

L'Alimentation des nourrissons

La première année de la vie est très importante pour le développement du bébé.

La croissance de l'enfant est **spectaculaire** : à 6 mois, le poids de naissance a doublé ; à 1 an, il a triplé, et à 2 ans, il est multiplié par 4. Le corps entier se développe, mais c'est le cerveau qui se développe le plus rapidement puisque à l'âge de 6 ans, son volume a déjà atteint **90% de son volume définitif**.

La composition corporelle se modifie : la quantité d'eau diminue tandis que la quantité de masse maigre et l'activité d'éveil augmentent.

Les besoins en protéines

Elles vont être importantes car elles permettent :

- **La croissance**
- **La maturation du système immunitaire**
- **La maturation des systèmes enzymatiques**
- **La maturation des systèmes hormonaux**

Les protéines choisies doivent être de très bonne valeur biologique (c'est-à-dire avec une bonne couverture des acides aminés essentiels).

En revanche, pour préserver les capacités rénales et hépatiques d'élimination des déchets azotés (déchets toxiques résultants de l'utilisation des protéines par l'organisme), il faut surveiller les quantités de protéines ingérées.

Les besoins en lipides

Ils représentent 45 à 50 % de l'apport énergétique total. Ils vont contribuer au développement et à la maturation de tous les systèmes nerveux.

On va distinguer les apports en acides gras suivants :

- **Les acides gras poly insaturés (AGPI)**

Ils interviennent dans la maturation du cerveau, de la moelle épinière, des nerfs périphériques, de l'ensemble des organes sensoriels. D'une façon générale, ils sont mieux assimilés par l'enfant quand ils proviennent du lait maternel.

- **Les acides gras mono insaturés (AGMI)**
- **Les acides gras saturés (AGS)**

Ils participent directement à la synthèse des membranes des cellules de nos organes

- **Le cholestérol**

Il est un excellent constituant membranaire. C'est également un précurseur hormonal, ainsi qu'un précurseur de la synthèse des sels biliaires et de la vitamine D.



Les besoins en glucides

Le principal « sucre » est le lactose, il constitue 85 % du lait maternel.

Le rôle du lactose est de participer à la constitution des cérébrosides (constituants du tissu nerveux)

En général, il n'est pas recommandé d'introduire d'autres glucides avant les 4 mois révolus de l'enfant (système digestif pas encore mûre).

Les besoins en eau

L'apport hydrique est essentiel à la survie du bébé. Une déshydratation chez le nourrisson est très grave.

Le bébé ne peut pas concentrer ses urines, elles doivent donc être très claires.

Les besoins sont de 150 ml/kg/jour.

Fiche nutrition

Les besoins en minéraux

Le Sodium (Na) : pas d'apports nutritionnels conseillés, les besoins sont relativement faibles.

Le calcium (Ca) : le squelette du nouveau né contient 30 g de calcium dont l'essentiel a été fixé durant le dernier trimestre de la grossesse. Le calcium va être indispensable à la croissance osseuse du nourrisson.

Le fer (Fe) : les besoins sont importants chez le nourrisson, car il va servir à la fabrication du sang (le volume sanguin va énormément augmenter dans les premières années).

Les besoins en vitamines

La vitamine D : une carence en vitamine D provoque le « rachitisme » chez les enfants. Fréquemment, une supplémentation est mise en place au cours des premiers mois et durant la période hivernale (le soleil aidant à la synthèse de cette vitamine).

La vitamine K : le lait de femme n'est pas assez riche pour couvrir les besoins de l'enfant (une carence en vitamine K provoque des risques hémorragiques). Il est donc souvent proposé une supplémentation.

La diversification alimentaire

La diversification est propre à chaque enfant et souvent, elle va conditionner l'équilibre alimentaire.

Une diversification réussie permet au nourrisson d'enregistrer un nombre de paramètres tels que le goût, la texture, l'odeur, la couleur ... **tout ce qui fait appel aux 5 sens**.

Une diversification trop précoce peut provoquer :

- Un risque d'apparition de certaines allergies
- Une mauvaise couverture des besoins nutritionnels de l'enfant
- Une accumulation des déchets toxiques (apport alimentaire non adapté au système d'élimination hépatique ou rénale de l'enfant)
- Un risque de proposer des apports excessifs et donc de favoriser une prise de poids trop importante.

Conseils pour réussir une bonne diversification alimentaire

- Introduire un seul aliment à la fois
- Ne pas proposer plus de 2 nouveaux aliments par semaine
- Penser à varier les couleurs
- Varier l'alimentation sans tenir compte de ses propres goûts
- Ne pas forcer l'enfant quand il n'a pas faim
- Limiter la durée du repas
- Conserver le lait même si des laitages sont introduits dans l'alimentation
- Limiter la consommation de protéines animales (attention au système rénal)
- Faire attention au sucre : on ne favorise pas la consommation de produits sucrés

« Mais pas d'inquiétude tant que la courbe de croissance est satisfaisante »

Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.

www.saveursetvie.fr - 01 41 733 733 - bienmangerpourmieuxvivre.fr

