



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche

Les médecins de vos enfants et adolescents

I medici dei vostri bambini e adolescenti

Recommandations pour l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans (2017)

Auteure principale: Mathilde Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

En collaboration avec la Commission de nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie (Dominique Belli, Christian Braegger (président), Roger Lauener, Celine Fischer-Fumeaux) et les co-auteurs du rapport de la Commission fédérale de l'alimentation, COFA (Josef Laimbacher)

En collaboration avec l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et la Société Suisse de Nutrition (SSN)

1. Remarques préliminaires

L'alimentation infantile se caractérise par le passage de l'alimentation du nourrisson à la participation aux repas familiaux. Dès la première année de vie, d'importantes évolutions surviennent sur le plan sensorimoteur et du point de vue de la physiologie nutritionnelle. L'acquisition des techniques d'alimentation et la socialisation sont deux phases d'évolution caractéristiques en ce qui concerne l'alimentation des enfants en bas âge. On trouve dans la littérature spécialisée différents termes pour désigner les enfants en bas âge (« enfants en âge de marcher », « jeunes enfants », « enfants en bas âge », etc.).

Pour des raisons pratiques, les recommandations ci-après concernent les enfants âgés de 1 à 3 ans. Ce groupe d'âge correspond à la définition des enfants en bas âge dans la législation sur les denrées alimentaires en Suisse et dans l'Union européenne. Comme les nourrissons, les enfants en bas âge constituent une catégorie de population qui a des besoins alimentaires particuliers. Les valeurs de référence DACH¹ pour les apports nutritionnels définissent le groupe d'âge « 1 à moins de 4 ans ». Les valeurs de référence pour une « alimentation variée et équilibrée », concept développé en Allemagne par le Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), s'appuient également sur les valeurs de référence DACH.

2. Alimentation et développement

2.1. Évolution des besoins alimentaires et nutritionnels

Chez l'enfant, les besoins alimentaires et nutritionnels évoluent avec les besoins énergétiques. Alors que les besoins énergétiques totaux (kcal/jour) sont presque multipliés par deux durant la première

¹ DACH désigne les sociétés de nutrition allemande (D), autrichienne (A) et suisse (CH).

année de vie, ils n'augmentent plus que d'environ 50 % au cours de la petite enfance. Les besoins énergétiques par kg de poids corporel connaissent une évolution inverse : ils atteignent leur maximum pendant les premiers mois de vie, puis ne cessent de diminuer. Le métabolisme de base (dépense énergétique au repos) correspond aux deux tiers environ des besoins énergétiques de l'enfant en bas âge. Si l'activité physique, mesurée par le niveau d'activité physique (Physical Activity Level, ou PAL en anglais) est faible, les besoins énergétiques totaux représentent 1,4 fois le métabolisme de base (PAL 1,4), contre 1,6 fois dans le cas d'une activité physique modérée (PAL 1,6). Afin de prévenir dès le plus jeune âge le surpoids et l'adiposité, les recommandations pour l'alimentation de la population devraient se fonder sur une activité physique faible (PAL 1,4) chez l'enfant. C'est seulement pour les nourrissons qu'il existe une relation directe entre les besoins énergétiques et la croissance.

Concernant la plupart des nutriments, les besoins de l'enfant évoluent de la même façon que ses besoins énergétiques. Les valeurs de référence DACH donnent des indications pour les apports nutritionnels. Concernant les vitamines et les minéraux, ces valeurs de référence comportent une marge de sécurité afin que les apports nutritionnels recommandés s'appliquent à la quasi-totalité des personnes (2 écarts-types ou 97,5 %) dans chaque groupe. Concrètement, par exemple pour interpréter un rapport nutritionnel destiné à établir un diagnostic, cela signifie que l'on peut s'attendre à un déficit nutritionnel chez un enfant pour lequel les apports nutritionnels calculés sont inférieurs à la valeur recommandée. Plus les apports effectifs sont inférieurs à la valeur recommandée, plus le risque de déficit nutritionnel est élevé.

La densité nutritionnelle (apports nutritionnels rapportés aux apports énergétiques, exprimés par exemple en mg pour 100 kcal) est donc un critère pertinent pour évaluer la qualité de l'alimentation du point de vue de la physiologie nutritionnelle.

