

# Fiche 1

## L'alimentation de l'enfant

Cette première fiche concerne l'enfant, ses besoins et leur satisfaction. On peut distinguer les besoins d'ordre physique et ceux d'ordre psychique. Dans les besoins d'ordre physique, le premier, l'alimentation de l'enfant est bien souvent le sujet de conversation avec les parents. En effet, la première question que pose la mère ou le père le soir après une journée d'accueil, est : « a-t-il ou a-t-elle bien mangé ? ».

### L'alimentation lactée

Depuis 2007<sup>1</sup>, les médecins et pédiatres préconisent l'alimentation lactée de façon exclusive pendant les six premiers mois de l'enfant.

La mère peut choisir de continuer l'allaitement maternel, ou décider de sevrer définitivement son enfant avant son accueil chez l'assistante maternelle.

#### Lait maternel

La maman fournit chaque jour les biberons de lait qu'elle a tiré et conservé au réfrigérateur, ou congélateur. Le lait réfrigéré ne se conserve pas plus de 24 heures au froid, alors que le lait congelé a une durée de conservation beaucoup plus longue.

Un biberon de lait maternel ne doit pas être réchauffé au four à micro-ondes, ce qui altérerait ses propriétés.

#### Lait infantile

Le médecin conseille aux parents un lait 1<sup>er</sup> âge, spécialement conçu pour les enfants de 0 à 6 mois. La plupart du temps les parents, notamment dans les premiers mois, fournissent le lait. Pour des cas précis, par exemple pour éviter les allergies, les rejets fréquents, des laits spéciaux sont prescrits par un médecin.

Les parents indiquent la fréquence et le nombre de biberons à donner dans le laps de temps où l'enfant est accueilli.

#### Préparation des biberons

La préparation des biberons est simple, mais nécessite une hygiène rigoureuse : **se laver les mains avant toute manipulation**



Selon l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) qui a publié en juillet 2005, *Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons*<sup>2</sup>, il n'y a pas lieu de stériliser le biberon, mais préconise des règles d'hygiène concernant le nettoyage et la conserva-

tion des biberons<sup>3</sup>. Concernant la stérilisation, l'avis des parents, conseillé par leur médecin est prépondérante.



La quantité de lait en poudre est d'une mesure arasée au couteau pour 30 ml d'eau.



Il est important de bien respecter les dates de péremption du lait qui sont en général courtes.



Le biberon peut être donné à la température ambiante ou réchauffé au chauffe-biberon. Il ne doit pas être réchauffé au four à micro-ondes, en raison de nombreux accidents domestiques, ni laissé réchauffé à température ambiante.



1 - Programme national nutrition santé - 2006-2010.

2 - [www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

3 - Lire aussi Lesaffre, D., (2009) La préparation et la conservation des biberons, *Assistants Maternelles Magazine*, N° 53, p. 20-22.

# Fiche 1

## L'alimentation de l'enfant (suite)

**Les quantités de lait et la fréquence des repas** sont fonction de l'âge du bébé et de l'avis du médecin. L'enfant prend ce qui lui convient. On ne le forcera jamais à terminer le biberon, qui une fois entamé doit être jeté.



Le biberon et la tétine doivent être lavés soigneusement à l'aide d'une brosse écouvillon et rincés parfaitement. Il est recommandé de préparer le biberon au moment où il doit être pris.



### La prise de biberon



Donner un biberon à un bébé est un moment très important. Le calme est nécessaire afin que ce soit un moment privilégié pour lui comme pour l'assistante maternelle.



Calé contre elle sur un coussin d'allaitement, ce qui assure un bon confort pour l'enfant, mais

aussi pour soulager ses bras et son dos, la communication passe entre elle et lui. Son regard dans le sien, son attention est toute à lui. L'observer attentivement, lui parler, l'encourager lui permettront de mieux connaître ses besoins et ses rythmes.

Le repas doit être un être un moment de plaisir pour l'enfant et l'observation de la professionnelle, son attitude bienveillante lui permet très vite de mieux le connaître afin de répondre parfaitement à ses besoins et favorise le lien.

Parfois, après le repas, l'enfant s'endort dans ses bras, mais si ce n'est pas le cas, la communication qui s'installe entre eux et la réponse à ses gazouillis lui font rapidement comprendre l'intérêt qu'elle lui porte.

**Geneviève** est assistante maternelle depuis 30 ans. Pour elle, l'alimentation réussie du bébé dans les tout premiers jours de l'accueil enrichit la relation entre elle et le nourrisson et favorise ensuite la qualité de ce dernier. Elle suggère aux parents de commencer la pratique du biberon quinze jours avant le début de l'accueil, afin que l'enfant en ait une expérience positive et lui permet ensuite de passer plus facilement à une autre personne. Anticiper permet ainsi d'éviter la double épreuve, qui consisterait pour le bébé à se séparer de ses parents et à débiter dans le même temps la nouvelle expérience du biberon.

