



LA BAVARDE

DES NOUNOUS



EN OCTOBRE 2021

L'alimentation de Bébé



Quel plaisir de voir
le tout-petit s'éveiller au goût !

IDEES REÇUES

L'ÉVEIL AU GOÛT

LES 5 RÈGLES D'OR

Quel plaisir de voir le tout-petit s'éveiller au goût !



A la naissance le bébé dispose de tous les récepteurs sensoriels qui vont lui permettre de progressivement habituer son palais à de nouvelles saveurs. Mais comment se passe cette découverte du goût ?

LES RÉCEPTEURS GUSTATIFS se forment pendant la grossesse aux alentours de la 14^e semaine. Ils sont répartis dans toute la bouche du fœtus : in utero le bébé est donc capable assez tôt de distinguer certaines saveurs. En outre, son goût futur est influencé par le liquide amniotique qu'il avale et qui est parfumé par ce que la femme enceinte mange.

A LA NAISSANCE, les papilles gustatives du bébé sont très nombreuses. Pour autant, la rétro-olfaction, c'est-à-dire la capacité

physiologique permettant de percevoir les caractéristiques aromatiques des aliments qui sont contenus dans la bouche, n'est pas encore très développée. C'est la répétition du contact avec la nourriture qui va lui permettre d'enregistrer les saveurs et de forger progressivement son goût.

AU COURS DES PREMIERS MOIS, le bébé se nourrit exclusivement du lait maternel ou artificiel qui est naturellement sucré. Diverses expériences ont montré que le nouveau-né aimait déjà les saveurs sucrées et montrait une aversion pour ce qui était amer ou acide. Ce goût inné pour le sucré pourrait s'expliquer par le fait que le sucre est indispensable à la vie. Pour fonctionner le corps a besoin de l'énergie contenue dans les glucides.



DE NOUVEAUX GOÛTS À LA DIVERSIFICATION

Au fur et à mesure que le bébé grandit, son alimentation devient plus diversifiée et sa capacité à apprécier différentes saveurs évolue. Alors qu'il partait d'un terrain vierge, le bébé est capable assez rapidement d'afficher ses préférences pour certaines saveurs. Les aliments sucrés comme la carotte, le potiron ont la cote les premiers temps. Au moment de la diversification, le tout-petit débute avec une purée lisse proche de la consistance du lait. Avec sa langue il propulse la préparation dans sa gorge. Le passage éclair dans sa bouche ne lui permet pas de sentir réellement le goût de la purée.

Progressivement, le passage à la texture moulinée puis l'introduction des morceaux vont lui permettre de développer son palais. En mastiquant le bébé fait circuler la molécule odorante dans l'ensemble de la bouche et stimule l'ensemble de ses papilles gustatives. Plus le temps de contact est long dans la bouche, plus le cerveau est capable de dire s'il aime ou s'il n'aime pas. L'éveil au goût dépend aussi de la personnalité du bébé et notamment de sa capacité à aller vers les autres. Certains bébés plus téméraires vont s'approprier plus facilement les aliments quand d'autres seront plus réticents à expérimenter de nouvelles saveurs.



6 PISTES POUR ÉVEILLER SES PAILLES



RACONTER L'ALIMENTATION

L'accompagnement verbal est indispensable pour éveiller le bébé à de nouveaux goûts. Cela passe par des mots simples, expliquer au tout-petit quel est le légume qu'on lui prépare, où il a été cueilli, comment il se mange... L'alimentation est un support pour raconter des histoires.

LUI FAIRE DÉCOUVRIR LES ALIMENTS

On sait qu'un enfant qui a été mis en contact avec un légume avant sa préparation (exemple carotte crue avant purée de carottes) sera beaucoup plus rassuré lorsqu'on lui proposera. L'enfant apprend à aimer ce qui lui est familier. Lorsque c'est possible, il est intéressant de le faire participer à la préparation du repas.

