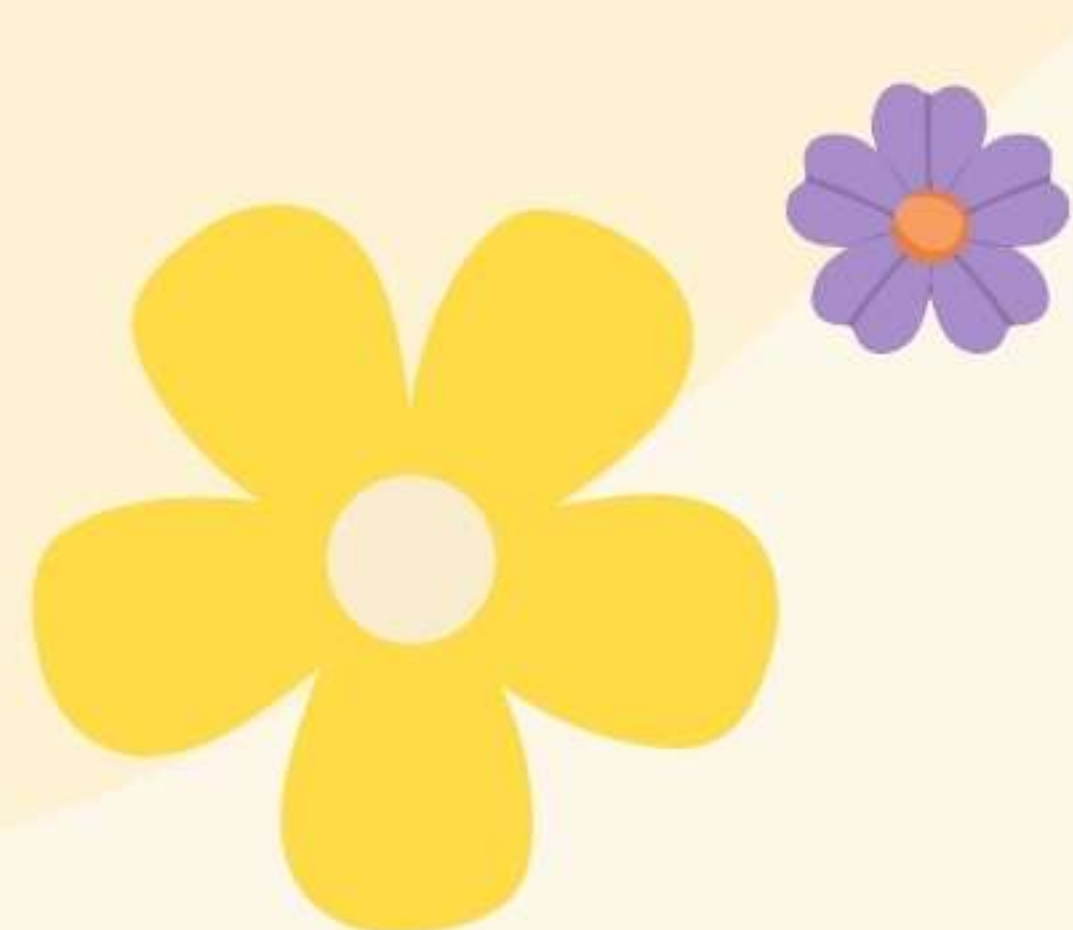


# Fiche Thématique

meeke & Pauline Alan



## Bien manger dès le plus jeune âge : comprendre, accompagner et rassurer les parents

En tant que diététicienne et maman, je rappelle souvent que les habitudes alimentaires se construisent dès les premières années de vie. Jusqu'à 4 à 6 mois, le lait couvre tous les besoins du bébé, puis la diversification permet de découvrir progressivement une grande variété d'aliments.

Proposer régulièrement fruits, légumes et textures différentes aide l'enfant à accepter plus facilement les aliments plus tard. Il est important de respecter son appétit sans le forcer à manger.

