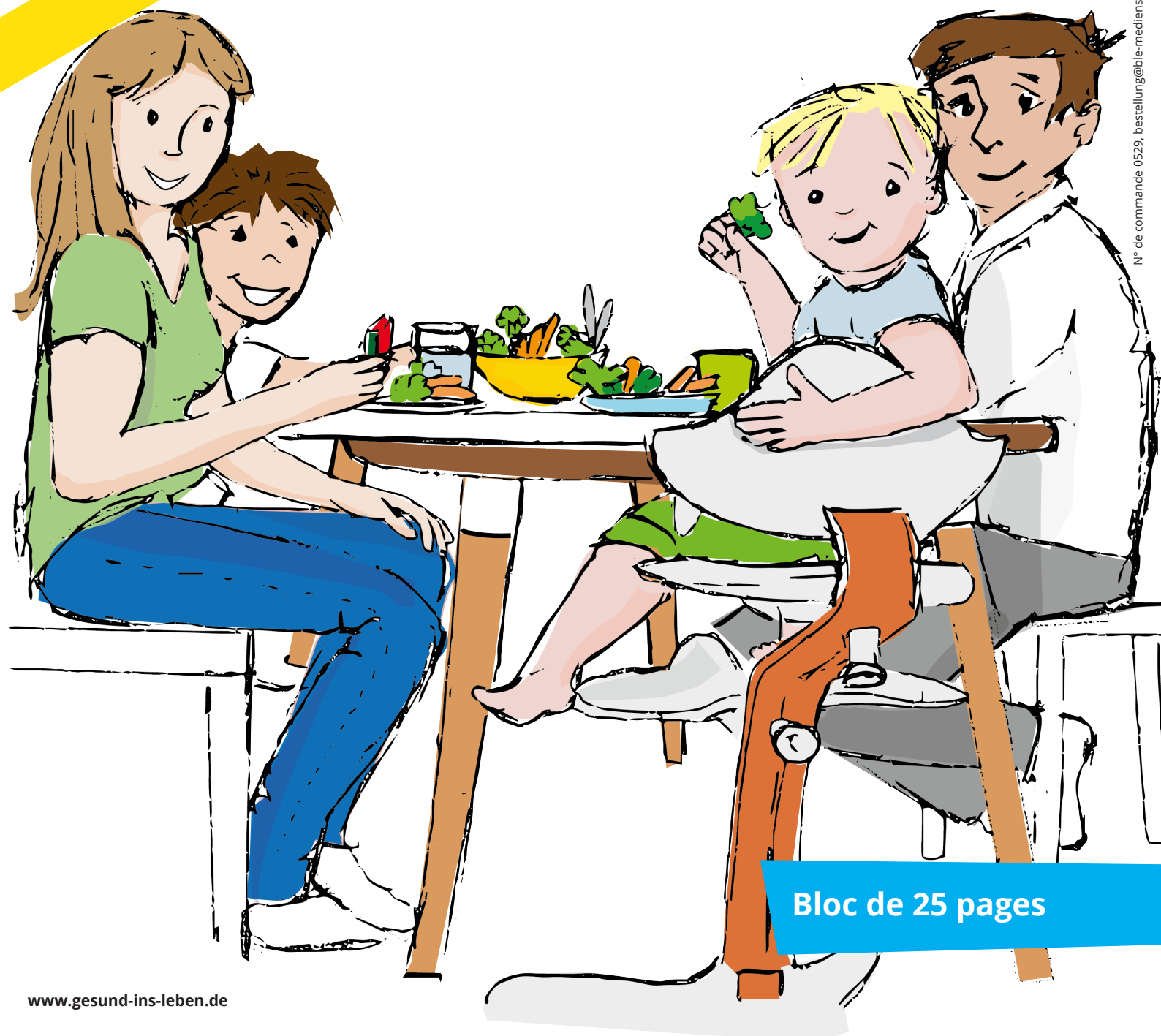


Ce dont les jeunes enfants ont besoin

Recommandations en matière d'alimentation
et d'activité physique des enfants de 1 à 3 ans