Dans le cas où la maman continue d'allaiter matin et soir, cela favorise aussi la relation mère, assistante maternelle. Il n'y a pas confusion des rôles: le sein, c'est maman, le biberon, c'est l'assistante maternelle. Chacune d'elles a ainsi un espace d'intimité propre, mais distinct et bien différent avec l'enfant.

Elle explique aussi que pour elle ce n'est pas grave si l'enfant n'a pas pris la totalité de son repas, l'important c'est la quantité globale prise au cours de la journée, car il se régule tout seul au niveau de son alimentation.

Quelquefois l'enfant mange mieux avec elle, alors elle rassure la maman en lui expliquant que c'est normal puisque le côté affectif est réservé à la mère et au père.

Elle insiste aussi sur le portage lors des repas, si le tout-petit se sent en sécurité, porté avec bienveillance, il sera en confiance.

### Prochaine rubrique

Fiche 1 – L'alimentation de l'enfant  
La diversification alimentaire

# Fiche 1

## L'alimentation de l'enfant

### La diversification alimentaire

On peut commencer cette diversification à partir des 6 mois de l'enfant.

Progressivement, la fréquence des repas diminue pour passer à quatre (petit-déjeuner - déjeuner - goûter - dîner) en même temps que les quantités augmentent.

**Le lait reste cependant l'aliment de base à raison de 500 ml par jour** au minimum, de lait 2<sup>e</sup> âge d'abord, que l'on troque ensuite contre du lait de croissance.

Pour introduire l'aliment solide, il faut respecter quelques règles et notamment **se concerter avec les parents**, pour mettre en place, ensemble, ce grand changement.

#### La technique

Deux solutions existent pour passer du liquide au solide : le biberon ou la cuillère.

Dans le premier cas, on remplace l'eau par du bouillon de légumes auquel on ajoute progressivement deux puis trois cuillerées à café de légumes mixés non fibreux, pour passer ensuite à la cuillère. La tétine du biberon sera différente de celle utilisée pour le lait (la fente doit être plus large afin de laisser passer ce liquide épaissi).

Pour ma part, je préfère la deuxième solution, l'introduction des aliments variés avec la cuillère, complétés par un biberon de lait. Cependant, ce changement ne peut pas se faire de manière brutale et en même temps que la présentation d'un nouvel aliment. Il faut donc que l'enfant soit déjà habitué à cet ustensile qu'on aura utilisé auparavant, pour lui donner à boire par exemple. Le choix de la cuillère est aussi important. Il est bon qu'elle soit de texture souple avec un manche large, qu'elle ne blesse pas l'enfant qui pourra plus tard la prendre dans ses mains sans risque.

#### Introduction de l'aliment solide

**Un seul par jour au début** et dans certains cas, pour les enfants dont le terrain familial peut faire craindre des allergies, un seul aliment par semaine.

#### Les légumes

Carottes, poireaux (le blanc seulement), haricots verts, courgettes (sans peau et sans pépins), épinards, cuits à la vapeur ou à l'eau, **sans sel** et mixés fins. Au début, deux à trois cuillerées à café sont suffisantes et on complète avec un biberon de lait. On augmente ensuite progressivement la quantité de légumes.

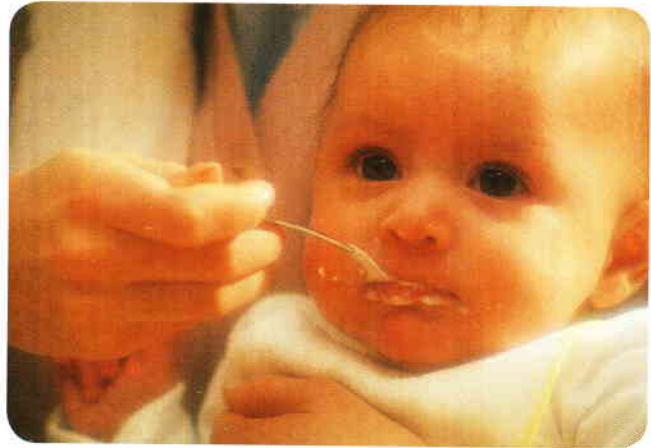
Dans les premiers jours, on peut utiliser les petits pots du commerce, afin de ne pas avoir à cuire un légume pour une aussi petite quantité, mais aussi pour varier l'alimentation. Dans ce cas, l'hygiène doit être rigoureuse, le pot entamé ne peut servir que pour deux repas, celui du jour et du lendemain. On prélève la quantité nécessaire avec une cuillère propre et après avoir refermé soigneusement le pot, on le remet immédiatement au réfrigérateur.

