation parfaite. Il est cependant important qu'elles choisissent des aliments sains et qu'elles mangent de façon équilibrée afin de rétablir leurs réserves nutritionnelles après l'accouchement et ainsi éviter l'épuisement.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-alimentation-pendant-allaitement



« Boulot et pauses d'allaitement »

De retour au travail après votre congé de maternité, vous souhaitez continuer à allaiter votre petit. Mais la crèche n'est pas tout près de votre lieu de travail, alors comment faire ? En tant que travailleuse dans le secteur privé, vous avez droit à des pauses d'allaitement, pour allaiter ou pour tirer votre lait.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/boulot-et-pauses-d-allaitement>



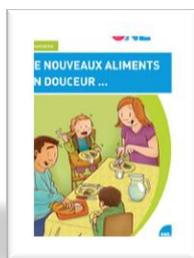
Site INAMI : Pause allaitement et indemnité

<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/grossesse-naissance/maternite/Pages/pause-allaitement.aspx>

La diversification alimentaire

Brochures

De nouveaux aliments en douceur, de 6 à 18 mois



https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/De_nouveaux_aliments_en_douceur_WEB_ONE_2017.pdf

Des petits plats pour les grands - à partir de 18 mois - ONE



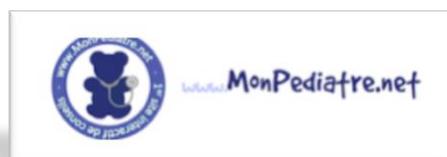
https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Des_petits_plats_pour_les_grands_2014.pdf

Sites internet

Qu'est-ce que la diversification ?
La première étape (6-8 mois)
La deuxième étape (9-12 mois)
La troisième étape (après 1 an)



<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-3-ans>



<https://www.monpediatre.net/la-diversification-alimentaire/>

Introduction des fruits et légumes 4-6 mois
L'introduction des protéines animales 6-8 mois
Besoins nutritionnels de 1 à 3 ans



Blog de recettes pour bébé et diversification alimentaire

 **Cooking for my baby**
· HOMEMADE BABY FOOD ·

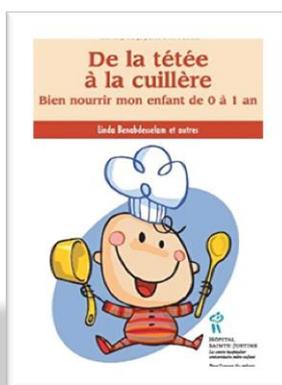
Maman
Chef.fr

Cubes & Petits pois

la Cuisine de bébé

Livres

De la tétée à la cuillère - Linda Benabdesselam



Bébé est arrivé, quelle joie ? Mais du côté de l'alimentation, beaucoup de questions surgissent. Quels sont les avantages de l'allaitement ? Si la mère allaite, que doit-elle manger et en quelle quantité ? Quand bébé sera-t-il prêt à commencer les solides ? Par quoi commencer ? Fruits ? Céréales ? Viandes ? Légumes ? Que faut-il savoir à propos des préparations lactées, de la physiologie de bébé, du développement de ses goûts, des allergies alimentaires, du végétarisme, de l'asphyxie alimentaire, des coliques, de la constipation... Une équipe de diététistes professionnelles répondent à ces questions tout en présentant les grands principes qui doivent guider l'alimentation de bébé et en apportant une information fiable et détaillée.

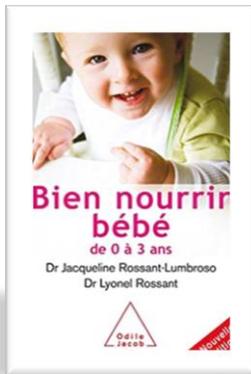
Jouer à bien manger - Linda Benabdesselam



Le tout-petit court partout, il ne veut plus manger de purées, il préfère les petits morceaux et surtout piquer dans l'assiette de papa et de maman. Il dit adieu au biberon et bonjour au verre...