SI ÇA NE MARCHE PAS DU PREMIER COUP, ON RECOMMENCE

Rien n'est figé. Ce n'est pas parce qu'un bébé boude un légume une fois qu'il faut capituler. Des études récentes ont montré que les bébés qui ont goûté un nouveau fruit ou un nouveau légume au moins 10 fois ont vu leur attirance pour la nourriture proposée augmenter de 61 %. Les enfants enregistrent les saveurs au fil des découvertes. Ils ont le droit de ne pas apprécier un légume mais cela ne signifie pas qu'ils ne l'aimeront jamais.

Le laisser aller vers ce qui l'attire

Avant 2 ans, 2 ans et demi, l'alimentation doit rester très ludique. C'est à l'enfant de définir les doses dont il a besoin, il n'y a pas d'obligation. Il doit pouvoir aller vers ce qui l'attire et, par exemple, commencer le repas par la compote de pommes si c'est sa volonté.

L'IMPORTANCE DE L'EXEMPLE

C'est assez compliqué pour un enfant de s'alimenter seul, sans entendre les sons rassurants de son environnement. Un bébé apprend à manger en observant son entourage. C'est pourquoi, il sera d'autant plus enclin à découvrir de nouvelles préparations s'il mange avec les petits copains qui sont gardés avec lui.



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.



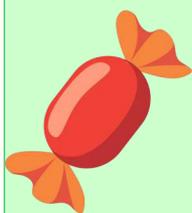
1. « MON BÉBÉ N'AIME PAS L'EAU ».

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 c'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 d'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 mieux.

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 essaiera...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 ou d'olive 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 préconisés.

9. LES LÉGUMES SONT FADES SANS SEL.

Pour l'adulte c'est vrai, mais pas pour l'enfant qui ressent grâce à ses 100 000 papilles gustatives toutes les saveurs des aliments.

10. UN YAOURT POUR LE GOÛTER VAUT LE BIBERON DE LAIT.

Beaucoup d'enfants vers l'âge de 1 an semblent délaisser le biberon. L'adulte leur proposera facilement un yaourt à la place, cela au détriment du calcium et acides gras essentiels car la quantité ingérée sera de 125g au lieu des 240ml de lait de suite. Tant que les enfants apprécient le biberon au gouter, il faut le leur laisser.



11. DU « COCA COLA » EN CAS DE DIARRHÉE AIGUE, 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 à cause du sucre présent.

12. LA PURÉE DE CAROTTES RÉHYDRATE :

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 dues à la maladie.

13. 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 par maman ?



ALIMENTATION DE BÉBÉ : LES INDISPENSABLES EN TÊTE

Quel plaisir de voir le tout-petit s'éveiller au goût ! Tous les enfants viennent au monde avec un potentiel différent : certains ont plus de papilles que d'autres. Mais ces derniers, moins bien dotés, peuvent voir leurs papilles plus stimulées par les adultes qui s'occupent d'eux. Rien n'est donc joué d'avance !



Comment éveiller les papilles de ses enfants ?

A savoir... 95 % du goût est constitué par l'odeur. Ainsi, dès sa naissance, l'enfant peut être stimulé sur le plan de l'odorat et du toucher. Toutes ces

odeurs de petits plats que vous aimez cuisiner et manger, chatouillent les narines de bébé et vont le motiver à diminuer peu à peu le lait « sucré » et développe sa curiosité pour lui donner envie d'ouvrir la bouche. Ensuite, à partir de trois ou quatre mois, on peut en mangeant un légume ou sentir et lui poser sur les lèvres juste pour que du bout des lèvres ou de la langue... il découvre la saveur, le goût de ce fruit ou de ce légume.

En Octobre, les fruits de saison : *Châtaigne, Figue, Framboise, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Pêche, Poire, Pomme, Raisin, coing.*

Pour bébé il y a aussi ceux de la France un peu plus loin : banane, avocat, mandarine, mangue, papaye, litchi, ...

