

Un guide pour l'alimentation des enfants de 0 à 2 ans

Les organismes reconnus tels que Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé recommandent l'allaitement maternel exclusif de la naissance à 6 mois, et si possible, la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans, parallèlement à l'alimentation solide.

Toutefois, le bébé grandit et ses besoins évoluent. Il double son poids vers 4 ou 5 mois et le triple à 1 an. Sa maturité digestive et rénale augmente progressivement entre l'âge de 4 à 6 mois et il se prépare à recevoir d'autres aliments que le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons. Selon le stade de développement de votre enfant, il est possible de commencer quelques semaines avant 6 mois. Voici les indices montrant qu'il est prêt à débiter les aliments solides :

- ✓ Il contrôle bien sa tête et peut la tourner en signe de refus ;
- ✓ Il se tient bien assis sur une chaise haute sans soutien ;
- ✓ Il s'intéresse aux aliments et il porte des objets et ses doigts à sa bouche ;
- ✓ Il peut ouvrir la bouche et s'avancer à l'approche de la cuillère.

Les aliments complètent le lait, mais ne le remplacent pas. Le lait maternel et les préparations commerciales demeurent la base de l'alimentation de bébé pendant toute la durée de la première année. Il est d'ailleurs recommandé d'offrir le lait avant les aliments complémentaires lors de chaque repas. Il est possible d'inverser l'ordre à la condition que votre enfant continue de boire une quantité suffisante de lait.

L'ordre dans lequel on introduit des aliments n'influence pas le développement des allergies alimentaires. Les données récentes indiquent que le fait de retarder l'introduction de certains aliments potentiellement allergènes ne prévient pas les allergies, même s'il y a une histoire familiale d'allergies.

- ✓ Présentez au bébé un nouvel aliment à la fois et attendez au moins 2 à 3 jours avant d'essayer un autre aliment. De cette façon, en cas de trouble gastrique ou de réaction allergique, vous saurez quel aliment en est la cause.
- ✓ Afin d'aider le bébé à reconnaître le goût de chaque aliment, offrez-lui le plus possible les aliments séparément au début. Ne mélangez pas les aliments dans la même bouchée.
- ✓ Il n'est pas nécessaire d'avoir introduit tous les aliments d'un même groupe avant de passer au groupe suivant.

Séquence

D'abord, les aliments riches en fer...

Afin d'assurer un apport suffisant en fer, il est important d'offrir à votre bébé des aliments riches en fer au moins deux fois par jour entre l'âge de 6 et 12 mois. Vous pouvez débiter par les céréales ou la viande, l'ordre n'a pas d'importance.

Céréales pour bébé enrichies de fer

- ✓ Débutez avec des céréales à grains uniques (riz, orge et avoine) et poursuivez avec les céréales mixtes.
- ✓ Si vous donnez des céréales contenant des fruits, du yogourt ou un autre aliment, assurez-vous de les avoir introduits au préalable.
- ✓ Si votre bébé les accepte, offrez-lui des céréales enrichies de fer quotidiennement, et ce, jusqu'à l'âge de 2 ans afin de prévenir une carence. Il est d'autant plus important de lui en offrir si l'acceptation des viandes et substituts est difficile. De plus, il est possible d'intégrer les céréales dans des recettes (muffins, crêpes, etc.).

Viandes et substituts (agneau, porc, bœuf, volailles, poissons, légumineuses, tofu, œuf, etc.)

Dès son introduction, l'œuf (dont le jaune est riche en fer) peut être offert entier et bien cuit.

Ensuite, la variété...

Lorsque votre enfant consomme plusieurs fois par jour une variété d'aliments riches en fer, vous pouvez alors introduire d'autres types d'aliments (fruits, légumes). L'ordre de présentation de ces aliments se fait selon votre préférence alimentaire et selon votre choix.

- ✓ Présentez les légumes puis les fruits simples, autant que sans les mélanger.
- ✓ Si votre enfant n'est pas allaité, une préparation commerciale pour nourrissons enrichie de fer devrait être donnée si possible jusqu'à l'âge de 9 mois et, de préférence, jusqu'à 12 mois. Le lait de vache peut être introduit à partir de 9 mois seulement si l'alimentation de l'enfant est variée. Cela signifie qu'il prend au moins 125 ml (½ tasse) de céréales et/ou de viandes et substituts deux fois par jour, en quantité suffisante. Le lait entier à 3,25 % de matières grasses est celui qui convient le mieux aux enfants de 1 à 2 ans, car ils ont encore des besoins supérieurs en matières grasses. Vers la fin de la première année, la consommation de lait commercial ou de lait de vache ne doit pas dépasser 750 ml par jour (25 onces) pour diminuer à environ 600 ml (20 onces) après l'âge de 1 an.
- ✓ Les boissons de soya enrichies ne sont pas adaptées aux nourrissons. En effet, elles ne sont pas équivalentes au lait maternel et aux préparations commerciales pour nourrissons (régulières et celles à base de soya). De façon générale, elles ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans puisqu'elles sont plus pauvres en matières grasses et en énergie. Si vous souhaitez en offrir à votre enfant à partir de l'âge de 1 an, il doit