La période de 1 à 2 ans est riche en découvertes et en apprentissages alimentaires. De plus, les parents doivent respecter les fluctuations de l'appétit de l'enfant, comprendre son refus de goûter de nouveaux aliments et voir l'influence que leurs propres comportements alimentaires ont sur lui. Ils se posent en outre d'innombrables questions. Quelles sont les portions adéquates pour l'enfant ? Ses allergies sont-elles en réalité des caprices alimentaires ? Est-il normal qu'il mange encore avec ses doigts plutôt qu'avec sa cuillère... Les réponses sont dans ce livre. Elles nous sont fournies par quatre diététistes chevronnées qui ont une expérience quotidienne tant du milieu clinique que familial.

Bien nourrir bébé (de 0 à 3 ans) - Dr Jacqueline Rossant-Lumbroso et Lyonel Rossant



Ce guide constitue une véritable bible de la nutrition des tout-petits. De façon concrète et pratique, il répond à toutes les questions des parents. Comment réussir l'allaitement ? Quel est le lait le plus adapté pour mon enfant ? Que faire en cas de reflux ? Quand introduire les aliments ? Comment bien les choisir ? Comment prévenir les allergies, le surpoids ? Trois parties pour savoir comment bien nourrir son enfant, à toutes les étapes de sa croissance. Le guide : l'allaitement, le biberon, le sevrage, la diversification, les soucis digestifs, la sécurité alimentaire. Le dictionnaire : de A à Z, les aliments, les nutriments, les médicaments et les laits infantiles. Recettes et menus : 300 recettes, simples, rapides et adaptées à chaque âge, 100 menus équilibrés.

Articles



Prêt·e pour ses premières purées et compotes ?

Jusqu'à son premier anniversaire, le lait reste la base de l'alimentation de bébé. Mais à partir de 4 mois, celui-ci peut expérimenter ses premières cuillères de légumes et de fruits mixés. Et bonne nouvelle, les règles en matière de diversification alimentaire ne sont plus aussi strictes que par le passé.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/pret-183-e-pour-ses-premieres-purees-et-compotes>



Une portion c'est combien ?

5 à 12 portions de fruits et légumes, 3 à 8 portions de produits céréaliers, jusqu'à 2 portions de laitages... Les recommandations alimentaires ont pour objectif de nous aider à adopter une alimentation optimale. D'accord, mais concrètement une portion c'est combien ?

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-manger/les-recommandations-de-lanutrition.fr/une-portion-cest-combien->

Vidéos

Suivez La Maison des Maternelles sur leur site : [ICI](#)



La diversification alimentaire de bébé ?

Dans quelques jours, votre bébé va peu à peu découvrir le goût des fruits, des légumes, les aliments en purée puis les morceaux. Ou peut-être est-il en pleine diversification alimentaire. Quand démarrer, que lui donner et comment ? On fait le point dans La Maison des Maternelles

<https://www.youtube.com/watch?v=mWeL2KeYe7U&feature=youtu.be>



Spécial Nutrition : vos questions !

Bien nourrir son enfant : une préoccupation majeure pour tous les parents. Choix d'un lait infantile, diversification alimentaire, apprentissage du goût, refus de certains aliments... Vous êtes très nombreux à nous faire part de vos interrogations et de vos inquiétudes. Pour y répondre nous recevons ce matin le Pr Patrick Tounian, chef du service nutrition et gastro-entérologie pédiatrique de l'hôpital Trousseau.

https://www.youtube.com/watch?v=W_GhxJHoLyg&feature=youtu.be



Réussir sa diversification alimentaire

Votre bébé grandit et il est temps de diversifier ses repas. Une foule de questions vous trottent déjà dans la tête... A quel âge peut-on introduire les différents aliments ? Faut-il débiter sucré ou salé ? Quelle quantité dois-je lui donner ? Que faire s'il refuse la cuillère ? Avec nous sur le plateau pour répondre à toutes ces questions : - Siham, maman de Sara, 5 ans, Jade, 3 ans et Livia, 6 mois : la diversification elle est en plein dedans et même au troisième enfant ça ne va pas toujours de soi. - Dr Sarah Bursaux, pédiatre, qui vous donnera plein de conseils pour bien mener cette fameuse diversification alimentaire sans que cela ne tourne à l'obsession des poids et des mesures...