Savent-ils d'instinct ce qui leur fait du bien ?

Tous les mammifères aiment le sucré lorsqu'ils arrivent au monde. C'est une question de survie, sinon, ils ne téteraient pas leur mère et n'iraient pas chercher l'énergie dont ils ont besoin. Si l'être humain, une fois devenu adulte, va toujours instinctivement vers le sucré, il faut savoir qu'il ne pourrait survivre en s'en contentant : notre corps a besoin de fibres, de protéines... L'objectif des parents : faire découvrir de nouvelles saveurs ! Les bébés ont besoin de nous dans cet apprentissage, tout comme pour apprendre à lire et à écrire. Et le plus tôt sera le mieux, car les premières saveurs découvertes laissent leur empreinte sur ces adultes en devenir. C'est pour cela qu'il est conseillé de commencer par les légumes lorsque l'heure de la diversification alimentaire est arrivée.



RAPPEL SUR QUEL ALIMENT À QUEL ÂGE DANS LA 1^{ÈRE} ANNÉE DE BÉBÉ :

LISTE POUR BÉBÉ DE 4 MOIS :

Abricot	Citrouille	Panais	Pomme de terre
Banane	Coing	Patate douce	Potimarron / Potiron
Betterave	Courgette	Pêche	Prune
Brocoli	Épinard	Petit pois	Pruneau
Brugnon	Haricots verts	Poire	Quetsche
Carotte	Mirabelle	Poireau	Raisin
Céleri rave	Nectarine	Pomme	Topinambour

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 6 MOIS

Agneau	Courge butternut	Maïs	Pomelos
Aubergine	Cumin	Mandarine	Poivron
Artichaut	Curry	Mangue	Poulet
Boeuf	Emmental ou Gruyère	Melon	Radis
Cannelle	Endive	Mozzarella	Salsifis
Céleri branche	Fenouil	Mûre	Thon
Champignon de Paris	Figue	Myrtille	Thym
Chèvre frais	Fraise	Navet	Tomate
Chou-fleur	Framboise	Orange	Vache qui rit
Ciboulette	Jambon blanc	Parmesan	Vanille
Citron	Kiri	Patisson	
Clémentine	Litchi	Pamplemousse	
Concombre	Lotte		

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 7 MOIS :

Cresson	Feta	Laitue	Pâtes
---------	------	--------	-------

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 8 MOIS :

Ail	Cassis	Groseille	Papaye
Ananas	Cerise	Kiwi	Pastèque
Aneth	Champignon	Menthe	
Asperge	Chou de Bruxelles	Noix de coco	
Avocat	Coriandre	Noix de muscade	
Basilic	Échalote	Oignon	
Bergamote	Goyave	Origan	
Canneberge / Cranberry	Grenade	Persil	

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 9 MOIS :

Blette Saumon

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 10 MOIS :

Amande	Chou	Noix de Cajou	Pistache
Cacahuète	Noisette	Noix de Pécan	Rhubarbe

LISTE QUE L'ON PEUT RAJOUTER POUR BÉBÉ DE 12 MOIS :

Chocolat	Crevette	Gingembre	Physalis
Coquille Saint-Jacques	Fruit de la passion	Kaki	Radis



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE :
QUELLES QUANTITÉS DONNER À BÉBÉ
QUOTIDIENNEMENT ?