#### Les fruits

On peut tous les utiliser, sauf les fruits exotiques et les fraises à cause des allergies possibles, cuits en compote et mixés, **sans ajout de sucre**.

Les fruits crus mixés ou écrasés finement ne sont donnés qu'après 10 mois.

À partir de 12-13 mois, on peut proposer des fruits crus, de consistance suffisamment molle, pêche, poire, banane... que l'enfant peut manger avec les mains.



#### La viande, le poisson et les œufs

Les viandes maigres, jambon sans gras, poulet, veau, dinde, bœuf, à raison de 15 g par jour au début, puis progressivement on augmente jusqu'à doubler cette quantité vers 18 mois.

Le poisson poché en filet sans arêtes, dans les mêmes proportions que pour la viande.

Le jaune d'œuf dur (un quart seulement) vers 1 an, à cause des allergies possibles.

#### Les féculents

Après avoir introduit les aliments précédents, on peut utiliser les féculents.

La pomme de terre peut lier une purée ou permettre d'éviter de donner une trop grande quantité de légumes verts, comme les épinards qui peuvent occasionner des diarrhées.

Les biscottes, « cracottes », biscuits, pain, à partir de 9 mois, sont très appréciés des enfants qui apprennent ainsi à croquer.

Les petites pâtes, pâtes alphabet, vermicelles et la semoule fine introduites vers 1 an permettent d'épaissir une soupe ou de confectionner un laitage pour le goûter.

#### Les farines sans gluten ne sont données qu'exceptionnellement,

pour rendre plus consistant le biberon du soir et éviter la faim en milieu de nuit ou pour augmenter la ration d'un enfant qui mange peu.

#### Les laitages

À partir de 1 an, on peut commencer les laitages, petits suisses, yaourts, fromages blancs, sans sucre, à raison de 50 g, soit la moitié d'un yaourt ou fromage blanc ou un petit suisse entier. Les fromages à pâte molle, que l'enfant peut manger à la main, sont introduits vers 1 an.

#### Les matières grasses

Elles ne sont pas nécessaires avant 1 an. On peut toutefois ajouter une petite noisette de beurre frais dans la purée ou le potage.

#### Les boissons

De l'eau seulement, pas de boissons sucrées.

**En résumé**, 500 ml de lait et l'introduction progressive et souple d'un seul aliment à la fois, pour arriver vers 13-14 mois à une alimentation totalement diversifiée.

#### Prochaine rubrique

#### Fiche 1 – L'alimentation de l'enfant

Les difficultés liées à la diversification alimentaire

# Fiche 1

## L'alimentation de l'enfant

### Les difficultés liées à la diversification alimentaire

Dans la plupart des civilisations, la mère était celle sur qui reposait toute la responsabilité de l'alimentation de l'enfant. C'est encore vrai dans certains pays. Si cette responsabilité est maintenant partagée entre plusieurs personnes (père, assistante maternelle, auxiliaire de puériculture...), il n'en demeure pas moins que la mère et, à travers elle, l'assistante maternelle se sentent totalement investies dans cette mission. Dans l'inconscient collectif, la bonne mère est celle qui nourrit bien son enfant.

**T. Berry Brazelton**<sup>1</sup> cite la remarque de cette mère: «J'ai l'impression que si je le nourris bien il pourra devenir président de la République, sinon il deviendra peut-être clochard!» Cette réflexion peut paraître violente, mais néanmoins elle illustre bien le sentiment de responsabilité de cette dernière.

#### Gérer le stress

Cette tâche peut donc générer une certaine angoisse chez la maman et au-delà stresser l'assistante maternelle. Les mères et maintenant les pères lisent beaucoup et dans nos pays d'abondance veulent le meilleur pour leur bébé.

Ce qui inévitablement engendre beaucoup de culpabilité lorsque l'enfant refuse ce que le parent lui propose et j'ai souvent remarqué que **c'est l'assistante maternelle qui rassure le mieux cette mère ou ce père**. Les compétences professionnelles et l'expérience sont alors d'un grand secours.

Avec quelques moyens très simples, on réussit à dépasser cette petite difficulté qui consiste à passer de l'alimentation liquide à l'alimentation solide.

#### Les rythmes

Connaître les rythmes de l'enfant permet de s'adapter à ses besoins et de lui proposer son repas à l'heure qui lui convient le mieux. Il faut éviter de le réveiller, sauf nécessité, et ne pas le faire attendre quand il a faim. **Un minimum d'observation vous permet de savoir à quel moment votre repas doit être prêt et vous devez vous organiser pour cela.**

Bien souvent, l'enfant arrivé tôt le matin a faim en fin de matinée vers 11 h 30.

