

Idées reçues sur l'alimentation des bébés



En matière de nutrition, les idées reçues ont la vie dure, voici quelques réponses pour vous aider à ne pas commettre d'erreurs et à rassurer les parents inquiets quant à l'alimentation de leurs jeunes enfants.

1. « Mon bébé n'aime pas l'eau ».

C'est tout simple, un bébé qui refuse un biberon d'eau, ne le fait pas par dégoût mais parce qu'il n'a pas soif. L'erreur à ne pas commettre est de lui proposer un biberon de jus de fruit qui, lui, sera bu sans soif par gourmandise. A terme, le refus de l'eau sera bien réel ! Il faut toujours proposer, mais c'est l'enfant qui dispose.

2. Le lait entier est trop lourd à digérer, il faut donner du lait demi-écrémé.

Pour couvrir les besoins en acides gras essentiels lorsque le lait de croissance n'est pas utilisé, le lait entier doit être préféré jusqu'aux 3 ans de l'enfant car il contient 2 fois plus acides gras essentiels que le lait demi-écrémé. Les bébés ne sont pas au régime et d'ailleurs contrairement à ce que l'on croit souvent, le lait entier est plus facile à digérer. En effet, les matières grasses laitières sont très digestes, du fait de leur composition : les lipides du lait sont composés en majorité d'acides gras à « chaînes courtes et moyennes » qui se digèrent facilement, car leur durée de séjour dans l'estomac est courte et leur absorption rapide. La présence de lipides facilite la digestion du lait et certaines personnes digèrent donc moins bien le lait quand il est écrémé

3. Un petit bonbon ne peut pas lui faire de mal lors de la fin de journée à la crèche ou chez l'assistante maternelle...

Plusieurs bonnes raisons pour ne pas le faire. Tout d'abord il ne faut pas donner de récompense sucrée à un enfant car il a été sage à la crèche ou chez l'assistante maternelle, cela pourrait l'entraîner dans le cercle infernal de la nourriture récompense. Idem, pas de sucrerie-consolation après une chute par exemple. En grandissant, l'enfant finirait par associer les sucreries au soulagement de la douleur. Enfin autres éléments à prendre en compte, les caries et les risques liés aux conservateurs, colorants et additifs alimentaires que contiennent en général les bonbons. ! Pour renouer le lien après une journée de séparation, un gros câlin c'est vraiment la solution !

4. Il va mourir de faim car il n'a rien mangé.

Pas de panique s'il ne mange pas bien, c'est souvent passager et signe parfois d'une petite angine. Le reste du repas est proposé sans insister et l'appétit revient dès que la douleur ou la fatigue seront passées. Il ne faut surtout pas focaliser sur ce passage à vide et obliger la prise du repas par tous les moyens.

5. Je lui donne deux desserts car il n'a pas mangé son plat

. Tant pis pour lui, il mangera mieux au goûter ! il apprendra très vite à refuser ce qu'il ne connaît pas au profit des douceurs, ne vous laissez pas avoir par son charme naturel ! Laissez le tranquille devant son assiette, il verra ses copains et frères ou sœurs manger avec plaisir et essayera...peut être. Il n'aura pas plus de fromage ou de fruit sous prétexte qu'il a encore faim (selon l'adulte)! De même pas de privation de dessert s'il refuse le plat principal.

6. Pas de matières grasses, elles font grossir !

Erreur, elles sont indispensables à la croissance des jeunes enfants. Sans elles, leur système nerveux et leur acuité visuelle sont défaillants. Le beurre et les huiles doivent faire partie des repas, en quantité raisonnable bien sûr. Une cuillère à café d'huile de tournesol ou de colza dans la purée assure le bon équilibre.

7. Dès qu'il a des dents un enfant peut manger comme l'adulte.

Certains aliments qui composent nos assiettes n'ont aucun intérêt pour les plus jeunes. Par exemple, la charcuterie, les pâtisseries...les frites. Leurs besoins nutritionnels sont particuliers jusqu'à leur 3 ans, ne l'oublions pas ! Le volume du bol alimentaire est aussi limité au départ mais plus les quantités ingérées augmentent, plus la satiété mettra du temps à s'installer. Les risques de prise de poids sont augmentés dans cette configuration.

8. La viande fait grandir.

Les protéines sont les briques du corps, d'accord, mais le lait en apporte aussi ! Trop de protéines surchargent les reins et favoriseraient l'obésité. Il faut donc respecter les grammages suivant : 20g de viande pour les moins de 18 mois et 30g pour les plus de 18 mois comme indiqués dans les Recommandations Nutrition.

9. Les légumes sont fades sans sel.

Pour l'adulte c'est vrai, mais par pour l'enfant qui ressent grâce à ses 100000 papilles gustatives toutes les saveurs des aliments.

10. Il ne peut manger que des purées car il n'a pas encore de dents.

A terme, c'est le « syndrome du mixer » assuré ! Les morceaux, disons grumeaux doivent être introduits avant 9 mois afin d'être acceptés et mastiqués. Dans la mise à jour de GEMRCN, il est indiqué qu'il faut éviter les viandes hachées afin de mobiliser les mâchoires !

11. Du coca cola en cas de diarrhée aigüe, c'est efficace.

Beaucoup de professionnels et de parents pensent que donner du coca cola dégazé soigne la diarrhée. C'est faux, sa teneur en calcium et potassium est trop faible pour avoir un effet positif bien au contraire, il peut aggraver l'état de santé du malade. C'est aussi illusion que de réhydrater l'enfant en lui donnant une purée de carotte, celle-ci donnera juste l'impression qu'il n'y a plus de selles liquides mais n'apportera pas suffisamment de sels minéraux pour compenser les pertes du à la maladie.

12. Le biberon du coucher l'aide à faire ses nuits... En fait, il décale les repas de l'enfant la journée et peut prendre la place d'aliments importants et un cercle infernal peut s'instaurer ! Qu'il est bien tentant de proposer à l'heure du coucher un petit biberon, mais quelques années plus tard les visites chez les dentistes et orthodontistes seront fréquentes, le lactose, restant en contact avec les dents durant la nuit, favorisant les caries sévères et, la succion de la tétine les malformations de la mâchoire. Régulièrement, les échanges avec les parents d'enfants « Chipoteurs » révèlent l'existence de ce repas supplémentaire qui lui coupe l'appétit ou le rassure car le soir il sait qu'il aura un bib au coucher...alors pourquoi faire l'effort de goûter le petit plat préparé pour la première fois par maman ?