2.2. Développement sensorimoteur

Au cours des premières années de vie, le comportement alimentaire évolue selon trois phases caractéristiques successives, qui sont étroitement liées au développement neuromoteur et psychosocial. Après la phase d'alimentation lactée (au sein ou au biberon) pendant les premiers mois, et la phase d'alimentation lactée et sous forme de bouillies à partir du 7^e mois, et dont fait partie l'auto-alimentation (« finger food »), suit, vers la fin de la 1^{ère} année, le passage progressif à l'alimentation familiale. Durant cette phase, l'enfant gagne en autonomie sur le plan de la motricité et du langage : il mange de manière plus indépendante et exprime de plus en plus ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. Vers la fin de la 1^{ère} année de vie, presque tous les enfants savent boire dans un récipient et, quelques mois plus tard, la plupart peuvent tenir eux-mêmes le récipient.

La capacité à mâcher des aliments solides se développe au cours de la 2^e année. Elle est directement liée à l'apparition des premières prémolaires. Ainsi, beaucoup d'enfants commencent à mâcher dès la première année, d'autres seulement à l'âge de 2 ans. Dans le même temps, ils commencent à utiliser la cuillère et à manger sans aide. La plupart ne savent utiliser la fourchette qu'à l'âge de 3 ans.

La plupart des enfants que l'on a accompagnés dans leur apprentissage alimentaire et que l'on a habitués, en temps opportun, à des consistances et des textures complexes, peuvent rejoindre la table familiale vers l'âge de 2 ans. Leur nourriture doit encore être coupée en petits morceaux, écrasée ou mixée. Il convient de faire attention aux aliments de petite taille et durs, tels que des noix, des morceaux de carotte crue ou des bonbons : l'enfant risque de les avaler tout ronds et de s'étouffer.

2.3. Développement psychosocial

L'environnement social et l'interaction parents-enfant jouent un rôle central dans le développement du comportement alimentaire durant les premières années de vie. Dès l'âge de 2 ans, le lien dyadique mère-enfant se renforce au cours des repas, et l'enfant interagit de plus en plus avec son environnement alimentaire. Au plus tard au début de la 2^e année, l'enfant souhaite, par exemple, manger en compagnie d'autres personnes et avoir sa propre assiette.

Il ne faut pas le forcer à manger. L'apprentissage par imitation à la table familiale est souhaitable : l'enfant peut ainsi observer comment ses parents et ses frères et sœurs utilisent une tasse ou un verre pour boire, et manient le couteau, la cuillère et la fourchette. L'imitation et la socialisation sont les deux leviers les plus importants de l'apprentissage chez le jeune enfant. Les personnes qui, par leurs choix et leurs comportements alimentaires, servent de modèles, ont donc une grande responsabilité en la matière.

Il est essentiel d'identifier les besoins d'autonomie de l'enfant. Un contrôle excessif de l'alimentation de l'enfant, l'interdiction de certains aliments et l'utilisation de la nourriture comme une récompense empêchent l'enfant de s'autoréguler. Il risque de manger n'importe quoi et de privilégier certains aliments, au détriment de la variété.

3. Recommandations pour l'alimentation : les principes fondamentaux

3.1. Le principe de base : une alimentation variée et équilibrée

Les recommandations nutritionnelles ne sont pas destinées directement aux familles. Elles doivent servir à formuler des recommandations pour l'alimentation que la population sera à même de comprendre. Il faut aussi tenir compte des habitudes alimentaires ancrées dans les traditions et la culture. L'objectif est de parvenir à un équilibre alimentaire général, et non pas de privilégier certains aliments, tels que le lait, les légumes ou les fruits.

L'alimentation des enfants en bas âge doit reposer sur les mêmes principes que ceux qui s'appliquent pour l'alimentation des enfants plus âgés, des adolescents et des adultes.

Les recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN) pour l'alimentation des enfants reposent sur le principe d'une alimentation variée et équilibrée. Une alimentation variée est recommandée pour les enfants en bas âge, de même que pour les enfants plus âgés et les adultes. Concernant les enfants, le disque alimentaire suisse énonce des recommandations pour une alimentation équilibrée ainsi que pour un comportement alimentaire favorable à la santé, avec cinq grands messages : de l'eau, des fruits et des légumes, des repas réguliers, savourer avec tous ses sens, manger varié (-> Lien vers le disque alimentaire suisse)

3.2. Repas

L'intégration de tous les groupes d'aliments appropriés pour une alimentation variée et équilibrée garantit des apports nutritionnels conformes aux recommandations (DACH). Le principe de base est une alimentation omnivore qui met l'accent sur les produits d'origine végétale.

