

# LES BESOINS SPÉCIFIQUES JUSQU'À 3 ANS

## Des matières grasses en suffisance

• Entre 0 et 3 ans l'enfant multiplie sa taille par 2 et son poids par 4. Les graisses sont essentielles à la croissance très rapide de l'enfant et elles participent au développement du cerveau. Jusqu'à 40% de l'énergie est apportée par les graisses (30 à 35% chez l'adulte). Il faut penser à rajouter de bonnes matières grasses et à les varier. Par exemple, du beurre ou de la margarine sur une tranche de pain et un filet d'huile de colza, de soja ou d'olive sur les légumes.

## Lait de croissance : la meilleure option

• Pour les enfants qui ne sont plus allaités, la meilleure option à 12/15 mois est le lait de suite (2ème âge) ou le lait de croissance (3ème âge) car l'enfant a besoin d'un lait adapté jusqu'à 3 ans. Il répond aux besoins spécifiques de l'enfant (peu de protéines et plus de fer et de vitamine D) alors que le lait de vache entier ou 1/2 écrémé apporte trop de protéines et ne contient pas assez de fer et de vitamine D.

Par 100 ml	Lait, entier	Lait, demi-écrémé	Lait de croissance à partir d'1 an
Protéines (g)	3,3	3,3	1,5
Fer (mg)	0,0	0,0	1,2
Vitamine D (µg)	0,1	0,0	1,7*

\*500 ml de lait de croissance = 75% des besoins en vitamine D

Nubel 2017  
6ème édition

## Pas de sel avant 2.5 ans

• Jusqu'à 2 ans et demi le rein n'est pas mature : il ne fonctionne pas comme celui d'un adulte. Dans les crèches ou à l'hôpital, la nourriture des petits n'est pas salée. Lors de la préparation d'une soupe ou d'un plat, il vaut mieux réserver la portion du plus petit avant de saler.



Plus d'informations ?

[viasano.be](http://viasano.be)



*bien manger...*

**C'EST POUR LA VIE!**



A 18 mois l'enfant mange de tout mais il a encore des besoins spécifiques jusqu'à 3 ans, entre autre, pour le lait, le sel et les graisses. L'enfant va également partager les repas de la famille et adopter ses habitudes alimentaires (les bonnes et les moins bonnes). Les bonnes habitudes alimentaires du tout petit passent donc par celles de toute la famille.



viasano club des partenaires



# DE BONNES HABITUDES alimentaires POUR LA VIE



## Bon à savoir !



Entre 1 et 2 ans, l'alimentation apporte beaucoup de liquide. Si l'enfant refuse le verre d'eau proposé au moment du repas, c'est qu'il n'a pas soif. Si on rajoute du sirop pour le faire boire, il va boire pour le goût sucré et pas parce qu'il a soif.



### DE L'EAU RIEN QUE DE L'EAU

Si l'enfant a soif, donnez-lui de l'eau, la seule boisson nécessaire. Les autres boissons : les jus de fruits, les boissons avec des fruits, les sirops à l'eau, les sodas, les eaux aromatisées sucrées etc. sont des friandises ! A table le meilleur choix pour toute la famille est l'eau afin d'éviter les tentations.



### DE LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'enfant a besoin d'une petite quantité de viande, poisson ou œuf chaque jour. Trop de viande apporte trop de protéines (déjà apportées par le lait). Un bon repère est la paume de sa main, elle grandit avec l'âge, la portion de viande aussi.



### TENIR BON AVEC LES LÉGUMES

L'enfant a accepté les légumes et maintenant il dit NON. C'est normal. Le NON est une manière de s'affirmer et exprime la peur de la nouveauté. Pas de découragement. Il faut continuer à lui proposer des légumes et s'il n'en veut pas, ne pas le forcer ou remplacer le plat par un autre plat qu'il aime. Petit à petit son comportement changera surtout si les parents et les enfants plus grands montrent l'exemple.

### Le rôle des parents ? Pas toujours facile !

- De bonnes habitudes alimentaires sont le résultat d'un apprentissage d'autant plus difficile que notre environnement est plein de tentations. Interdire ou forcer n'éduque pas l'enfant, qui fera ce qu'il voudra une fois seul.
- Des études scientifiques ont montré qu'il était préférable d'agir à la fois sur le comportement de l'enfant (fixer un cadre, discuter, négocier, accepter les erreurs, etc.) et son environnement (des parents qui donnent l'exemple et qui limitent la présence des tentations).

Enfin, les parents doivent se rassurer. Il est normal que l'enfant n'aime pas certains aliments et refuse de manger. Vous jouez votre rôle de parents en accompagnant votre enfant dans la découverte d'une alimentation variée.



### AU MOINS UN FRUIT FRAIS PAR JOUR

Les fruits sont indispensables dans une alimentation équilibrée pour leur richesse en vitamines et minéraux. Les fruits font partie des premiers aliments solides découverts par l'enfant et ils sont bien acceptés. Il est donc facile de garder cette habitude en présentant chaque jour des fruits à l'enfant au goûter, en collation ou à la fin d'un repas. Il est important de ne pas remplacer les fruits par des produits laitiers.