4 MOIS



5 MOIS



6 MOIS



7 MOIS



8 MOIS



LÉGUMES



FRUITS



VIANDE ou POISSON ou OEUF



LAITAGES



FÉCULENTS



50g / jour

Purée lisse

50g / jour

Compote lisse

NI VIANDE
NI POISSON
NI OEUF

PAS DE LAITAGE :
 Lait maternel ou
 lait maternisé
 uniquement

Céréales (facultatif):
 1 cuillère à soupe
 pour 100ml

120g / jour

Purée lisse

80g / jour

Compote lisse

NI VIANDE
NI POISSON
NI OEUF

1/2 Yaourt
 ou
 1 petit-suisse
 ou
 50g de fromage blanc

Pomme de terre :
 En purée, 40g avec
 80g de légumes

160g / jour

Purée lisse

100g / jour

Compote
 ou
 fruit mixé

10g de viande
 ou
 10g de poisson
 ou
 1/4 de jaune d'oeuf
 cuit

1 Yaourt
 ou
 2 petits-suisse
 ou
 100g de fromage blanc
 ou
 15g de fromage
 pasteurisé

Pomme de terre :
 En purée, 50g avec
 110g de légumes
 ou
 20g de pâtes cuites
 dans la purée
 10g de pain ou gâteau

170g / jour

Purée texture d'un
 écrasé

150g / jour

Compote
 ou
 fruit en tranche
 ou
 fruit écrasé

10g de viande
 ou
 10g de poisson
 ou
 1/4 d'oeuf cuit

1 Yaourt 1/2
 ou
 4 petits-suisse
 ou
 120g de fromage blanc
 ou
 15g de fromage
 pasteurisé

Pomme de terre :
 En purée, 50g avec
 120g de légumes
 ou
 25g de pâtes cuites
 dans la purée
 15g de pain ou gâteau

180g / jour

Purée texture d'un
 écrasé avec petits
 morceaux

160g / jour

Compote
 ou
 fruit en tranche
 ou
 fruit écrasé

10g à 15g de viande
 ou
 10g à 15g de poisson
 ou
 1/2 oeuf cuit

1 laitage
 à chaque repas

Pomme de terre :
 En purée, 60g avec
 120g de légumes
 ou
 30g de pâtes cuites
 dans la purée
 20g de pain ou gâteau

COMBIEN DE TEMPS CONSERVER LES PETITS POTS DE BÉBÉ ?



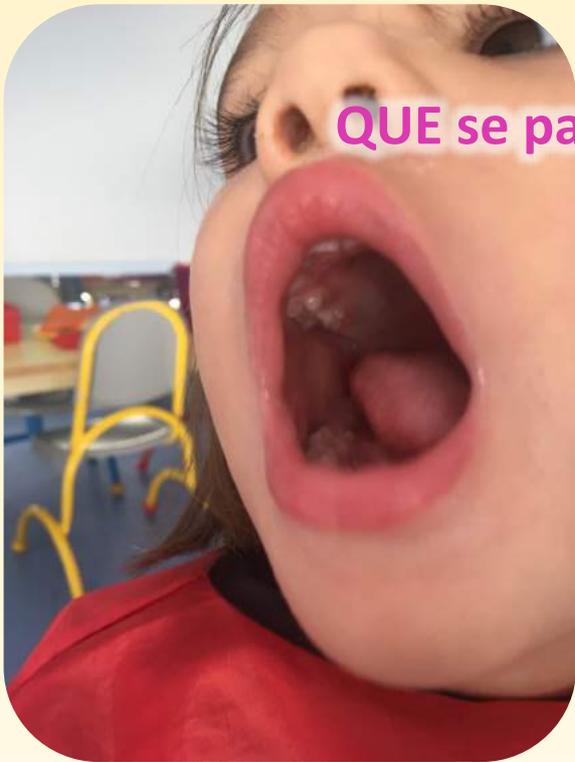
- **Au réfrigérateur :**
 - 24h avec viande, poisson, œuf, ou laitage,
 - 48h lorsque les petits pots bébé contiennent uniquement des fruits ou des légumes
- **Au congélateur :** pour tout type de petit pot, **2 mois maximum.**
 - Les produits laitiers congelés doivent être décongelés au réfrigérateur et non à température ambiante pour ne pas favoriser la multiplication microbienne. Comptez environ huit à dix heures de décongélation et consommez rapidement.
 - Ne recongelez jamais un aliment décongelé, ce qui favoriserait la prolifération de bactéries pouvant provoquer des intoxications alimentaires.
 - Soignez vos emballages : utilisez des contenants qui supportent les températures extrêmes, retirez le plus d'air possible et étiquetez-les précisément sans oublier la date. Par ailleurs, n'oubliez pas que le volume des aliments augmente lors de la congélation, surtout quand ils sont riches en eau.
 - Pour accélérer la congélation et préserver les propriétés des aliments, entreposez-les préalablement au réfrigérateur afin de les refroidir complètement.
- **La décongélation des petits pots de bébé :**
 - ∞ Soit la veille au soir dans le réfrigérateur
 - ∞ Soit quelques minutes avant de donner à bébé, avec une cuisson au bain marie en remuant régulièrement.