Des régimes alimentaires sur 7 jours, avec 5 repas par jour, ont été élaborés à cette fin : 3 repas principaux et 2 collations. Les recommandations pour les repas sont pragmatiques : elles prennent en compte l'alimentation quotidienne.

Ces modèles permettent de passer en douceur de l'alimentation du nourrisson à l'alimentation infantile et familiale : l'alimentation au sein ou au biberon et l'alimentation sous forme de bouillies lait-céréales sont progressivement remplacées, lors des repas principaux, par du pain ou du muesli, du lait ou un produit laitier et des fruits ou des crudités. Déjeuner : plat de légumes-pommes de terre-viande servi chaud, avec des légumes ou des crudités, des pommes de terre, des pâtes ou du riz, de la viande 3 à 4 fois par semaine, du poisson 1 fois par semaine. Collations : les bouillies de fruits-céréales sont progressivement remplacées par des fruit ou des crudités, du pain ou des flocons de céréales, et éventuellement du lait ou un produit laitier. Chaque repas est également accompagné d'une boisson sans apport énergétique ni sucre.

4. Recommandations pratiques pour l'alimentation

4.1. Principaux messages et comparaison avec la réalité

En établissant, sur la base des modèles de repas correspondant à une alimentation variée et équilibrée, des groupes d'aliments appropriés dans la pratique et sur le plan de la physiologie nutritionnelle, on peut communiquer des messages essentiels simples, qui guideront le choix des produits :

- En abondance : boissons (sans apport énergétique ni sucre) et produits d'origine végétale (légumes, fruits, salade, produits céréaliers, pommes de terre)
- En quantité modérée : produits d'origine animale (produits laitiers, viande, poisson, œufs)
- Avec parcimonie : produits riches en matière grasse et en sucre (graisses comestibles, sucreries)

Les boissons et les produits d'origine végétale doivent représenter chacun environ 35-40 % de l'apport alimentaire total, les produits d'origine animale à peine 20 % et les produits riches en matière grasse et en sucre 5 % au maximum.

En réalité, les enfants en bas âge boivent moins d'eau et consomment moins de légumes et de produits céréaliers/pommes de terre, mais davantage de viande/charcuterie et de sucreries, que ce qui est recommandé. Les recommandations sont de moins en moins suivies à mesure que l'enfant grandit.

Il est donc nécessaire d'inciter davantage la population, et tout particulièrement les familles avec de jeunes enfants, à suivre les conseils pour une alimentation équilibrée qui sont donnés à titre préventif, et de mettre davantage en avant les messages les plus importants, par exemple : privilégier l'eau, consommer souvent des fruits et des légumes, manger ensemble régulièrement.

4.2. Recommandations pour les groupes d'aliments

4.2.1. Choix des aliments

Voici quelques critères simples pour choisir les aliments :

Les valeurs indicatives concernant les quantités en fonction de l'âge, pour les enfants de 2 ans, ont été extrapolées à partir des modèles de repas correspondant à une alimentation variée et équilibrée pour les enfants âgés de 4 à 6 ans. Les quantités ne sont pas précises, car les parents risqueraient de mal interpréter ces informations et de les appliquer de façon trop rigide.

Tout comme leur apprentissage alimentaire évolue à un rythme différent, les enfants en bas âge ne consomment pas tous les mêmes quantités. Les études statistiques consacrées aux protocoles alimentaires sur trois jours pour des enfants sains et se développant normalement (étude DONALD) montrent que les « gros mangeurs » (le 90^e percentile) consomment quotidiennement environ deux fois plus que les « petits mangeurs » (le 10^e percentile) du même âge. L'écart (P10 - P90) parmi les enfants âgés de 2 ans va d'environ 500 à 1 000 g par jour (moyenne : autour de 750 g). C'est la croissance en fonction du percentile qui est déterminante.