<https://www.youtube.com/watch?v=H-VwfJe4sT0&feature=youtu.be>

Zoom sur la dernière pratique : L'alimentation autonome



Résumons en une phrase la DME : Laissons l'enfant développer SEUL ses compétences à se nourrir en lui fournissant des situations sécuritaires et de la nourriture « normale » plutôt que des purées.

<https://bebemangeseul.com/la-theorie/>



« L'alimentation autonome chez bébé »

Avec l'alimentation autonome, l'introduction des aliments complémentaires se fait sous forme d'aliments en morceaux et non en purée. De plus, selon cette approche, les parents ne nourrissent pas leur bébé à la cuillère. C'est plutôt le bébé qui prend les aliments avec ses mains pour les porter lui-même à sa bouche. Cette approche, qui gagne en popularité, est aussi appelée : Diversification Alimentaire menée par l'Enfant (DME).

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=alimentation-autonome



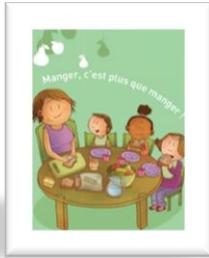
Diversification alimentaire : mode d'emploi

Nouveaux goûts, nouvelles textures, couleurs ou odeurs... Au moment de la diversification alimentaire votre bébé s'initie au plaisir de manger. Mais cette phase du développement de l'enfant est souvent une source de stress pour les parents : quand démarrer ? Par quoi commencer ? Quelles quantités donner ? Et pour les morceaux : on fait comment ? Pour faire le point, nous sommes ravis de retrouver le Docteur Karine Garcette, gastro-entérologue pédiatre à Paris.

https://www.youtube.com/watch?v=6OXuvfxno_E&feature=youtu.be

Pour les professionnel(le)s...

Manger, c'est plus que Manger !



Chouette on passe à table !

*Guide pratique pour l'alimentation des enfants
dans les milieux d'accueil*



Allaitement maternel,
Guide à l'usage des professionnel(le)s de la santé.



Règles d'hygiène pour l'entretien et la préparation des biberons



L'hygiène dentaire

Pas de carie, même sur mes dents de lait (Brochure ONE)



https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Pas_carie_sur_dents_de_lait.pdf

Listes de sites internet

 Souriez.be

<https://www.souriez.be/>


De l'information pour les parents par des pédiatres canadiens

Les dents saines sont un aspect important de la santé globale de votre enfant. Pour favoriser une bonne santé buccodentaire, il faut que vous donniez de bonnes habitudes à votre enfant dès sa naissance.

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_teeth_for_children



Quoi de plus mignon qu'un bébé qui vous sourit avec ses deux petites dents ? La 1ère dent de lait est toujours un événement pour les parents. Nous sommes en effet fiers de voir des petites quenottes apparaître dans la bouche de notre bébé, il faut le reconnaître.

<https://www.dentaly.org/tout-savoir-sur-la-dent-de-lait-notre-guide-complet/>

Regroupement d'articles de la ligue des familles



Des caries, même chez les tout-petits !

À peine sorties et déjà menacées par des sucres et des bactéries ! Les petites dents de nos bébés demandent un peu de soin sous peine d'être cariées ou, pire, déminéralisées.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/des-caries-meme-chez-les-tout-petits-!>

Brosse à dents et dentifrice : que choisir ?

