

L'IMPORTANCE DES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE (0-3 ANS)

De la naissance à 3 ans, l'alimentation joue un rôle central : elle nourrit la croissance, soutient le développement du cerveau, renforce le système immunitaire... et façonne la relation de l'enfant à la nourriture.

Plus les bonnes habitudes sont prises tôt, plus elles sont durables.

Le surpoids chez le tout-petit : un sujet à ne pas négliger

Aujourd'hui, le surpoids concerne de plus en plus d'enfants... parfois dès la crèche. Or, ce n'est pas une simple «rondeur de bébé».

Des conséquences possibles dès l'enfance :

- Troubles du sommeil et fatigue
- Problèmes respiratoires ou douleurs articulaires
- Risques accrus de diabète, d'hypertension et d'obésité à l'âge adulte
- Difficultés psychologiques : repli sur soi...

La prévention commence dès les premières cuillères !

Sommeil & métabolisme : un duo indissociable

On l'oublie souvent, mais bien dormir est aussi important que bien manger.

Un sommeil de qualité aide l'organisme à :

- Réguler les hormones de la faim (moins de grignotages !)
- Mieux utiliser l'énergie des repas
- Favoriser la croissance, la mémoire et l'humeur
- Diminuer le risque de surpoids



Un enfant qui dort peu ou mal est souvent plus fatigué, irritable... et peut compenser par une alimentation plus riche ou déséquilibrée.

À retenir :

De 1 à 3 ans, un enfant a besoin de **12 à 14 heures de sommeil par 24h (nuit + sieste)**. La routine du soir et une alimentation adaptée (ni trop sucrée, ni trop lourde) facilitent l'endormissement.

L'importance de la routine alimentaire

Les jeunes enfants ont besoin de repères pour se sentir bien. Des repas à heures fixes, dans un cadre rassurant, participent à leur équilibre.

Une journée alimentaire bien rythmée : Petit déjeuner - Déjeuner - Goûter - Dîner

Cela permet :

- De mieux écouter la faim et la satiété
- D'éviter les grignotages
- De limiter les conflits à table
- De créer un lien positif avec les repas

Les repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'A 3 ANS

	CONSEILS	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS
		Donner uniquement du lait	- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter	Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous	Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant Continuer à donner du lait
 Lait maternel Et/ou Préparations infantiles		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 ^{er} âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1 ^{er} âge au "lait infantile" 2 ^e âge	Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2 ^e âge : 500ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alternier "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800ml par jour de lait + produits laitiers)
 Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage	- À alterner - Nature, non aromatisés - Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmentaler ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Ne pas donner	Exemples : - quelques cuillères à café de yaourt au goût - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée	- À partir de 6/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200ml de lait = un yaourt = 20g de fromage - Toutes textures
 Fruits et Légumes : tous	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	Ne pas donner	- Tous les jours - Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits et mixés lisses - Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- De temps en temps - 1 cuillère à café - Bien cuits et mixés en purée lisse	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement - 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
 Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops	- Eau à volonté, au verre - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes"	
 Charcuterie	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café
 Sel et produits salés	À limiter	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
 Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées

MANGERBOUGER.FR 



- Des repas pris à table, sans écran
- Une alimentation variée et adaptée à l'âge
- Le respect de la faim de l'enfant : il sait quand il a assez mangé
- L'exploration des goûts et textures sans pression
- Des nuits calmes et régulières



- Les produits sucrés, gras ou salés ultra-transformés
- Les repas déstructurés ou sans horaire
- Forcer l'enfant à manger ou utiliser la nourriture comme récompense
- Les écrans avant le coucher : ils perturbent le sommeil

Le mot des professionnelles de crèche

À la crèche, une alimentation équilibrée est favorisée, une routine stable et des temps de repos adaptés à chaque enfant. La collaboration entre la crèche et la maison est essentielle pour maintenir une cohérence et de bonnes habitudes de vie pour vos enfants. **Partager ce que vous observez à la maison (appétit, sommeil, préférences...) est important pour mieux accompagner votre enfant ensemble.**