4.2.2. Boissons

Valeur indicative : 600 ml/jour

Les boissons devant être consommées en abondance, elles doivent être sans apport énergétique et sans sucre. Les besoins en eau par kg de poids corporel sont encore plus grands chez les enfants en bas âge que chez les enfants plus âgés. Dans le cadre d'une alimentation variée, l'apport en eau est assuré à environ 50 % par des boissons sans apport énergétique (600 ml) et à 50 % par l'eau contenue dans des aliments tels que les légumes, les fruits ou le lait.

La boisson idéale est l'eau (eau du robinet, eau minérale). Les tisanes de plantes ou de fruits, sans sucre, conviennent également. Une grande consommation de boissons sucrées (sodas, limonades, sirops, jus de fruit) accroît le risque d'apport énergétique excessif et de dégradation de la qualité de l'alimentation (diminution de la densité nutritionnelle).

Recommandations pratiques : pendant et entre les repas, les enfants doivent consommer des boissons sans sucre et sans apport énergétique. En Suisse, il est recommandé de consommer l'eau du robinet, qui peut être bue sans aucune restriction.

4.2.3. Fruits et légumes

Valeur indicative : 400 g/jour, à raison d'environ 50 % de légumes et 50 % de fruits

Les fruits et légumes tiennent une place essentielle dans l'alimentation de l'enfant, car, avec une faible teneur énergétique, ils contribuent à l'apport en vitamines, telles que la vitamine A (bêta-carotène) et la vitamine C, ainsi qu'à l'apport en folates et en minéraux comme le potassium et le ma-

gnésium (faible densité énergétique et forte densité nutritionnelle). Ils renferment également de nombreuses substances bio-actives, par exemple des anti-oxydants et des flavonoïdes, qui sont bénéfiques pour la santé. Les légumineuses comme les petits pois, les pois mange-tout, les haricots, les lentilles (frais ou secs, et à maturité) contribuent à l'apport en fibres alimentaires, en minéraux (fer, zinc, etc.) et en vitamines (vitamine B1, B6, etc.).

Il est conseillé de profiter de la diversité des fruits et légumes disponibles, qu'il faudrait servir crus aussi souvent que possible. Cela contribue de manière décisive à la diversité de l'alimentation et des saveurs. Il faut aussi tenir compte des préférences de l'enfant en matière de fruits et de légumes. Par exemple, la pomme reste un fruit très apprécié. Les enfants préfèrent souvent les légumes crus plutôt que cuits. Si l'enfant refuse (catégoriquement) de manger certains aliments, tels que des légumes relativement amers, il ne faut pas le forcer. C'est en lui présentant de façon répétée certains aliments, dans une atmosphère détendue et agréable, que l'on pourra vaincre peu à peu ses réticences. Les enquêtes sur l'alimentation montrent que les enfants en bas âge consomment, en moyenne, à peu près les quantités de fruits recommandées. En effet, ils apprécient le goût sucré des fruits. Les nouveau-nés manifestent déjà cette préférence pour le sucré. En revanche, les enfants ne consomment qu'environ la moitié des quantités de légumes recommandées. Beaucoup de légumes, par exemple les salades aux feuilles vert foncé, ont un goût légèrement amer que les enfants n'apprécient souvent pas, mais qu'ils acceptent mieux à mesure qu'ils grandissent.

Recommandations pratiques : proposer à chaque repas des légumes et des fruits, et souvent crus ; couper les aliments en petits morceaux pour que l'enfant puisse les manger plus facilement ; proposer de façon répétée l'aliment pour que l'enfant finisse par accepter d'y goûter ; les légumineuses offrent des apports nutritionnels intéressants.

4.2.4. Produits céréaliers et pommes de terre

Valeur indicative : 200 g/jour, environ 50 % de pain/flocons de céréales et 50 % de pommes de terre/pâtes/riz

Les céréales complètes apportent plus de minéraux (fer, zinc, etc.), de vitamines (vitamine B1, B6...) et surtout des fibres alimentaires. Elles rassasient plus longtemps (en libérant de l'insuline plus lentement). Il est conseillé d'associer des fibres alimentaires, de préférence insolubles, contenues dans les céréales (cellulose) et des fibres alimentaires solubles, issues des fruits et légumes (pectine), car une alimentation riche en fibres a des effets bénéfiques sur la santé.