Quel casse-tête que le brossage des dents de nos enfants : ils serrent la mâchoire, sucent leur brosse, n'aiment pas le goût du dentifrice ou, au contraire, avalent ce dernier. Résultat : pressé par l'heure du coucher ou le départ à l'école, ce geste important est souvent négligé. *Le Ligueur* vous glisse des trucs et astuces pour un brossage rapide, efficace et sans pleurs. Et vous donne aussi des conseils pour bien choisir une brosse à dents et un dentifrice en fonction de l'âge de votre enfant.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/brosse-a-dents-et-dentifrice-que-choisir>

Dentiste : deux consultations gratuites par an, dès 2 ans

Un suivi régulier de la dentition doit débuter dès la petite enfance. Conscient de son importance, l'INAMI rembourse intégralement les consultations chez le dentiste jusqu'à l'âge de 18 ans, à raison de deux visites par an.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/dentiste-deux-consultations-gratuites-par-an-des-2-ans>

Trop d'enfants ont les dents de lait pourries

De plus en plus de jeunes enfants doivent subir une anesthésie générale pour soigner leurs caries. Les familles défavorisées, notamment monoparentales, renoncent parfois aux soins dentaires pour des raisons financières.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/trop-d-enfants-ont-les-dents-de-lait-pourries>

La première visite chez le dentiste

Votre enfant a plus de 3 ans et ses vingt dents de lait ont poussé ? Il est temps de prendre rendez-vous chez le dentiste. Mais comment faire pour que tout se passe bien et que ce rendez-vous soit le moins stressant possible ? Nos conseils pour une visite réussie.

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/la-premiere-visite-chez-le-dentiste>

« Jeunes dents »

Vidéos traitants divers sujet autour de la dentition d'air de familles



<https://www.airdefamilles.be/jeunesdents/#.Xa19JOgza70>

Et plus spécifiquement...

Site parlant de la santé bucco-dentaire chez les enfants porteurs de handicap



Les pathologies bucco-dentaire ont des répercussions sur l'état de santé général d'une personne (ex : troubles digestifs).... De même, l'état de santé général d'un individu peut avoir un impact négatif sur sa santé bucco-dentaire (ex : diabète, stress...). Lorsqu'un enfant a des besoins spécifiques, on observe souvent des difficultés relatives à la prise en charge des problèmes dentaires. L'accès aux soins peut être tardif suite à plusieurs raisons (ex : manifestation de la douleur non perçue) et les soins apportés peuvent être plus longs et laborieux.

<https://www.bloghoptoys.fr/trucs-astuces-sante-bucco-dentaire-enfants-porteurs-handicap>



Comprendre et Agir

- **Prise en charge des lésions carieuses chez le patient à besoins spécifiques**
 - Hygiène bucco-dentaire et handicap - Guide de recommandations
 - Carnet de santé buccodentaire - Rhapsodif
 - L'ABC d'une bonne hygiène dentaire (DVD)
 - Rapport de la mission « Handicap et santé bucco-dentaire »
 - Comment préserver ses dents et ses gencives ?
 - Guide pratique de l'hygiène bucco-dentaire
- Importance de la prise en compte des besoins d'hygiène et de soins bucco-dentaires

<https://www.reseau-lucioles.org/sante/sante-bucco-dentaire/>

L' alimentation par sonde

Brochures

Les troubles de l'oralité chez l'enfant de 3 ans et plus alimenté par gastrostomie



Le développement de l'oralité alimentaire et verbale chez l'enfant se retrouve perturbé lorsque l'alimentation par la bouche est impossible. Qu'est-ce alors que manger, lorsque la nourriture passe au travers d'une sonde de gastrostomie ?

http://www.erebfc.fr/userfiles/files/livret_oralita_des_plus_de_3_ans.pdf

Les sondes de gastrostomie



<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-059-sondes-gastrostomie.pdf>



Soins de sondes gastrostomie

<https://www.cndg.be/patients-et-proches/informations-aux-patients/informations-techniques-medicales-examens/brochure-gastrostomie-soin-sondes/>

Sites internet

Association pour enfants et adultes en nutrition parentérale et entérale à domicile

<https://www.lavieparunfil.com/>



Groupe MIAM-MIAM, Groupe de travail parents-soignants sur les troubles de l'oralité alimentaire

<http://www.groupe-miam-miam.fr/>



Le site mis en ligne par la Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolique (SFNCM)

<https://www.nutritionclinique.fr/la-nutrition-therapeutique-chez-le-nouveau-ne/>

Articles



« L'Alimentation entérale »,

Familiarisez-vous avec le sujet des sondes gastriques

<https://www.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=1685&language=French>

ENFANT 
DIFFÉRENT

« La gastrostomie, L'enfant peut, dès sa naissance, subir des interventions chirurgicales nécessitant la confection d'une stomie. »

<http://www.enfant-different.org/alimentation/la-gastrostomie>



« La prise de décision entourant l'alimentation par sonde de gastrostomie chez les enfants ayant une atteinte neurologique : engager un dialogue efficace avec les familles ».