L'eau reste la seule boisson nécessaire et les produits sucrés ou salés doivent rester exceptionnels.

Des repas calmes, sans écran, favorisent aussi le plaisir de manger et l'écoute des sensations alimentaires.



# Fiche Thématique

meeke & Pauline Alan



## Recommandations

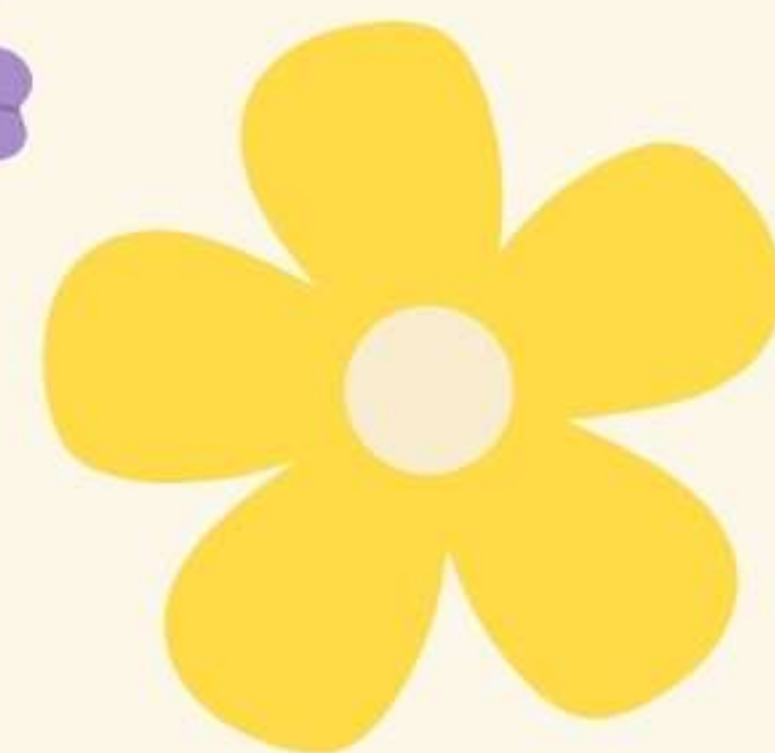
Aujourd'hui, les recommandations françaises et européennes insistent de plus en plus sur un point essentiel :

**Habituer très tôt les enfants à consommer des aliments simples et peu transformés.**

En France, les programmes de santé publique rappellent que **beaucoup d'enfants ne consomment pas encore suffisamment de fruits et légumes**, alors qu'ils devraient être présents quotidiennement pour soutenir la croissance, l'immunité et le développement du goût.

L'actualité nutritionnelle met également en avant l'importance d'une alimentation plus durable : **augmenter la place des légumes, légumineuses et céréales complètes tout en limitant les produits ultra-transformés** fait désormais partie des objectifs nationaux et européens pour la santé... mais aussi pour l'environnement des enfants de demain.





