

PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

*Vous accompagner dans les premières années
de repas de vos marmailles*

1 À 3 ANS



PRÉSENTATION

Nourrir son enfant, ce n'est pas seulement lui donner à manger. C'est aussi écouter ses réactions, communiquer avec lui et l'aider à devenir plus autonome. Les repas sont des moments importants entre les parents et les enfants.

En 2021, des professionnels de santé ont donné de nouvelles recommandations sur l'alimentation des enfants de moins de 3 ans.

Petit à petit, votre enfant va manger presque comme toute la famille, mais en plus petite quantité. C'est pourquoi il est important que l'alimentation de la famille soit variée et équilibrée. Avoir un enfant est aussi l'occasion de reprendre de bonnes habitudes alimentaires tous ensemble.

Dans ce guide, vous trouverez des conseils sur l'alimentation, mais aussi sur d'autres sujets importants pour le développement de votre enfant : le sommeil, les écrans, l'activité physique et l'estime de soi.

Tout au long du livret, des QR codes vous permettront d'accéder à des vidéos explicatives. Utilisez l'appareil photo de votre téléphone ou une application pour les scanner et visionner les vidéos.



SOMMAIRE

ACCOMPAGNER LES REPAS DE MON ENFANT

À TABLE EN FAMILLE	5
LES ALIMENTS IMPORTANTS	6
MON ENFANT A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?	10
QUELLES PORTIONS SERVIR ?	11
LES REPAS DE LA JOURNÉE	12
LES ALIMENTS À ÉVITER	14
MON ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS	16
LES TROUBLES ALIMENTAIRES (TAP)	18

ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN DE MON ENFANT

SOMMEIL	21
PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS	22
CUISINER AVEC MON ENFANT	24
MON ENFANT À CONFIANCE EN LUI	26
BOUGER & JOUER AVEC MON ENFANT	27

ACCOMPAGNER LES REPAS DE MON ENFANT

Dans cette partie, vous découvrirez comment choisir des aliments variés et adaptés à votre enfant afin de **partager des repas agréables en famille**.

Vous trouverez aussi des conseils pour connaître quand votre enfant a assez mangé et quand il a faim, ainsi que les aliments à éviter.

Enfin, des solutions pour accompagner au mieux les difficultés en lien avec l'alimentation vous seront proposées.



À TABLE EN FAMILLE

MANGER AVEC VOTRE ENFANT

Créer des souvenirs, montrer l'exemple, lui permet de prendre de bonnes habitudes. Prenez les repas assis, à table, dans le calme. Évitez les écrans et les jouets pendant le repas.

UN MOMENT DE PLAISIR

- **Soyez patient.** Laissez votre enfant goûter et apprendre à son rythme.
- **Présentez les aliments tels qu'ils sont**, sans les cacher ou les transformer. Cela aide votre enfant à les découvrir et à les aimer.
- Pour rendre le repas agréable, proposez des couverts **amusants** ou laissez votre enfant **manger avec les doigts**.
- **Évitez de dire qu'un aliment est mauvais** pour la santé ou qu'il fait grossir, car cela peut perturber le rapport de votre enfant à la nourriture. **Expliquez plutôt que certains aliments nourrissent mieux le corps**, tandis que d'autres, moins intéressants, sont à manger moins souvent.



LA PATOUILLE

Laissez votre enfant patouiller dans son assiette. Il peut salir la table et se salir, c'est normal ! Cela l'aide à apprendre et à aimer les aliments.

LES ALIMENTS IMPORTANTES

pour le développement de votre enfant

PRODUITS LAITIERS

Proposez à votre enfant environ 500ml de lait ou produits laitiers par jour, sans dépasser 800ml après 1 an.

- Si vous n'allaitez plus, privilégiez le **lait de croissance**, qui est enrichi en fer.
- Si ce n'est pas possible, alternez avec du **lait entier UHT** (pas de lait demi-écrémé).

Complétez avec d'autres produits laitiers, comme :

- Des yaourts au lait entier ou à la grecque, nature et sans sucre.
- Du fromage blanc nature et sans sucre.
- Des fromages au lait pasteurisé, comme l'emmental, l'edam ou le piton Maïdo.



ALLAITEMENT

Après 1 an, l'allaitement évolue pour prendre un rythme semblable à celui des repas.

Petit à petit il ne se fera plus à la demande.

LÉGUMES ET FRUITS

Ils apportent des fibres, des vitamines et des minéraux à votre enfant.

→ Proposez des **légumes et/ou des fruits à chaque repas**.

→ **Tous les légumes conviennent** : frais, surgelés, ou en conserve. Donnez-les cuits ou crus, selon ce que votre enfant préfère. Variez souvent pour lui faire découvrir de nouveaux goûts et textures.

→ **Privilégier les fruits frais, et variez le plus possible**.

Faites attention aux noyaux, aux rondelles et aux petits fruits qui peuvent être dangereux (voir page 15).

→ **Les compotes du commerce** peuvent parfois remplacer une portion de fruits frais si elles sont sans sucres ajoutés.



FÉCULENTS

Ils donnent de l'énergie à votre enfant.

→ Proposez des **féculents à chaque repas**, comme du pain, riz, pâtes, grains ou pommes de terre. Variez les préparations.



VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Ils aident votre enfant à grandir et sont riches en fer et en protéines. **Une petite portion par jour suffit** à votre enfant pour satisfaire ses besoins :

→ **Entre 1 et 2 ans**, donnez 2 cuillères à soupe par jour (environ 1/4 de steak haché).

→ **Entre 2 et 3 ans**, donnez 3 cuillères à soupe par jour (environ 1/3 de steak haché).

Bien cuire la viande, le poisson et les œufs jusqu'à 3 ans. (voir p.15)

Privilégier les volailles (poulet, dinde...) **et les petits poissons** (sardine, maquereau...).



À ÉVITER

Les gros poissons (thon rouge, espadon, marlin...) car ils sont contaminés par des polluants.

Les charcuteries car elles sont riches en nitrites et en sel.



MATIÈRES GRASSES

Elles apportent de l'énergie et sont indispensables pour le **développement du cerveau** de votre enfant.

→ **Ajoutez 1 à 2 cuillères à café d'huile dans les repas** (colza, 4 huiles, olive, etc.). Vous pouvez aussi remplacer l'huile par une noisette de beurre ou 1 cuillère à café de crème à 30% de matière grasse.

→ Dans les petits pots, vérifiez l'étiquette. S'il n'y a pas de matières grasses, ajoutez-en.



VARIER LES SOURCES DE GRAS

Proposez des **aliments gras de bonne qualité** :

poissons gras (sardine, saumon, maquereau) une fois par semaine,
avocat,
purée d'arachide.

MON ENFANT A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?

EST-CE LA FAIM ?

Entre 1 et 2 ans, votre enfant mange en général **4 repas par jour**. Il ne demande pas toujours de la nourriture par faim. Parfois, c'est pour attirer l'attention, par ennui ou simplement parce qu'il aime manger.

Si votre enfant réclame à manger avant le repas, invitez-le à vous aider en cuisine ou à regarder. Si l'attente est trop difficile, proposez-lui une crudité, un petit fruit ou un petit morceau de pain.

S'il réclame après le repas, proposez-lui une activité. Si besoin, avancez un peu la collation.

Apprenez à votre enfant à écouter son corps.

L'appétit peut varier d'un repas à l'autre. Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il veut manger, sans le forcer à finir son assiette. Ses besoins s'équilibrent sur la journée voire sur la semaine.

A-T-IL ENCORE FAIM ?

Les signes de rassasiement :

- Il mange plus lentement.
- Il repousse la nourriture ou la jette.
- Il tourne la tête.
- Il joue avec la nourriture.
- Il n'est plus intéressé par ce qui se passe à table.

Il n'a probablement plus faim.

N'insistez pas pour qu'il finisse son assiette.



Comment savoir si bébé mange assez ?

QUELLES PORTIONS SERVIR ?

RECOMMANDÉES

- **Viande, poisson, œufs** : une petite portion sur un des repas de la journée (voir page 8).
- **Matières grasses** : au moins 1 cuillère à café par repas (voir page 9)
- **Produits laitiers** : 3 à 4 fois à répartir sur la journée de repas (voir page 6).
- **Fruits** : à proposer 2 à 3 fois par jour au moment des repas.

ADAPTEÉS À LA FAIM

- **Féculets** : la quantité varie en fonction de l'appétit et de l'activité au cours de la journée.
- **Légumes** : à volonté dans l'assiette au moment des repas.

Entre les repas, rangez la nourriture hors de vue et de portée.

Assurez-vous que votre enfant ne se serve pas seul.



LES REPAS DE LA JOURNÉE

exemples d'aliments à proposer

ASSAISONNEMENT

Les épices, les herbes aromatiques, l'ail et le gingembre peuvent être proposés quotidiennement à votre enfant. Vous pouvez ajouter une pincée de sel au repas.



1

Produit laitier
+ féculent
+ fruit

PETIT-DÉJEUNER



Proposez de l'eau

2

Féculent
+ viande/poissons
ou œufs
+ légumes
+ matière grasse*
+ fruit et/ou
produit laitier

DÉJEUNER



tout au long

3

Produit laitier
et/ou fruit
+ féculent

GOÛTER



de la journée

4

Légumes
+ féculent
+ matière grasse*
+ produit laitier
et/ou fruit

DINER



* au moins 1 cuillère
à café (voir page 9)

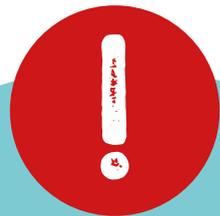


* au moins 1 cuillère
à café (voir page 9)

LES ALIMENTS À ÉVITER

DONNEZ AVEC PRÉCAUTION

- Les bonbons, glaces, chips et biscuits industriels peuvent causer des problèmes de santé, des caries et des troubles digestifs. Ils doivent être donnés rarement.
- Les yaourts sucrés ou aromatisés ne sont pas nécessaires. Préférez un yaourt nature et ajoutez un peu de sucre si besoin.
- Les jus de fruits, même 100% pur jus, sont aussi sucrés que les sodas.
- Les boissons light ou zéro sont déconseillées, car elles contiennent des édulcorants.



PRODUITS GRAS / SALÉS / SUCRÉS / ULTRA-TRANSFORMÉS

Ces aliments contiennent souvent beaucoup de sucres et de sels. Ils doivent être donnés le plus tard et le moins possible.

Si vous les donnez trop tôt, votre enfant peut les préférer aux autres aliments, comme les fruits et légumes. Cela peut entraîner des carences, car il aura des difficultés à manger de tout.



RISQUES BACTÉRIOLOGIQUES

Le système immunitaire d'un petit enfant n'est pas assez fort pour se défendre contre certaines bactéries qui peuvent le rendre malade. Il est donc important d'éviter certains aliments pour sa santé.

- **Jusqu'à 3 ans** : évitez les œufs crus ou peu cuits (mousse au chocolat ou mayonnaise maison), ainsi que les viandes et poissons peu ou pas cuits.
- **Jusqu'à 5 ans** : évitez les fromages au lait cru et les charcuteries crues.

RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- **Coupez** les aliments **ronds** (raisins, saucisses) en petits morceaux ou en batônnets, **évit**ez les **rondelles**
- **Râpez** ou **mixez** les aliments **durs** tels que les cacahuètes, amandes, noix, noisettes...
- **Hachez** les aliments **fibreux** (salade, brèdes)
- **Évit**ez les aliments comme les bonbons, le pop-corn et les pastilles.



Toujours surveiller votre enfant pendant les repas.

Il doit être assis et manger calmement sans distractions.

Encouragez-le à manger lentement et à bien mâcher.

MON ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS

C'EST NORMAL !

Vers 18 mois, votre enfant peut refuser des aliments qu'il aimait avant. **Cela fait partie de son apprentissage** pour devenir plus autonome.

QUE FAIRE ?

Proposez-lui les aliments **jusqu'à 10 fois** sous des formes ou préparations différentes, **sans le forcer**.

Ne remplacez pas l'aliment refusé par un autre.

Évitez les ruses, distractions ou chantages pour le faire manger.



VIDÉO

Aider mon enfant à manger de tout.

POURQUOI IL REFUSE ?

Certaines situations peuvent rendre ce refus plus fréquent :

- Si votre enfant n'a pas goûté beaucoup d'aliments différents avant 1 an.
- Si la famille mange souvent les mêmes plats.
- Si votre enfant ressent une pression pour goûter ou finir son assiette à tout prix.
- Si les aliments refusés ne sont plus proposés

TRUCS ET ASTUCES

- Même s'il mange de petites quantités, **continuez à proposer 4 repas par jour**. Évitez le grignotage.
- En montrant l'exemple et **en mangeant avec plaisir**, il sera encouragé à goûter.
- Proposez-lui **un seul aliment difficile à la fois** et toujours associé avec un aliment qu'il aime, cela aidera votre enfant à redécouvrir les aliments mal aimés.
- **Laissez-le trier ou même cracher** un aliment s'il en a besoin.
- **Les jeux autour des aliments**, en dehors des repas, comme des créations ou des dessins, peuvent rendre l'expérience plus positive.
- **Offrir des choix simples**, comme « Tu préfères choucou ou citrouille ? », permet de renforcer son autonomie tout en gardant vos règles.
- Le repas devient plus amusant avec des **présentations rigolotes**, des ustensiles originaux ou un **pique-nique** improvisé dans le salon ou le jardin.



LES TROUBLES ALIMENTAIRES PÉDIATRIQUES (TAP)

C'EST QUOI ?

C'est une **grande difficulté à manger**, qui dure depuis **plus de deux semaines**.

Ces difficultés empêchent l'enfant de bien grandir et d'être en bonne santé.

POURQUOI ÇA ARRIVE ?

Il peut être dû à un **mauvais souvenir avec la nourriture**, à un **trouble sensoriel** et/ou être en lien avec une maladie.

QUAND S'INQUIÉTER ?

- Les repas sont difficiles et durent **plus de 45min**
- Votre enfant **refuse les morceaux après 1 an**
- Il n'aime pas **avoir les mains sales**
- Il supporte mal le **brossage des dents** (nausées, pleurs...)

QUE FAIRE ?

Si votre enfant a **deux signes ou plus**, consultez votre **médecin** ou la **PMI de secteur**. Ils pourront vérifier ses courbes de croissance et vous orienter vers un spécialiste.

En attendant, proposez-lui des **jeux sensoriels** :

- Jouer avec des balles à picots et à la pâte à modeler peut aider votre enfant à s'habituer en douceur à diverses sensations.
- Chanter des comptines avec des grimaces peut aider votre enfant à muscler sa langue et sa mâchoire pour mieux mâcher.



CE TROUBLE NE DISPARÂT PAS TOUT SEUL

Si un TAP est confirmé, un suivi avec plusieurs spécialistes est nécessaire. Il faut souvent du temps avant que la situation s'améliore.



VIDÉO

Pour en savoir plus
www.allo-ortho.com



ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN DE MON ENFANT

Tous les jours, votre enfant apprend, joue et découvre des choses. Il a besoin de temps pour manger, dormir, bouger, jouer et se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

Dans cette partie, vous trouverez des conseils pour son repas, son sommeil, ses jeux, son utilisation des écrans et pour l'aider à avoir confiance en lui.

Être parent n'est pas toujours facile, vous faites de votre mieux chaque jour. Ces conseils sont là pour vous aider dans ce chemin.



LE SOMMEIL

Votre enfant a besoin de beaucoup de sommeil : entre 11 et 14 heures par jour, avec les siestes.

L'endormir avec un biberon de lait, de jus ou de yaourt à boire peut l'habituer à manger pour s'endormir et provoquer des caries. S'il prend du lait, donnez lui son biberon avant qu'il ne se couche, puis brossez-lui les dents.

Ajouter des céréales dans le biberon du soir ne règle pas toujours les problèmes de sommeil. Si vous choisissez de le faire, préférez des céréales sans sucres ajoutés et adaptées à l'âge de votre enfant.



Retrouvez les articles du réseau Morphée.

Pour un enfant de plus de 18 mois qui boit encore plusieurs biberons la nuit, il peut être utile de demander conseil à la **PMI de votre secteur**. Des professionnels sont là pour vous accompagner.

PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS

POURQUOI ?

Avant 3 ans, l'enfant apprend grâce aux gens autour de lui. Devant un écran, il reste passif, ce qui ralentit ses apprentissages. **Les échanges avec les adultes et les autres enfants sont plus importants que les écrans, même les programmes éducatifs.**

L'utilisation des écrans est un facteur de risques de retard de langage chez l'enfant. Il peut aussi rencontrer des difficultés pour bouger (sauter/ courir/ attraper une balle) ou pour se faire des amis.

Préférer des activités stimulantes comme lire des livres, chanter des chansons et jouer pour favoriser son développement.



EN PRATIQUE

Votre enfant pleure, crie, est frustré... **c'est normal.** Utiliser un écran dans ces moments l'empêche d'exprimer ce qu'il ressent et ne lui apprend pas à gérer ses émotions.

Avant 3 ans, **l'adulte est un modèle pour l'enfant.**

- Évitez d'être vous-même sur les écrans lorsque vous êtes avec lui.
- Éteignez les écrans allumés dans la pièce, surtout pendant les repas. Même si l'enfant ne regarde pas l'écran, cela limite les échanges avec la famille.
- Il est vivement déconseillé de laisser un écran (TV, tablette, console...) dans la chambre d'un enfant.

RELEVEZ LE DÉFI !

Ça peut nous arriver de donner le téléphone à notre enfant pour qu'il soit calme.

Ça nous est tous arrivé de prendre la tablette pour attendre chez le médecin.

→ Et si on essayait de chanter une chanson ensemble ?

→ Et si on prenait plutôt son livre préféré ?

CUISINER AVEC MON ENFANT

AVANT 2 ANS

Votre enfant observe, il découvre les **sons** et les **odeurs** de la cuisine:

- **Installez-le en sécurité** : chaise haute ou parc
- **Proposez-lui des objets de cuisine pour jouer** : cuillère en bois, fouet ou bol en plastique

APRÈS 2 ANS

Votre enfant participe activement, il peut vous aider à :

- **Écraser** les pommes de terre
- **Piler** l'ail
- **Laver** le riz et les légumes
- **Ajouter** la farine et le beurre
- **Mélanger** le carry



RETROUVEZ DES IDÉES RECETTE
ADAPTÉES À TOUTE LA FAMILLE
DANS LE LIVRET DÉDIÉ :

Gratin chou chou, tarte au brèdes,
carry poulet, rougail saucisse, compote
mangue chou chou, sorbet mangue
patate douce, pancake aux fruits, etc.



Si votre enfant veut
goûter la préparation,
laissez-le essayer, sauf
si l'aliment peut être
dangereux comme les
œufs crus.

(voir p. 15 pour connaître
les aliments à risque)

AIDER MON ENFANT À AVOIR CONFIANCE EN LUI

Valorisez ce qu'il fait, ses qualités et pas seulement son apparence :

➔ Dites-lui qu'il est courageux, gentil, curieux, et **pas seulement qu'il est beau.**

➔ Montrez-lui que son corps lui permet de jouer, courir, sauter, danser et **faire plein de choses.**

➔ **Faites attention aux moqueries.** Même pour rire, évitez de critiquer l'apparence physique de l'enfant ou des autres. Cela l'aidera à accepter la différence et à se sentir bien dans son corps. Exemple : remplacez « C'est quoi ce gros bidon tout rond ? » par « C'est à qui ce bidon tout mignon ? » pour ne pas se moquer de la corpulence.

➔ **Faites attention à la manière dont vous parlez de votre propre corps** ou de celui des autres devant votre enfant.



BOUGER ET JOUER AVEC MON ENFANT

Il est recommandé pour votre enfant de **bouger au moins 3 heures par jour**. Par exemple, il peut marcher, courir, sauter ou jouer à la balle.

Bouger l'aide à mieux se développer : il apprend à garder l'équilibre, à mieux coordonner ses mouvements et à se concentrer.

Jouer est essentiel pour son bien-être. Partager des jeux avec lui, comme cache-cache, construire des tours avec des cubes ou chanter, renforce votre relation. Ces moments créent des liens solides et l'aident à avoir confiance en lui.

Proposer des sorties en famille : marcher, jouer dehors, explorer... cela aide petits et grands à bouger, respirer et se sentir bien ensemble.



VOIR LA VIDÉO

Jouez avec votre enfant au LAEP.





Pédiatrie
POLE RESSOURCE

PETIT GUIDE DE
L'ALIMENTATION PÉI

Diversification alimentaire ou complément non alimentaire,
commencez progressivement à manger autre chose que du lait



PETIT LIVRET DE
RECETTES PÉI

Des recettes locales adaptées aux mamelles
dès les premiers repas en famille



*Plus de conseils, d'astuces et d'informations sur
l'alimentation du tout petit en consultant nos guides.*

Scanner le QR code ci-dessous



WWW.POLEPEDIATRIQUE.RE

rubrique Prévention et Nutrition / Petite enfance (0-3 ans)

contact@polepediatrique.re

Ce livret a été élaboré en 2025 par le Pôle Ressource Pédiatrique, il respecte les dernières recommandations relatives à l'alimentation du jeune enfant (ANSES 2021)
Merci aux nombreux parents testeurs et aux professionnels qui ont relu et donné leur avis.