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/l'alimentation-par-sonde-de-gastrostomie>

Autour de l'alimentation

Brochures

Les fausses routes chez les enfants
Comment les reconnaître ?
Comment les éviter ?

<https://www.sparadrap.org/system/files/inline-files/Les%20fausses%20routes%20chez%20les%20enfants%20janv%202015%20version%20protegee.pdf>



Petit Pierre deviendra grand !

Brochure élaborée par l'UCL
<https://www.saintluc.be/hospitalisation/petit-pierre-mange-de-bon-coeur.pdf>

Troubles de l'alimentation et handicap mental sévère

Par le réseau Lucioles
<https://www.reseau-lucioles.org/IMG/pdf/Troubles-alimentation-pratiques-2.pdf>



Troubles de la déglutition, la prévention des fausses routes chez les atteintes neurologiques adultes, intéressant à lire même pour les plus jeunes
Hôpital National de Saint-Maurice

<https://studylibfr.com/doc/1204415/troubles-de-la-d%C3%A9glutition>



Sites internet



[Nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org)

Centre de référence en alimentation durant la petite enfance



<https://naitreetgrandir.com/fr/>

Offre une source d'informations fiables et validées par des professionnels de la santé.

À nos marmites : 1, 2, 3... Santé!



<https://anosmarmites.com/>

Questions? Interrogations? Venez échanger avec les diététistes-nutritionnistes sur le blog !

<http://www.enfant-different.org/vie-quotidienne/alimentation>
L'alimentation



<https://www.reseau-lucioles.org/sante/alimentation-et-oralite/#>



<https://www.bloghoptoys.fr/?s=Alimentation>

Les dossiers « alimentation » du site hop toys



<http://www.recettesmixees.fr/>
Trouvez et partagez des recettes mixées simplement



<https://www.ecole-de-la-denutrition.com/denutrition-et-pediatrie/denutrition-enfant-polyhandicap/contextes-enjeux-objectifs/>
Site de référence sur la dénutrition, Vous trouverez sur ecole-de-la-denutrition.com toutes les informations concernant les causes, mécanismes, les conséquences et les moyens de la prévention de la dénutrition.



Articles



« **Grand froid : eau glacée ou chocolat chaud au petit déjeuner ?** : Faut-il nourrir davantage nos enfants par grand froid, particulièrement au petit matin ? Nous avons posé la question à Marie-Josée Mozin, diététicienne pédiatrique, qui nous invite à faire confiance à nos mêmes plutôt que jouer avec les calories. »

« **Le bébé se nourrit essentiellement de la présence de l'autre** » *interview de Marie Thirion*

Qu'est-ce que la faim ? Et pourquoi a-t-elle un si grand impact dans nos vies ? Avec Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes (Éditions Albin Michel), la pédiatre française Marie Thirion nous invite à nous mettre à l'écoute du « corps qui parle ». Notamment, en partant de ce qui se passe entre un bébé et sa maman, son papa...

<https://www.laligue.be/leligueur/articles/marie-thirion-le-bebe-se-nourrit-d-abord-de-la-presence-de-l-autre>



Le développement du goût chez l'enfant, C'est à l'aide de ses sens (le goût, l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat) que l'enfant découvre le monde et réalise des apprentissages fondamentaux qui lui permettront de se développer.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-gout

Quand l'heure des repas est difficile, L'heure des repas avec de jeunes enfants peut être difficile. Vous vous faites peut-être du souci en pensant que votre petit ne mange pas suffisamment ou qu'il ne mange pas assez bien? Vous avez souvent l'impression qu'il n'y a rien qui va? Comment réagir?