## Concrètement ça veut dire quoi ?

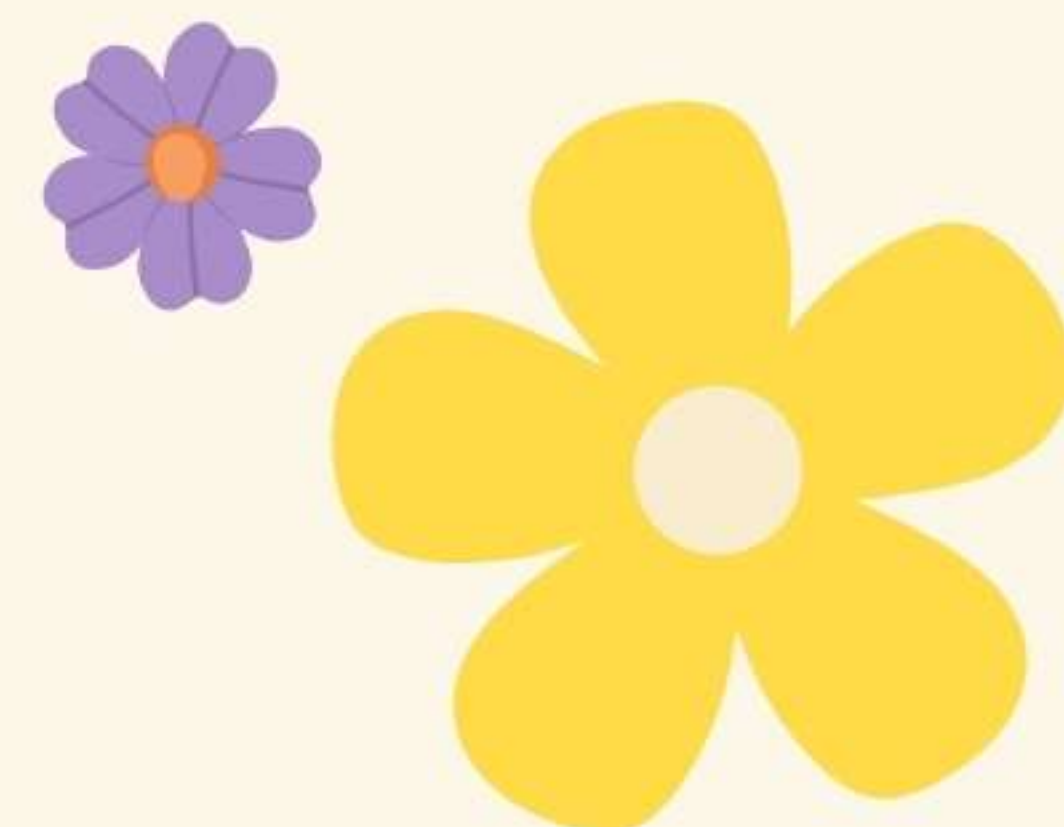
Cela signifie qu'à la maison comme en crèche, **les repas du quotidien restent les meilleurs apprentissages** : cuisiner simplement, varier les couleurs dans l'assiette, proposer plusieurs fois un aliment refusé sans pression, et privilégier les produits de saison.

Ces habitudes précoces permettent non seulement de **prévenir certaines maladies** plus tard, mais aussi d'aider l'enfant à **développer une relation sereine avec l'alimentation**.

Enfin, les experts rappellent aujourd'hui que la nutrition ne se limite pas à ce qu'il y a dans l'assiette : bouger chaque jour, bien dormir et partager des repas en famille participent pleinement à la santé globale de l'enfant et à la construction de ses futurs comportements alimentaires.