LES COULEURS

Couleur carotte, couleur orange
Couleurs que je mange
Couleur rouge, couleur cerise
Mes couleurs exquises
Couleur verte dans mon assiette
Où est ma fourchette ?



QUE se passe-t-il aussi dans la bouche ?



LES DENTS ARRIVENT !

Généralement, **les premières dents apparaissent dès 5-6 mois. Mais chez certains nourrissons, « elles peuvent percer dès 3 mois »**, explique le pédiatre Thierry Marck.

Les incisives centrales inférieures poussent en premier. À 10 mois, les bébés peuvent avoir déjà huit petites dents (quatre incisives en haut et en bas). Cependant, il n'y a pas de règle. **En effet, la première quenotte peut aussi apparaître vers un an.** En revanche, ceux qui ont déjà de petites incisives à quelques mois pourront voir

rapidement leurs deux prémolaires de la mâchoire supérieure percer !

Entre 12 et 24 mois apparaissent ensuite les canines inférieures puis supérieures. Jusqu'à 30 mois, les dernières molaires pousseront : 2 en bas puis 2 en haut.

Ce sont l'ordre d'apparition et la symétrie qui importent vraiment : si une petite canine voit le jour d'un côté de la mâchoire, sa comparse doit sortir dans les 6 mois. **Au total, vers 3 ans, les 20 dents de lait de votre enfant doivent être constituées.**

L'arrivée des premières dents peut entraîner certains maux : **fièvre peu élevée, selles molles, perte d'appétit, salivation importante.** L'enfant aura peut-être également les fesses irritées. Les poussées dentaires peuvent aussi entraîner des petits problèmes digestifs et intestinaux, **des rougeurs au niveau des joues, ...**

Si bébé est un peu grognon, **un anneau de dentition pourra soulager ses gencives.** On peut même le laisser au préalable quelques minutes au réfrigérateur pour profiter de l'effet anesthésiant du froid.

À partir de 2 ans, on peut acheter une brosse à dents adaptée à sa petite bouche, ainsi qu'un dentifrice adéquat. Jusqu'à 3 ans, un seul brossage des dents quotidien de 2 minutes suffit. Pour éviter le « syndrome du biberon », c'est-à-dire l'apparition de caries précoces, il est recommandé d'éviter de donner des boissons sucrées à bébé durant la journée et de lui laisser un biberon contenant autre chose que de l'eau (sans sucre) à "tétouiller" la nuit.

Enfin, afin de familiariser bébé avec le dentiste et éviter une peur de ce praticien, on peut prévoir une visite de prévention très tôt, vers deux ans .



▶ 6 à 8 mois :
2 incisives (en bas)



▶ 8 à 10 mois :
2 incisives (en haut)



▶ 10 à 14 mois :
4 incisives (haut et bas)



▶ 12 à 18 mois :
4 premières molaires
(haut et bas)



▶ 12 à 24 mois :
4 canines (haut et bas)



▶ 20 à 30 mois :
4 dernières molaires (haut et bas)

Quels sont les principaux symptômes des poussées dentaires ?