L'introduction d'aliments différents du lait peut poser certains problèmes et dans ce cas, il faut vous montrer patiente et tolérante. **Forcer un enfant, exercer sur lui une certaine forme de chantage, peuvent vous entraîner dans un conflit dont il est parfois difficile de sortir.**

Car, à cet âge, il entre dans une phase où il commence à prendre conscience de sa possibilité d'indépendance et c'est plus important pour lui que la nourriture.

#### En pratique

Si l'utilisation de la cuillère est difficile, parce que l'enfant n'est pas habitué à ce contact très différent (même si vous avez pris la précaution d'utiliser une cuillère en silicone), vous pouvez alors essayer de lui donner **des aliments qu'il peut prendre dans ses mains**. Les fruits, les légumes bien cuits pour être suffisamment mous, coupés en petits morceaux, les biscuits pour bébé et plus tard les fromages à pâte molle sont autant de possibilités pour vous permettre de familiariser l'enfant à la nourriture solide.

Au début, l'enfant se salit beaucoup et c'est normal. Une attitude négative telle que «*Tu es sale*» est à proscrire. Les nouveaux bavoirs intégraux avec manches, en plastique souple, sont très

pratiques à cette période-là, car ils protègent parfaitement et se lavent facilement à l'eau et au savon.

#### Autour du repas

**Nommer les aliments**, parler de leur texture, grumeleuse, molle... de leur saveur, sucré, salé... rassure l'enfant, favorise la communication entre vous deux et enrichit en même temps son vocabulaire. **Le lavage des mains** avant et après le repas constitue déjà l'apprentissage de l'hygiène et s'apprend à ce moment-là.

Si malgré toutes ces précautions des difficultés surgissent, **le dialogue avec les parents s'avère alors indispensable**, afin de réajuster ensemble les pratiques de chacun.

**Françoise** est assistante maternelle depuis 26 ans. «*Pour que tout se passe bien, je commence, quelques temps avant, par évoquer la diversification alimentaire avec les parents. Nous nous mettons d'accord et débutons ensemble. Je les laisse commencer le week-end et nous évoquons le lundi, ce qui s'est bien ou mal passé.*

*Bien souvent, les parents me demandent conseil et je leur suggère alors de débiter par les légumes et notamment par les carottes qui sont plus douces et un petit pot, ce qui leur évite de faire une purée pour une ou deux cuillérées.*

*Chez moi, je cuisine pour tous les enfants que j'accueille et je réserve une part que je mixe pour celui qui commence l'alimentation diversifiée.*

*Je ne mélange pas les aliments, afin que l'enfant connaisse des goûts différents. En accord avec les parents et en fonction de leurs consignes et de celles du médecin, j'alterne les aliments afin de diversifier et d'habituer l'enfant à la variété.*

*J'accorde beaucoup d'importance à la présentation des repas et chaque enfant a son assiette et son verre personnels.*

*Je ne m'inquiète pas si l'enfant ne mange pas tout ce que je lui ai préparé: je sais qu'il se régule lui-même au cours de la journée.*

*Quand les parents rencontrent des difficultés à passer du biberon de lait à l'alimentation diversifiée, j'essaie à mon tour, mais si l'enfant recrache beaucoup, j'en parle avec les parents et bien souvent nous décidons ensemble de patienter une semaine ou deux pour reprendre lorsqu'il est prêt. Je parle aussi beaucoup avec l'enfant pour lui expliquer la nouveauté.*

*Il arrive aussi régulièrement qu'il refuse chez ses parents et accepte cette diversification chez moi. Dans ce cas, je les rassure en leur expliquant que nous n'avons pas le même rapport affectif avec lui.*

*Ce qui peut être un peu déroutant pour moi, ce sont les demandes très particulières. J'ai accueilli un enfant dont la maman souhaitait pour lui un régime totalement végétalien. Je me suis sentie très partagée entre la théorie et le désir de m'adapter aux souhaits de cette maman. En discutant avec elle et le pédiatre, nous avons trouvé un compromis, ce qui m'a rassurée. J'ai compris que dans ces cas-là, il ne faut pas hésiter à se faire aider par un(e) autre professionnel(le).»*

1 - Brazelton, T. B., (2001) *Écoutez votre enfant, Comprendre les problèmes normaux de la croissance*, Paris, Payot, coll. «Petite bibliothèque Payot» n° 74 (trad. M.F. Cachin).

**Prochaine rubrique**  
**Fiche 2 – Les besoins de l'enfant**  
**Le sommeil**