*"D'après les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique"*





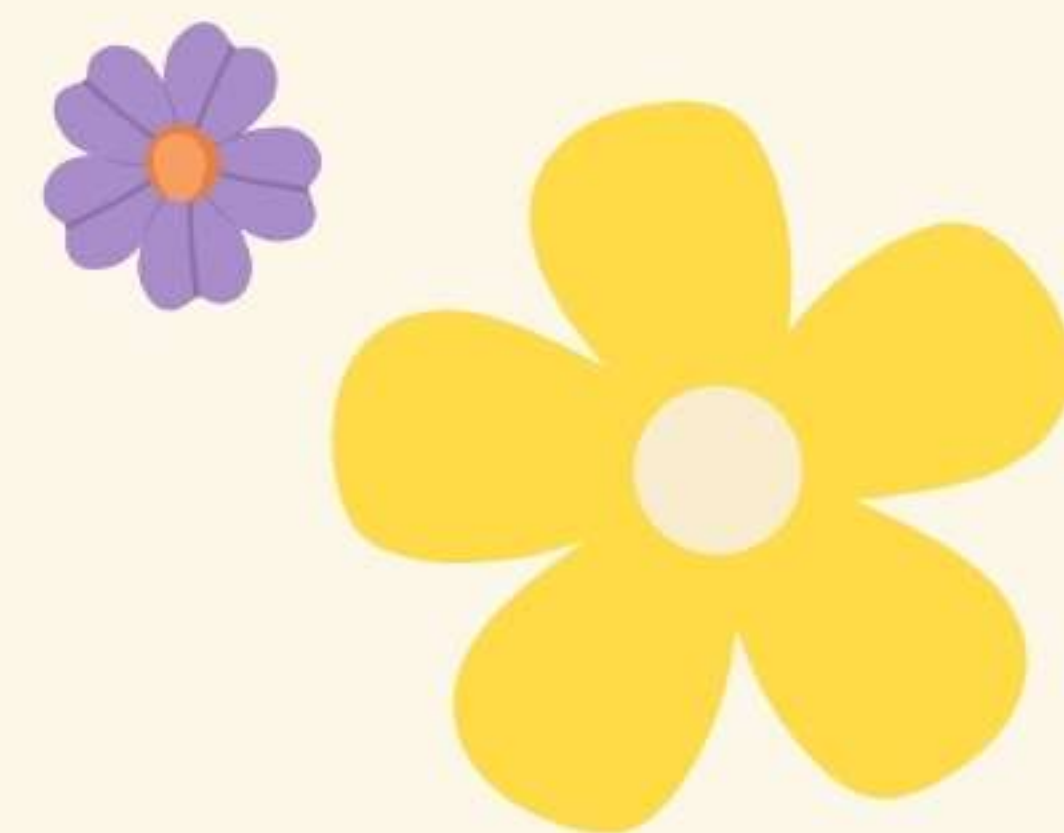
## Anecdotes de consultation

En consultation, je rencontre souvent des parents inquiets parce que **leur enfant « ne mange plus de légumes » du jour au lendemain.**

Une maman m'expliquait récemment que son fils adorait les courgettes bébé... puis les refusait totalement à 2 ans. En réalité, cette phase est très fréquente : entre 18 mois et 3 ans, beaucoup d'enfants traversent une période appelée néophobie alimentaire, durant laquelle ils deviennent plus méfiants face aux aliments. Ce n'est pas un échec éducatif ni nutritionnel, mais une étape normale du développement.

Ce qui fonctionne le mieux n'est pas d'insister ou de remplacer immédiatement par un aliment préféré, mais simplement de continuer à proposer sans pression. Après plusieurs expositions — parfois 8 à 10 fois — l'enfant finit souvent par ré-accepter l'aliment. À la maison comme en crèche, la patience et l'exemple des adultes restent les meilleurs alliés pour construire une alimentation variée sur le long terme.