Des sondages ont été réalisés auprès de 6.232 Français, dont 407 parents d'un enfant de moins de 36 mois ayant eu des poussées dentaires au cours des 12 derniers mois.

Selon les résultats,

L'enfant a en moyenne 8,1 mois lors de sa première poussée dentaire et présente au moins 4 symptômes parmi lesquels :

- l'envie de mordiller (66 %)
- les joues rouges (60 %),
- une salivation abondante (56 %)
- et les gencives gonflées et tuméfiées (46 %).

CROQUE ET CRAQUE

(Chanson de Henri Dès)

Un petit biscuit qui croque, croque

Un petit biscuit qui cro o que

C'est mieux qu'un bonbon

C'est mieux qu'un bonbon

C'est mieux qu'un bonbon qui colle (bis)



Le goût : idées d'activités

(extrait site Educatout)

AMÉNAGEMENT

Afficher des images d'aliments à la hauteur des yeux des enfants.

Lécher

Explorer un aliment avec la langue est une belle façon de goûter les aliments. De plus, cette action permet de travailler les muscles de la bouche ; elle est donc idéale pour favoriser le développement du langage.

ACTIVITÉS SENSORIELLES

C'est froid

Permettre aux enfants de découvrir une nouvelle texture dans leur bouche en leur servant du yogourt gelé :

- Yogourt glacé ; Tubes de yogourt à boire que vous aurez mis au congélateur à manger comme des sucettes glacées ;
- Médillons de yogourt et de fruits.

Préparation des médillons, il vous faudra :
Du yogourt ; des fruits ; une

assiette ou une plaque à biscuits, un congélateur.

L'exploration du yogourt et du mélange de fruits créera une bonne collation et se transformera en peinture maison. Déposez des petites cuillères de yogourt dans une assiette ou sur une plaque à biscuits.

Par la suite, offrez à vos enfants le loisir d'explorer des petits fruits. Pendant ce temps, placez des petits fruits à votre guise sur le yogourt (framboises, morceaux de pêches de poires).

Une fois terminé, faites congeler le tout. Cela deviendra une belle collation de yogourt congelé à déguster

Plateau de dégustation

Il vous faudra des bacs à glaçons vides. Dans chaque petit compartiment, déposer des aliments de différentes couleurs et saveurs. Par exemple, vous pouvez déposer un morceau de fromage salé blanc dans un compartiment, une bouchée de fraise sucrée dans un autre, un petit morceau d'haricot vert croquant dans un autre, etc.

Peinture mangeable

Laisser les enfants manipuler et goûter les aliments que vous leur présentez. Selon leur âge, vous pouvez même placer une feuille devant eux et déposer sur celle-ci un peu de crème fouettée, une cuillerée de purée, du chocolat en poudre ou fondu. Avec leurs doigts, les enfants étendront le tout. Ils y goûteront sûrement aussi. Le produit final ne sera peut-être pas assez beau pour être affiché au mur, mais l'exploration sera bénéfique pour explorer le goût des aliments.

ACTIVITÉS SOCIOAFFECTIVES

Marionnettes « croc, croc »

Sortir des marionnettes ayant une bouche « articulée ». Au repas, enfiler une marionnette et vous amuser à lui faire croquer les aliments que vous servez aux enfants. C'est une belle façon de montrer aux enfants comment bien croquer les aliments. Ajouter des marionnettes dans le coin jeu de la dinette. Les enfants aimeront vous imiter.

Un coin imitation

Prévoir un petit coin imitation avec des poupées, des peluches, des aliments en plastique ou en bois, des biberons, des cuillères, des bavoirs, et des bols. Les enfants aimeront faire semblant qu'ils mangent ou faire manger leurs poupées.