Les produits céréaliers consommés doivent, de préférence, inclure au moins 50 % de céréales complètes. Cependant, l'alimentation des enfants ne suit toujours pas cette recommandation.

Les flocons d'avoine (gros ou fins) sont dans tous les cas des produits céréaliers complets. En revanche, la plupart des céréales du petit-déjeuner qui sont le plus appréciées par les enfants contiennent peu de céréales complètes et beaucoup de sucre.

Recommandations pratiques : pour augmenter progressivement la part des céréales complètes, on peut proposer du muesli en associant, par exemple, des flocons d'avoine et d'autres céréales pour le petit-déjeuner (avec du lait et des fruits), ou un sandwich associant du pain complet et du pain blanc, ou des pâtes ou du riz complets avec des pâtes ou du riz non complets.

4.2.5. Lait et produits laitiers

Valeur indicative : 300 g d'équivalent lait/jour, soit 300 g de lait ou 300 g de yaourt ou 90 g de fromage.

Le lait est très riche en protéines de qualité. En Europe, le lait constitue la principale source de calcium et de vitamine B2 dans l'alimentation infantile, et la deuxième source d'iode après le sel de cuisine (fluoré).

Le lait de vache (lait entier contenant au moins 3,5 % de matières grasses, ou lait partiellement écrémé contenant 2,7 % de matières grasses) doit être la norme pour l'alimentation infantile. La poursuite de l'alimentation lactée pour nourrissons (préparations pour nourrissons ou de suite) ou de l'alimentation avec un lait de croissance de composition analogue n'a aucun effet bénéfique.

Recommandations pratiques : du lait et des produits laitiers doivent être proposés aux repas principaux, ainsi que des produits céréaliers et des fruits/crudités, et éventuellement en complément lors des collations ; si l'enfant n'aime pas boire du lait pur, on peut mélanger au lait un peu de poudre de cacao.

4.2.6. Viande, poisson, œufs

Valeurs indicatives : 30 g/jour de viande/charcuterie ; du poisson 1 à 2 fois/semaine ; 1 à 2 œufs/semaine

La viande, le poisson et les œufs sont très riches en protéines de qualité. De plus, la viande et le poisson constituent de bonnes sources de fer et de zinc : la biodisponibilité des minéraux qu'ils contiennent est plus élevée que dans les produits d'origine végétale tels que les céréales ou les légumineuses. La viande rouge (bœuf, agneau, par exemple) contient davantage de fer que la viande blanche (volaille, porc). Il est recommandé de consommer des poissons de mer car ils contiennent non seulement de l'iode, mais aussi des acides gras oméga-3 poly-insaturés à longue chaîne. Les œufs apportent principalement de la vitamine A, de la niacine et des folates.

Recommandations pratiques : la viande, le poisson et les œufs sont intéressants pour leurs apports en minéraux, mais, étant donné leur forte teneur en énergie et en protéines, ils doivent être consommés avec modération.

4.2.7. Graisses comestibles

Valeur indicative : 20 g/jour, de préférence des huiles végétales

En privilégiant les huiles végétales, on peut limiter la part des graisses comestibles saturées, au profit des graisses comestibles insaturées, ce qui correspond à la structure des acides gras recommandée. L'huile de colza et l'huile d'olive sont particulièrement riches en acides gras insaturés simples. En outre, l'huile de colza contient des acides gras insaturés complexes : de l'acide linoléique (oméga-6) et de l'acide linoléique alpha (oméga-3), dans des proportions équilibrées.

Recommandations pratiques : en raison de leur forte teneur énergétique, les graisses comestibles doivent toujours être utilisées avec parcimonie. Pour la préparation des repas, il faut employer comme graisses comestibles principalement de l'huile de colza et de l'huile d'olive, et limiter la part des graisses solides, telles que le beurre.

4.2.7. Sucrieries, pâtisseries, snacks

Valeur indicative : au maximum 10 % des apports énergétiques, soit 115 kcal/jour

Pour ce groupe d'aliments, aucun moyenne journalière n'est indiquée car la densité énergétique (qui dépend de la teneur en graisses et en eau) de ces aliments, et donc les portions, varie considérablement d'un aliment à l'autre (115 kcal correspond à environ 30 g de confiture, 20 g de pâte à tartiner aux noisettes/chocolat, 10 chips).