## Anecdotes de consultation

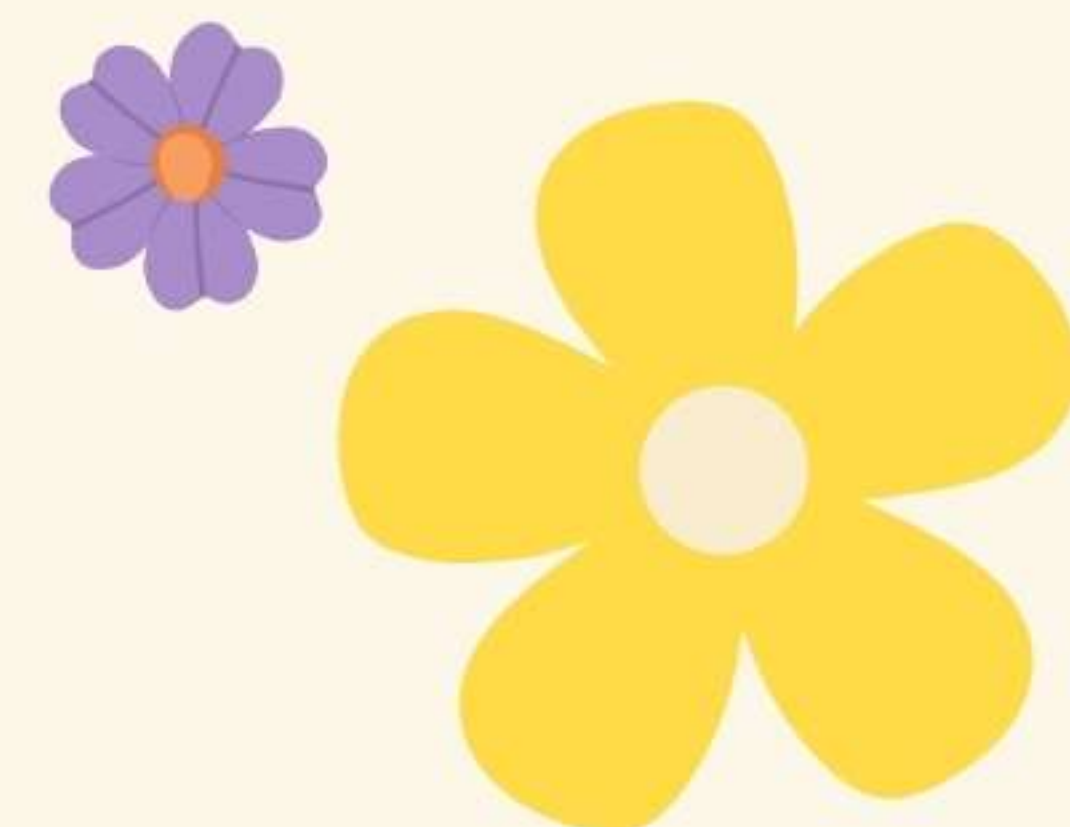
Une autre question qui revient très souvent : « **Mon enfant ne mange presque rien... est-ce normal ?** »

Je me souviens d'un petit garçon de 20 mois dont les parents étaient très inquiets parce qu'il refusait régulièrement le repas du soir. Pourtant, sa courbe de croissance était parfaitement harmonieuse. En discutant, nous avons réalisé qu'il mangeait bien à la crèche, prenait un goûter complet... et que son appétit variait simplement selon sa fatigue et son rythme de la journée.

Chez le jeune enfant, l'appétit n'est pas stable comme celui d'un adulte : il peut manger beaucoup un jour et très peu le lendemain. Contrairement aux idées reçues, un enfant en bonne santé sait généralement ajuster ses apports à ses besoins.

Le plus important est donc de proposer des repas équilibrés à horaires réguliers, sans pression ni distraction, et de faire confiance à ses sensations de faim et de rassasiement.





## Les conseils de Pauline

Diététicienne et maman

Observer la croissance et l'énergie de l'enfant est souvent plus révélateur que la quantité mangée à un seul repas. Un enfant qui grandit bien n'est presque jamais un enfant qui « ne mange pas assez ».

« **À la crèche, il mange... mais pas avec nous** » C'est une phrase que j'entends très souvent en consultation, parfois accompagnée d'un soupir ou même de culpabilité :

« **On nous dit qu'il mange de tout à la crèche... alors pourquoi refuse-t-il à la maison ?** » Beaucoup de parents y voient une erreur de leur part.

Pourtant, ce comportement est profondément normal. À la crèche, l'enfant suit le groupe, observe les autres et mange dans un cadre prévisible où l'émotion est moins présente. À la maison, il retrouve son espace sécurisant... et surtout ses parents, auprès desquels il peut relâcher la pression de la journée.

Le refus alimentaire du soir n'est souvent pas un problème de nutrition, mais un besoin de connexion, de repos ou d'autonomie. L'enfant ne mange pas moins parce que ses parents font « mal », mais parce qu'il se sent suffisamment en confiance pour exprimer ses émotions.

**Un enfant qui mange bien à la crèche vous montre qu'il sait manger.  
À la maison, il vous montre simplement qu'il a besoin de vous autrement  
que par l'assiette.**