avoir une alimentation équilibrée et variée, et sa croissance doit être normale. Vous devez choisir une boisson de soya enrichie et, de préférence, « nature » ou « originale ».

- ✓ Quant aux autres boissons végétales, elles contiennent trop peu de matières grasses, de protéines et d'énergie et ne répondent donc pas aux besoins des tout-petits.
- ✓ Outre le lait, on peut offrir des produits laitiers tels que les yogourts (nature de préférence et riches en matières grasses plutôt que les produits légers ou sans gras) et les fromages, et ce, à partir de l'âge de 9 mois, quand le bébé mange déjà une variété d'aliments suffisante. En ce qui concerne les fromages, mieux vaut commencer par des fromages mous (fromage cottage, ricotta, etc.) et poursuivre avec des fromages fermes, en tranches minces ou râpés.

Attention !

Attendre l'âge de 1 an avant d'offrir du miel, à cause du risque de botulisme.

Progression des textures

- ✓ De 6 mois à 1 an, la texture des aliments devrait progresser selon les stades de développement et les capacités orales et motrices de votre enfant. Commencez par des purées lisses et poursuivez avec des purées épaisses et grumeleuses. Par la suite, les aliments peuvent être écrasés ou hachés. Poursuivez ensuite avec des morceaux tendres ou mous. Vers 9 mois, ou lorsque votre bébé est capable de faire la pince, favorisez son autonomie en le laissant manger avec ses doigts. Vers l'âge de 1 an, si possible, servez-lui les mêmes aliments que le reste de la famille.
- ✓ Bien qu'il soit important de suivre la progression présentée ci-haut, il est possible d'exposer rapidement votre bébé aux différentes textures en le laissant toucher des aliments sans qu'il les porte à sa bouche. Ainsi, tous ses sens sont stimulés et cela peut faciliter la transition d'une étape à l'autre.
- ✓ Certains nourrissons éprouvent toutefois des difficultés avec les sensations orales que procure la texture des aliments. Pour ne pas retarder l'introduction des aliments solides et éviter des aversions, parlez-en à votre professionnel de la santé.
- ✓ La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) est une méthode d'introduction des solides qui consiste à laisser l'enfant se nourrir principalement par lui-même dès l'âge de 6 mois. Cette approche n'exclut pas la possibilité d'offrir de la purée, mais cela peut se faire de façon à ce que l'enfant puisse la manger seul. Il est souhaitable de suivre une formation donnée par une nutritionniste ou par un autre professionnel de la santé qualifié pour nourrir votre enfant de façon sécuritaire. En effet, cette méthode présente certains risques si elle est mal appliquée. Si votre enfant est né prématurément ou présente un retard de développement, veuillez consulter votre équipe de soins avant d'envisager la DME.

Quelques conseils pour les purées

Il est préférable de préparer des purées maison. Utilisez des aliments frais et évitez les aliments en conserve. Pelez, lavez et faites cuire les légumes, les viandes ou les fruits avec un minimum d'eau dans une casserole couverte. Passez au mélangeur en ajoutant de l'eau au besoin pour faire une purée lisse. Avant l'âge de 6 mois, il est conseillé de jeter l'eau de cuisson en raison de son contenu en nitrates si vous avez préparé des carottes, des betteraves, du navet ou des épinards. Il est recommandé de ne pas saler ou sucrer les purées afin que votre bébé apprenne à aimer le goût naturel des aliments. Consultez le *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à 2 ans* pour plus d'information à ce sujet.

Certaines purées en pots ou surgelées, judicieusement choisies (sans amidon ou sucre ajouté) peuvent constituer un bon dépannage. Évitez les purées de viandes mélangées aux légumes, qui contiennent généralement peu de protéines. N'oubliez pas de goûter ce que vous offrez à votre bébé !

L'eau et les autres boissons

Le lait reste l'aliment principal à offrir à votre bébé.