ACTIVITÉS LANGAGIÈRES

C'est bon comme dans mon livre

Encourager les petits à explorer la nourriture en créant un lien avec la lecture. Trouver un livre dans lequel le personnage principal mange un aliment, par exemple un livre où Caillou mange une pomme. En profiter pour couper des pommes en tranches fines et les distribuer aux enfants. Leur dire qu'ils mangent une pomme comme Caillou.

Décrire le goût

Quand les enfants mangent un aliment, prendre l'habitude de nommer ce qu'ils goûtent, et nommer les saveurs : c'est sucré, salé, amer, acide, épicé, etc.

5 RÈGLES D'OR DE L'ALIMENTATION INFANTILE



1 Démarrez entre 4 et 6 mois.

C'est le moment idéal pour faire découvrir les légumes et les fruits aux bébés. Avant, c'est trop tôt et après, c'est trop tard. Aujourd'hui les médecins recommandent de bien respecter cette « fenêtre de tir », et même les fruits comme les kiwis, qui étaient introduits plus tardivement, peuvent être donnés dès 4 mois.

2 Commencez par les légumes.

Naturellement, l'enfant est attiré par les saveurs sucrées, c'est pour cela que l'on conseille de lui faire découvrir les légumes en premier. En pratique, les médecins conseillent de commencer la première semaine de la diversification par les légumes, et de passer aux fruits dès la deuxième semaine.

3 Alternez

Chaque jour, l'enfant doit avoir dans son assiette une saveur différente de la veille. En alternant, les fruits et les légumes vous permettez au bébé de développer sa palette gustative et de découvrir un maximum d'aliments le plus tôt possible.



4 Variez

C'est à vos côtés que l'enfant découvre les plaisirs gustatifs et les bonnes habitudes alimentaires. En variant les fruits et les légumes que vous donnez à l'enfant vous lui permettez de bénéficier d'apports nutritifs variés, car chaque fruit ou chaque légume n'a pas les mêmes intérêts nutritifs et c'est en augmentant la variété des aliments consommés que l'on ne manque de rien.

5 Répétez

l'exposition jusqu'à 8 à 10 fois

Ne vous vexez jamais si vous essayez un refus après avoir cuisiné avec amour une purée ou une compote. L'enfant a souvent besoin de goûter plusieurs fois un aliment avant de l'apprécier, son refus ne signifie pas qu'il n'aime pas. Pour l'aider à accepter le nouvel aliment, n'hésitez pas à le nommer et le décrire, lui dire que c'est le légume préféré de son copain ou de sa grande sœur. Bref, essayez de le motiver.



lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
 <h1>calendrier</h1> <h2>OCTOBRE 2021</h2>				<p>1</p> <p>Fête des grands-pères</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>
<p>4</p> <p>Happy Muffin</p> <p>Lundi : 9h30-10h15 Vendredi : 10h30-11h15</p>	<p>5</p> <p>Happy Muffin</p> <p>Mardi : 9h30-10h15 Jeudi : 10h30-11h15</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Memory des senteurs</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>8</p> <p>Bébé sportif</p> <p>Au Dojo les Figuiers 7 rue A MALRAUX à</p>
<p>11</p> <p>Memory des senteurs</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Memory des senteurs</p> <p>Groupe du mardi Au relais à partir de 9h30</p>	<p>14</p> <p>Eveil Musical</p> <p>Jeudi : 9h30-10h15 Mardi : 10h30-11h15</p>	<p>15</p> <p>Memory des senteurs</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>
<p>18</p> <p>Brochettes d'enfant</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>19</p> <p>Brochettes d'enfant</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>20</p> <p>Brochettes d'enfant</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>21</p> <p>Brochettes d'enfant</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>22</p> <p>Eveil Musical</p> <p>Vendredi : 9h30-10h15 Lundi : 10h30-11h15</p>
<p>25</p> <p>Kim goûts</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>26</p> <p>Kim goûts</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>Kim goûts</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>	<p>29</p> <p>Kim goûts</p> <p>Au relais à partir de 9h30</p>