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-heure-repas-difficile

Restreindre un enfant s'il mange beaucoup ?

Peut-on priver un enfant de certains aliments? Le restreindre volontairement? Contrôler ce qu'il mange? Non, non et non. Ça ne contribuerait qu'à aggraver le problème en développant une préoccupation, voire une obsession envers les aliments. On devrait laisser les enfants manger à leur faim. Cela dit, des structures doivent être mises en place.

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2010/10/14/restreindre-un-enfant-sil-mange-beaucoup/>

L'enfant qui ne mange pas beaucoup, Votre enfant a un appétit d'oiseau? Il touche à peine à son assiette et cela vous inquiète? Voici de quoi vous rassurer et vous guider.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=enfant-mange-pas-beaucoup

Les caprices alimentaires, Votre enfant ne veut plus manger son plat favori, il aime mieux jouer que manger ou il refuse de goûter aux légumes verts. Vous vous inquiétez alors de son appétit ou vous négociez ses caprices, car vous savez que sa santé dépend, entre autres, des aliments qu'il consomme. Pourtant, plusieurs de ces « caprices » ne sont que des comportements alimentaires qui font partie du développement normal d'un enfant. Il est naturel qu'un tout-petit n'aime pas tout au premier essai et que son appétit varie.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-alimentation-caprice-alimentaire

Retrouver tous ces articles sur le site de naitreetgrandir.com

- Bébé jette sa nourriture
- Camouflage alimentaire
- Caprices alimentaires
- Cuisiner avec son enfant
- Défi alimentaire des tout-petits
- Enfant difficile
- Enfant qui mange lentement
- Enfant qui n'aime pas le lait
- Enfant qui ne reste pas assis à table
- Enfant qui refuse de manger
- Enfant qui veut toujours manger la même chose
- Quand l'heure des repas est difficile
- Récompenses alimentaires

Autres



Les troubles de l'alimentation chez le bébé et l'enfant, Il n'est pas toujours simple et naturel de manger. Certains bébés ou jeunes enfants n'arrivent pas à développer une alimentation leur permettant de grandir et grossir. Mais surtout, ils ne peuvent développer une alimentation « plaisir »

<https://mapetiteassiette.com/2018/11/24/les-troubles-de-l'alimentation-chez-le-bebe-et-lenfant/>

L'enfant qui n'est pas à l'écoute de sa faim, Laisser l'enfant manger à sa faim : une pratique à privilégier puisque les enfants naissent avec la capacité d'écouter leurs signaux de faim et de satiété. Votre enfant semble avoir de la difficulté à reconnaître qu'il n'a plus faim? Devez-vous continuer à le laisser choisir de la quantité qu'il mange?

<http://www.nospetitsmangeurs.org/lenfant-qui-est-pas-a-lecoute-de-sa-faim/>

Reconnaître les signaux de faim et de satiété, À force d'accompagner votre groupe au moment des repas et collations, vous avez certainement remarqué que certains enfants mangent peu et d'autres beaucoup. C'est normal puisque chaque enfant est le mieux placé pour savoir quelle quantité manger en vue de combler ses besoins. Votre rôle est de l'aider à reconnaître ses signaux de faim et de satiété. L'enfant décide de la QUANTITÉ qu'il mange!

<http://www.nospetitsmangeurs.org/reconnaitre-les-signaux-de-faim-et-de-satiete/>

Et plus spécifiquement



L'appétit est un critère important de bonne santé d'un nourrisson. Que demande-t-on à une jeune maman fière de présenter son petit dernier ? « Tout s'est bien passé ? Bébé mange bien ? Il grossit bien ? »

Mais si tout ne s'est pas « bien passé », cette question banale peut renvoyer à un vécu très difficile pour bébé et ses parents, toucher à la question de la survie, dans un contexte très médicalisé ou chaque repas qui aurait dû être « nourrissant », pour la croissance et la relation, la communication devient un souci plusieurs fois par jour.