- ✓ Un bébé nourri avec du lait maternel comble sa soif naturellement. Il n'a pas besoin de boire de l'eau entre les tétées. Un bébé nourri avec une préparation commerciale n'a généralement pas besoin d'eau entre les boires quand la préparation est diluée correctement. Quand le bébé commence à manger des aliments, il est bon de lui offrir de l'eau au verre ouvert, en l'aidant au début.
- ✓ Les types d'eau recommandés sont : l'eau du robinet, l'eau embouteillée non minéralisée ou l'eau d'un puits privé qui respecte les normes de qualité.

Attention !

Si l'eau est offerte avant l'âge de 4 mois, elle doit être bouillie une minute (à gros bouillons) et refroidie avant usage, quelle que soit sa provenance.

Le bébé n'a pas besoin de jus.

- ✓ Il n'est pas conseillé d'offrir du jus à votre enfant, car il est une source importante de sucre, il favorise la carie dentaire et peut réduire l'appétit de votre enfant. Un jus de fruits n'est pas équivalent à un fruit que l'on mange.
- ✓ Si vous décidez de lui en donner à partir de l'âge de 1 an, il doit être pur à 100 % (sans sucre ajouté), pasteurisé et dilué avec de l'eau. Évitez d'en donner plus de 60 à 125 ml, c'est-à-dire 2 à 4 onces par jour, et ce, dans un verre ouvert plutôt que dans un biberon. Comme dans le cas de l'eau, l'usage du verre vise à éviter l'alimentation prolongée au biberon.

- ✓ Les boissons gazeuses, sportives ou énergisantes, les thés, cafés ou tisanes, les limonades, le kombucha, les cocktails ou punchs aux fruits et cristaux à saveur de fruit sont à proscrire.
- ✓ Le jus, comme les boissons sucrées, est associé à l'obésité chez les enfants.

Comment éviter les risques d'étouffement ?

Les aliments et leur texture

Jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de 4 ans, évitez de lui donner sans supervision des aliments durs, petits et ronds, lisses et collants, tels que des légumes crus durs, du maïs soufflé, des croustilles, des bonbons durs, de la gomme à mâcher, des pastilles contre la toux, des vitamines à croquer, des raisins frais et des fruits secs, des noix, des amandes, des arachides, des graines entières, du beurre de noix à la cuillère ou en tartine épaisse, du pain frais, des rondelles de saucisse et des cubes de glace. Portez également attention aux aliments piqués sur des cure-dents ou des brochettes.

Les aliments énumérés ci-après sont sécuritaires s'ils sont apprêtés de la façon suivante :

- ✓ Les saucisses doivent être coupées en 4 dans le sens de la longueur et coupées en petits morceaux ;
- ✓ Les os de la viande et les arêtes du poisson doivent être retirés ;
- ✓ Les légumes et fruits durs et crus doivent être râpés ;
- ✓ Les fruits doivent être préparés et servis sans cœur, noyaux ou pépins ;
- ✓ Les raisins frais doivent être coupés en 4 ;
- ✓ Le beurre d'arachide crémeux doit être tartiné en couche mince sur du pain grillé.

Environnement sécuritaire

- ✓ Coupez les aliments d'une grosseur ne dépassant pas un centimètre cube.
- ✓ Soyez vigilant et surveillez votre enfant durant le repas.
- ✓ Limitez les distractions.
- ✓ Assurez-vous que votre enfant est assis confortablement et dans un environnement calme.

Comment prévenir les caries dentaires ?

- ✓ Ne donnez pas le biberon au lit.
- ✓ Ne trempez pas la suce dans du sucre, du miel ou du sirop.
- ✓ Ne laissez pas à votre enfant un biberon contenant autre chose que de l'eau pendant une longue période.

Patience et plaisir...

L'introduction des aliments est une période très riche en expériences pour votre enfant. Vous devez être patient afin de favoriser le développement de son sens du goût. Le plus important est le plaisir partagé à table. Pour ce faire, voici quelques conseils :