Bloc de 25 pages

Les meilleurs aliments pour les jeunes enfants

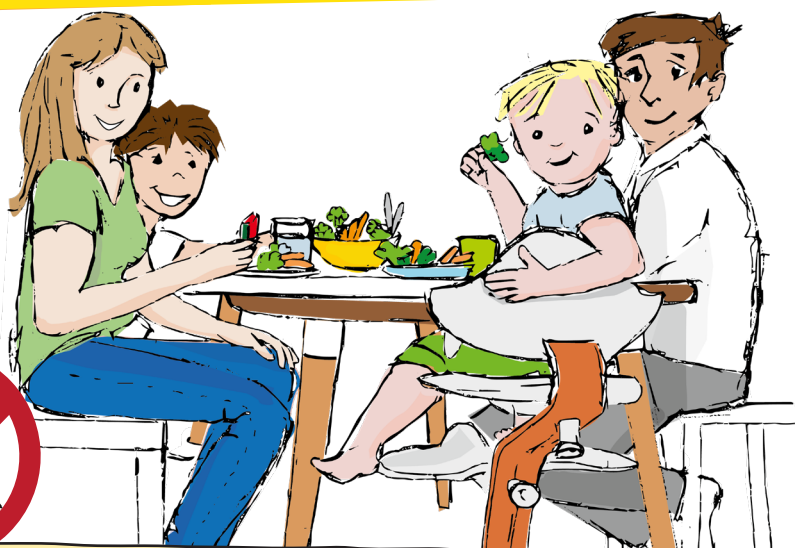
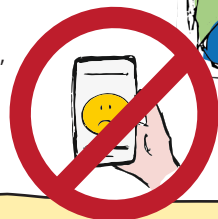
Conseils pour les parents d'enfants de 1 à 3 ans



Être ensemble

Manger, c'est aussi être en communauté. Aussi souvent que possible, les membres de la famille mangent ensemble, sans que cela soit nécessaire que tous les membres mangent ensemble. Votre enfant apprend beaucoup en observant les autres. Si tout le monde mange de manière variée, il peut également découvrir de nouveaux aliments.

Les téléphones portables et la télévision, etc. sont éteints pendant les repas. Ils perturbent le repas et ne sont pas adaptés aux jeunes enfants.



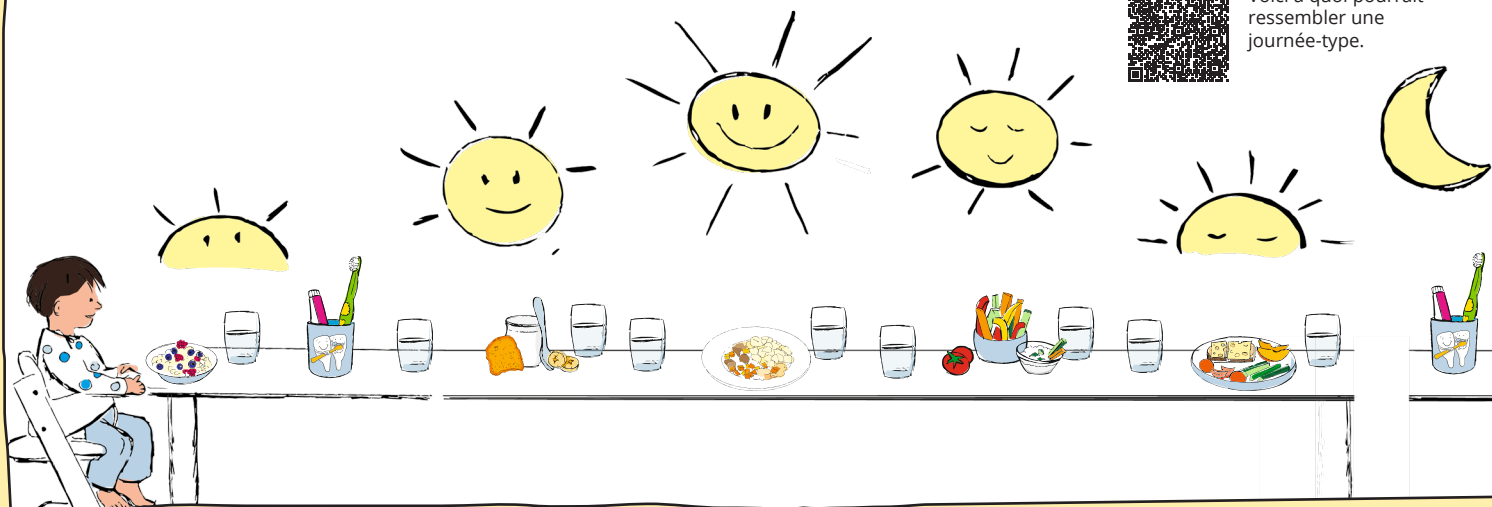
Manger régulièrement donne de l'énergie

Pour les jeunes enfants, il est important d'avoir des moments pour jouer et courir, pour se reposer et pour manger. Des repas pris à un rythme régulier sont une bonne aide pour cela :

trois grands repas et deux petits repas conviennent à de nombreux enfants en bas âge, mais cela varie selon les cultures. Entre chaque repas, l'enfant fait autre chose. Mais vous pouvez toujours proposer de l'eau et des boissons non sucrées.



Voici à quoi pourrait ressembler une journée-type.



Et si mon enfant ne veut pas manger un aliment particulier ?

L'enfant décide de la quantité d'un aliment ou du plat qu'il mange. Proposez d'abord une petite portion et rajoutez-en si l'enfant a fini de manger et qu'il en veut plus. Cela varie d'un jour à l'autre. Et si l'enfant ne veut pas manger, ce n'est pas grave. La quantité qu'un enfant mange peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Parfois, un enfant doit goûter plusieurs fois les aliments avant de les aimer.