[A table...pas facile... ni pour les petits...ni pour les grands...](#)



Handicap et alimentation : vers plus d'autonomie pendant les repas, Le temps du repas est souvent une épreuve : votre enfant a des difficultés pour manger, il est sujet à des troubles de l'alimentation. Comment redonner de l'autonomie pendant les repas et recréer une relation apaisée ? Comment l'aider à réduire les risques pour sa santé ?

<https://hizy.org/fr/sante-et-soin/se-le-nourrir/handicap-alimentation-vers-plus-dautonomie>

Alimentation et handicap : que faire si votre enfant mange trop ?, Il a toujours faim, ne connaît pas la satiété. Pourtant, avec de bonnes habitudes alimentaires et une activité physique régulière, vous l'aidez à maîtriser son poids.



<https://hizy.org/fr/sante-et-soin/se-le-nourrir/alimentation-handicap-que-faire-enfant-mange-trop>



Des recettes adaptées, Votre enfant a des troubles de l'alimentation ? Parce que le handicap ne doit pas empêcher les plaisirs de la table...

<http://www.enfant-different.org/alimentation/des-recettes-adaptees>

Les troubles de la mastication, Croquer, mastiquer et déglutir sont des fonctions qui font intervenir les dents, le système neuromusculaire bucco-facial, et le psychisme de l'individu. Dans la mesure de son autonomie, l'individu choisit ses aliments, les prépare pour sa consommation en fonction de ses préférences socio-culturelles et les porte à sa bouche selon ses possibilités motrices.

<http://www.enfant-different.org/alimentation/les-troubles-de-la-mastication>

La place de l'oralité dans le développement psychique, Il suffit d'observer un bébé manger pour se rendre compte que la situation de nourrissage ne vient pas uniquement satisfaire un besoin physiologique. Que se passe-t-il lorsqu'un enfant mange ?

<http://www.enfant-different.org/alimentation/oralite-et-developpement-psychique>



Le bavage, Prise en charge du bavage chez l'enfant, contrôler le bavage, la rééducation et autres trucs et astuces

<https://www.reseau-lucioles.org/sante/alimentation-et-oralite/bavage/#>

Vidéos

Drôle de gout, par un air de famille

3 vidéos autour de l'alimentation par Marylène Delhaxe, Conseillère pédiatre à l'ONE



Avec les yeux,

Le goût est un sens complexe. Il fait intervenir de nombreux circuits neuronaux, de nombreuses zones cérébrales mais aussi les autres sens. Les cellules réceptrices du goût situées au niveau de la langue n'interviennent en effet que pour 10% dans la reconnaissance du goût d'un aliment tandis que l'odorat, lui, intervient pour 80%.

<https://youtu.be/FfxlT0XU1Tg>



Cinq saveurs, Les quatre premiers saveurs bien connues sont le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Une cinquième saveur a été identifiée par les Japonais dans les années 1950: il s'agit de l'umami que l'on trouve dans les aliments riches en protéines comme la viande et le soja.

<https://youtu.be/oGwSC1S5Blg>



J'aime pas ça ! Les préférences alimentaires se marquent très peu avant l'âge de 8 -10 mois.

<https://youtu.be/kp5eU4osRXM>

Vidéos des maternelles de France 5

Mais pourquoi il ne mange rien ?

Il refuse les morceaux, il n'accepte pas les nouveaux aliments, il a un appétit de moineau... De la néophobie alimentaire aux troubles de l'oralité, comment réagir quand les repas tournent au cauchemar ?

<https://youtu.be/slzwRDOcqWM>



Mon enfant ne veut rien manger

Il ne finit jamais son assiette, recrache ses légumes, refuse de manger, ne réclame que des biscuits... Après 2 - 3 ans alors que la diversification alimentaire semblait bien se passer, votre enfant ne veut plus manger ce que vous lui proposer. Le repas devient un véritable combat que vous perdez bien entendu. Pourquoi l'alimentation devient-elle si souvent source de tensions ?

https://youtu.be/Xo_B8fe_Scg