- ✓ Donnez de nouveaux aliments à votre bébé lorsqu'il est de bonne humeur et bien éveillé. On peut compter de 15 à 20 essais avant qu'il accepte un nouvel aliment, il est donc important de persévérer et de le lui offrir à plusieurs reprises. Présentez des aliments de tous les groupes alimentaires à votre enfant dès son plus jeune âge pour favoriser l'apprentissage et le développement de goûts diversifiés. Voici comment reconnaître les signaux de faim et de satiété de votre nourrisson pour le nourrir :
 - **Signaux de faim des nourrissons** : pleurer, bouger les bras et les jambes de manière excitée, donner un grand coup à la cuillère contenant la nourriture, ouvrir la bouche, bouger la tête vers la cuillère, gazouiller, sourire et regarder la personne qui le nourrit durant le repas, pour lui signifier son désir que le repas se poursuive ;
 - **Signaux de satiété des nourrissons** : s'endormir, devenir tatillon, manger plus lentement, arrêter de téter, cracher ou refuser la cuillère, jeter la cuillère ou fermer la bouche lorsque la nourriture approche, tourner la tête, etc.
- ✓ Après la première année, interprétez adéquatement ces signaux chez l'enfant :
 - **Signaux de faim des bambins** : pointer, demander ou tendre les mains vers la nourriture ou les boissons ;
 - **Signaux de satiété des bambins** : manger plus lentement, devenir distrait, jouer avec la nourriture ou la lancer, vouloir quitter sa chaise ou sortir de table, refuser de manger.
- ✓ Dès le jeune âge, inculquez à l'enfant des comportements qui favoriseront de façon durable l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires :
 - Toujours s'asseoir à table pour manger et boire ;
 - Prendre le plus souvent possible les repas en famille dans une ambiance agréable. Profitez de ces occasions pour partager de bons moments ensemble ;
 - Évitez les sources de distractions. Ne lui permettez pas de manger devant la télévision et rangez les tablettes électroniques, les jeux vidéo, téléphones intelligents, jouets, livres, etc. ;
 - Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou comme chantage ;
 - Offrez à l'enfant un choix d'aliments nutritifs et appropriés pour son âge.
- ✓ Puisque votre enfant apprend beaucoup par imitation, assurez-vous d'être un modèle en appliquant vous-même les comportements que vous souhaitez apprendre à votre enfant.
- ✓ En tant qu'adulte, vous êtes responsable non seulement du choix des aliments offerts, mais aussi de l'endroit et du moment où votre enfant mange, tout en le laissant décider de la quantité qu'il mange, et parfois même s'il mangera ou non. Il est important de ne jamais le forcer à manger et d'éviter de le presser aux moments des repas.

Végétarisme, végétalisme

Une alimentation végétarienne ou végétalienne convient au nourrisson si elle est bien équilibrée et variée.

Toutefois, il est important de retenir que les boissons végétales sont de façon générale trop pauvres en énergie, en matières grasses et en protéines pour répondre aux besoins des tout-petits tel que mentionné précédemment (voir section « Ensuite, la variété... » pour plus de détails). De plus, il est important de s'assurer que l'enfant comble ses besoins en protéines, en calcium et en vitamine D. Une attention particulière devra aussi être portée aux apports en fer, zinc, vitamine B₁₂, oméga-3, etc. afin d'éviter des carences. Selon le type d'alimentation, une supplémentation sera probablement nécessaire. Il serait également pertinent de consulter un(e) diététiste/nutritionniste afin d'être guidé.

Références

- AAP. *A guide to feeding your baby for the first two years*. Airplane choo choo, 2014.
- Benabdesselam. Linda et coll. *De la tétée à la cuillère. Bien nourrir mon enfant de 0 à 1 an*, Éditions du CHU, 2004.
- CHUSJ. *Introduire les aliments complémentaires pour les nourrissons nés à terme et en santé*, février 2017.
- Institut national de santé publique du Québec. *Mieux vivre avec votre enfant de la grossesse à 2 ans* — 2019. www.inspq.qc.ca/mieuxvivre.
- Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. www.extenso.org.
- Naître et grandir.com. *L'introduction des aliments complémentaires*, décembre 2017.
- Santé Canada. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*, janvier 2015.
- Santé Canada. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à 6 mois*, août 2015.
- Société canadienne de pédiatrie. *L'exposition alimentaire et la prévention des allergies chez les nourrissons à haut risque*, 1^{er} février 2016.
- Société canadienne de pédiatrie. *Les régimes végétariens chez les enfants et adolescents*, 2018.
- Turgeon, Jean et coll. *Dictionnaire de pédiatrie Weber*, chapitre Nutrition, 2014. Montréal : Éditions de la Chenelière.

Sites pour les parents

- Extenso — Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal : www.extenso.org
- Naître et grandir : naitreetgrandir.com
- Nos petits mangeurs — Centre de référence en alimentation à la petite enfance : www.nospetitsmangeurs.org
- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans : www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation