

TABLE DES MATIÈRES

L'ALLAITEMENT	12
Il n'y a rien de mieux que le lait maternel	12
Lait maternel, lait de vache : rien à voir !	14
Un allaitement, ça se prépare	16
Des forces pour la maman	18
BIEN NOURRIR SON ENFANT AU BIBERON	20
Quel lait choisir ?	20
La préparation des biberons	22
L'alimentation de la naissance à 1 mois	24
L'alimentation entre 1 mois et 4 mois	26
L'alimentation entre 5 et 6 mois	28
LES PREMIERS REPAS	30
Les premiers aliments de la diversification	30
Soupes et compotes maison, recettes faciles	32
Introduction des protéines	34
Les graisses dans l'alimentation du nouveau-né	36
Les glucides et autres aliments indispensables	38
Comment répartir les repas entre 6 et 9 mois	40
L'alimentation entre 9 et 12 mois	42
L'évolution et la croissance de 0 à 12 mois	44
Diarrhées et constipation du nourrisson	46

BIEN MANGER POUR BIEN GRANDIR	48
L'alimentation entre 1 et 3 ans	48
Menu spécial enfant	50
L'alimentation entre 3 et 6 ans	52
L'alimentation entre 6 et 12 ans	54
Les nouvelles recommandations alimentaires	56
ALLERGIES ET ALIMENTATION	58
Les allergies alimentaires	58
L'enfant allergique et l'alimentation	60
L'intolérance au lait de vache	62
L'intolérance au gluten	64
Eczéma, que faire sur le plan diététique ?	66
POUR UNE ENFANCE EN PLEINE FORME	68
Les meilleures boissons	68
Les repas à l'école	70
L'obésité, une véritable épidémie	72
Lutter contre l'obésité	74
L'enfant, le sport et l'alimentation	76
Bio ou pas bio ?	78
Les compléments nutritionnels	80
Vitamines et minéraux	82



POUR UNE ENFANCE EN PLEINE FORME

Les meilleures boissons

L'enfant est un grand consommateur de boissons de toutes sortes. Malheureusement, son choix se porte trop souvent sur des boissons qui sont mal équilibrées et source fréquente d'obésité.

Le sucre dans les colas

Savez-vous qu'un litre de cola contient 120 g de sucre soit 30 morceaux de sucre ? Lorsque votre enfant boit une canette de cola de 33 cl, c'est comme s'il mangeait 10 morceaux de sucre pur ; 120 g de sucre c'est l'équivalent de 500 g de riz ! Alors s'il vous plaît, ne laissez pas vos enfants consommer ces boissons à volonté !

Un enfant en pleine croissance a besoin de boire. Plus il bouge, fait du sport, plus il a besoin de s'hydrater. Les besoins hydriques de l'enfant sont nettement supérieurs à ceux de l'adulte si on les rapporte à sa taille.

L'enfant de poids normal a besoin également de consommer régulièrement du sucre, à la fois pour sa croissance cérébrale et plus encore s'il est très sportif. Mais s'il est important de boire entre les repas, la consommation des sucres doit se faire essentiellement au cours des repas. En effet, quand l'enfant mange ou boit du sucre en dehors des repas, cela entraîne une élévation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie) puis 1 à 2 heures plus tard, une chute du taux de sucre dans le sang (hypoglycémie). L'hyperglycémie est source de prise du poids mais surtout l'hypoglycémie entraîne des fringales qui incitent les enfants à manger à nouveau. C'est ce mécanisme qui explique que les boissons sucrées sont source de grignotage et d'obésité.

L'eau

Elle reste la meilleure boisson pour assurer les besoins d'hydratation de l'organisme. Il faut de préférence utiliser des eaux peu minéralisées à faible résistivité comme l'eau de Volvic® ou l'eau de montagne Carrefour®.

L'eau gazeuse n'est pas mauvaise pour l'enfant, même en bas âge, mais pas avant 2 ans en général. Elle est trop salée et apporte trop de minéraux pour un nourrisson. Entre les repas, la meilleure boisson reste l'eau plate.

Les jus de fruits

Ils apportent des minéraux et du sucre. Mais l'absence des fibres des fruits entraîne une absorption du sucre plus rapide. Il faut éviter tous les jus de fruits industriels ou avec du sucre ajouté. Préférez des jus de fruits frais, éventuellement à la centrifugeuse. Sinon, choisissez des jus de fruits 100 % pur jus sans additifs ni sucre. Le moment idéal pour les consommer : vers 11 heures ou 16 heures. Au cours du repas, ils peuvent gêner la digestion.

Les sirops, en petite quantité et suffisamment dilués ne sont pas mauvais pour la santé mais il ne faut jamais les proposer au cours du repas. En mangeant, la seule boisson permise doit être l'eau.

Les sodas

Les plus consommés par les enfants sont certainement les colas. Ils sont à la fois très sucrés pour leur plaire et représentent la liberté, l'interdit, le monde adulte véhiculé par la publicité. En consommant des sodas, ils consomment des symboles mais ils prennent le risque d'entrer dans la spirale de l'obésité. Evitez d'en acheter et si vos enfants vous en réclament, choisissez-les sans sucre pour qu'ils prennent l'habitude de faire attention à leur poids.

Et si on essayait les jus de légumes ?

Les jus de légumes sont excellents pour la santé. Le jus de tomate est le plus connu. Il est un peu acide mais tellement riche en lycopène, un pigment fondamental pour la santé. Le jus de carotte doit être essayé. Il est savoureux allongé d'un filet de citron et bourré de pro-vitamine A (bêta-carotène). Mais les rayons de votre magasin de diététique regorgent d'autres mélanges de jus de légumes à faire goûter à vos enfants.