Et ne vous inquiétez pas : si votre enfant est en bonne santé, actif et heureux, c'est qu'il mange suffisamment. Et pour qu'il mange suffisamment, pas besoin d'astuces, de promesses ou de jeux à table.



En savoir plus sur
l'alimentation des enfants :
www.gesund-ins-leben.de



Coloré et sain

Vous préparez pour votre enfant des repas familiaux variés et colorés. Il est ainsi bien nourri. Si la mère et l'enfant le souhaitent, l'allaitement est également possible.

- Les **aliments végétaux** constituent la majeure partie de chaque repas. Il s'agit de légumes, de fruits, de céréales et de produits céréaliers (y compris les céréales complètes), de pommes de terre, de légumineuses, de noix sous une forme adaptée à l'enfant (moulues ou sous forme de purée de noix sans sucre).
- Les **aliments d'origine animale** sont ajoutés avec modération et ne sont pas consommés crus.
- Le sucre, les sucreries, le sel et les produits de grignotage sont limités.
- Donnez à votre enfant **beaucoup d'eau** ou d'autres boissons non sucrées dans un gobelet ou une tasse, même entre les repas.

Aucun enfant n'a besoin d'aliments pour enfants supplémentaires !
Ils sont chers et entraînent souvent beaucoup de déchets.



Retrouvez ici d'autres informations sur les aliments adaptés aux jeunes enfants.

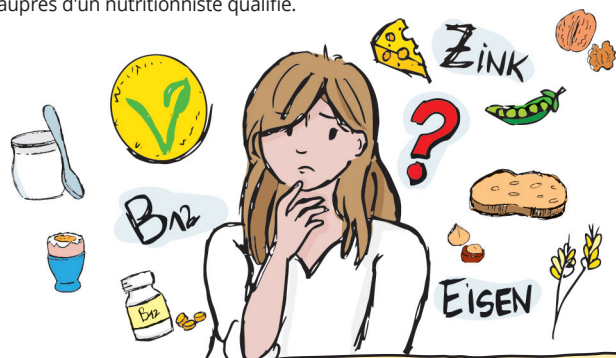


Et qu'en est-il du végétarisme ou du végétalisme ?

L'alimentation recommandée pour les jeunes enfants contient des aliments d'origine animale avec modération. Un régime végétarien équilibré comprenant du lait, des produits laitiers et des œufs peut également couvrir les besoins nutritionnels d'un jeune enfant. Pour mettre en place ce régime, vous devez être bien informée sur les aliments et bien planifier l'alimentation.

Il est important de consommer suffisamment de fer et de zinc. Les aliments végétaux qui fournissent du fer sont les céréales complètes, les lentilles, les haricots et les noix. Il est préférable d'y ajouter des fruits et des légumes, car la vitamine C qu'ils contiennent permet une meilleure absorption du fer par l'organisme. Le zinc est par exemple présent dans le fromage, le lait, les céréales complètes, les pois, les haricots, les noix et les œufs.

Lorsqu'un jeune enfant suit un régime végétalien (ou vegan), il peut facilement souffrir d'une carence en nutriments qui lui est préjudiciable. Si vous souhaitez néanmoins adopter un régime végétalien non seulement pour vous, mais aussi pour votre enfant, les repas doivent être composés avec le plus grand soin et la vitamine B12 sous forme de comprimés ou de gouttes et éventuellement d'autres nutriments sont indispensables. Dans tous les cas, consultez un ou une pédiatre. Vous pouvez également vous renseigner auprès d'un nutritionniste qualifié.



Moins de poussette et de chaise haute

Les jeunes enfants veulent se dépenser et cela leur est très bénéfique, en particulier à l'extérieur, sur l'aire de jeux, avec des ballons ou dans la forêt.

Mais peu importe que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur : le jeu aide votre enfant à développer sa coordination et son habileté. Il s'amuse en outre beaucoup avec d'autres enfants.



@gesund.ins.leben

En savoir plus sur
l'alimentation des enfants :
www.gesund-ins-leben.de



Le réseau Gesund ins Leben fait partie de l'initiative IN FORM et est établi au sein du Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

0529/2022

Éditrice : Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Présidente : Dr Margareta Büning-Fesel,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de

Rédaction : Britta Klein, BLE

Graphisme/illustration : Jasmin Friedenburg, BLE

Impression : Kern GmbH, 66450 Bexbach

Le papier est composé à 100 % de papier
recyclé.

Ce texte et les illustrations sont publiés sous la licence Creative Commons « CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International ». Retrouvez le contrat de licence sur : creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0. Vous pouvez utiliser, distribuer et publier le texte et les illustrations sous leur forme originale à des fins non commerciales. Le droit de distribution et de publication ne s'applique pas aux contenus comportant une mention de copyright supplémentaire. L'utilisation est conditionnée à la mention du titre de l'œuvre, de l'auteur, de l'illustratrice et de BLE et gesund-ins-leben. de en tant qu'éditeur, ainsi qu'à une référence à la distribution sous la même licence. © BLE 2023