

L'alimentation

L'alimentation est souvent au cœur des préoccupations des parents ainsi que du corps médical.

Les recommandations évoluent vite et il est parfois possible de se sentir perdu.

La diversification alimentaire commence à 4 mois pour plusieurs raisons :

- Avant 4 mois, le corps de l'enfant n'est pas encore prêt ni mature pour recevoir autre chose du lait (maternel ou infantile).
- L'introduction des aliments peut engendrer des allergies ou de l'eczéma.
- Il faut aussi faire attention aux aliments dont des allergies sont déjà présentes dans la famille.

Les nouvelles recommandations d'octobre 2022* préconisent :

- l'introduction de tous les aliments dès 4 mois, y compris la viande et les féculents ainsi que les aliments dits allergisants (fruits rouges, fruits à coque, poisson...), sans ordre particulier
- l'ajout systématiquement des matières grasses (alterner huiles de colza, de noix, d'olive ou de temps en temps un peu de beurre) dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas.

Vers 6/8 mois, il est important de commencer à proposer à l'enfant d'autres textures c'est-à-dire commencer les morceaux. L'enfant va apprendre à mastiquer et acceptera plus facilement les aliments solides.

Le sucre reste un aliment à éviter pour les tous petits, il faut retarder son arrivée dans l'alimentation de votre enfant.

Il faut également être vigilant avec certains aliments comme le miel, par exemple, qui peut être dangereux avant 1 an.

Il est aussi préférable d'éviter le lait cru et les fromages au lait cru avant 5 ans, la viande, poisson et les œufs crus ou peu cuits avant 3 ans, de même que les préparations à base d'œuf crus comme la mousse au chocolat ou la mayonnaise faite maison.

❖ Comment ça se passe à Graine de Malice ?

A Graine de Malice, nous attendons que les parents aient commencé la diversification alimentaire pour en faire de même à la crèche.

L'enfant commencera donc son introduction par quelques cuillères au début afin de se familiariser avec ce nouvel ustensile et changera d'aliment chaque jour en fonction des menus API.

Aux alentours des 8 mois, nous commençons donc l'introduction des morceaux par le biais de petites pâtes, de riz, de semoule ou encore en écrasant les pommes de terre. Puis, la viande sera progressivement passé de mixée à moulinée.

Vers 10 mois, nous donnons des petits gâteaux adaptés à votre enfant pour le goûter comme des boudoirs ou des gâteaux cuillères.

Vers 12 mois, le pain sera présent à tous les repas du midi.

A partir de cet âge et selon sa motricité, il ira manger en salle à manger et aura donc un repas dans un plateau avec entrée, plat (en morceaux), fromage/laitage, pain et fruits/compotes.

Nous commençons aussi très tôt à leur donner une cuillère pour que l'enfant découvre ce nouvel objet, le comprenne et commence à l'utiliser. Ce système de « double cuillère » permet à l'enfant de commencer à manger seul, tout en permettant à l'adulte de continuer à l'aider.



LA GAZETTE DE
GRAINE DE
MALICE

JANVIER 2023



ANNIVERSAIRES

En ce mois de janvier, nous fêtons l'anniversaire de :

- Lucas (29/01) 2 ans



Documents de références

*<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/conception-des-nouvelles-recommandations-concernant-la-diversification-alimentaire-des-enfants-de-moins-de-3-ans>

- GEMRCN version 2 juillet 2015. Document suivi par API restauration reprenant toutes les recommandations nutritionnelles en collectivité, les grammages préconisés et les tableaux de fréquences d'apparition des aliments sur un cycle de 20 repas

Vie à la crèche



Informations importantes

Nous vous rappelons que la crèche sera fermée le mercredi 8 février pour cause de formation du personnel.