Du point de vue de la physiologie nutritionnelle, les autres sucres comme le sucre brun, le miel et les jus contenant des morceaux de fruits, par exemple le birnel (sirop concentré de jus de poire) ou le sirop d'érable, ne présentent aucun avantage par rapport au sucre raffiné (saccharose).

Recommandations pratiques : afin de ne pas encourager la préférence pour le sucré que manifestent la plupart des enfants en bas âge, il ne faut donner des sucrieries que de manière occasionnelle, et pas comme une récompense.

4.3. Apports en nutriments

Une alimentation variée et équilibrée, ainsi que l'emploi d'aliments traditionnels non enrichis, comme recommandé, permet de respecter les valeurs de référence DACH pour les apports en nutriments chez le jeune enfant, exception faite de la vitamine D. En Suisse, une supplémentation en vitamine D (600 UI/jour) est recommandée pour les enfants prédisposés ou qui ne sont pas suffisamment exposés au soleil (crème solaire à haut indice de protection). L'utilisation recommandée d'un sel de table iodé (et fluoré) assure un apport suffisant en iode.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, les aliments à forte teneur nutritionnelle qui sont recommandés assurent 100 % des apports en nutriments (vitamines, minéraux), mais seulement 90 % des apports en énergie. Les aliments à faible teneur nutritionnelle, tels que les sucrieries ou les

snacks, peuvent donc représenter jusqu'à 10 % des apports énergétiques restants, sans que les apports nutritionnels ne soient compromis.

Les recommandations pour les apports nutritionnels dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée comportent une marge de sécurité. Un apport nutritionnel supplémentaire, par exemple des produits pour nourrissons ou des produits enrichis, est par conséquent inutile pour couvrir les besoins de la quasi-totalité des individus dans chaque groupe.

4.4. Alimentation végétarienne

L'alimentation végétarienne regroupe différentes formes d'alimentation : lacto-ovo-végétarienne (sans viande ni poisson provenant d'animaux abattus), lacto-végétarienne (sans viande ni poisson, et sans œufs) et végétalienne (sans viande ni poisson, et sans œufs, ni lait et autres produits d'origine animale).

Il ressort des études menées auprès d'adultes que l'alimentation végétarienne est associée à un mode de vie plus sain. L'amélioration de l'état de santé général qui a été rapportée dans le cas des végétariens ne peut donc pas s'expliquer uniquement par l'alimentation. Étant donné qu'elle fait la part belle aux aliments d'origine végétale, l'alimentation omnivore recommandée pour les enfants offre, en principe, tous les bienfaits potentiels de l'alimentation végétarienne du point de vue de la santé. C'est principalement pour les enfants en bas âge que se pose la question d'un apport nutritionnel suffisant dans le cas d'une alimentation végétarienne.

Sans viande ni poisson, l'apport en protéines doit rester élevé. Cependant, il faut alors, pour remplacer le fer contenu dans la viande et le poisson, consommer des produits dont la biodisponibilité est élevée (environ 20 %). Cela nécessite de bien connaître les aliments pour associer des produits riches en fer d'origine végétale, tels que des céréales complètes (flocons d'avoine) et des produits riches en vitamine C, comme les fruits/crudités, afin d'accroître la biodisponibilité du fer végétal (environ 5 %). Du muesli préparé avec des flocons d'avoine, des fruits et du lait, du pain complet et des crudités, ou un gratin de pâtes complètes avec du poivron, répondent aux critères d'une bonne alimentation.

L'alimentation végétalienne entraîne une carence en vitamine B12, car les aliments d'origine végétale ne contiennent pas cette vitamine. Chez les jeunes enfants, une telle carence peut provoquer des désordres neurologiques irréversibles, raison pour laquelle l'alimentation végétalienne nécessite une supplémentation en vitamine B12. D'autres nutriments sont essentiels dans l'alimentation végétalienne : vitamine D, iode, calcium, fer, et, le cas échéant, protéines (l'association de céréales et de légumineuses améliore la qualité des protéines).

Recommandations pratiques : une alimentation lacto-ovo-végétarienne équilibrée est acceptable pour les enfants en bas âge, à condition de bien connaître les aliments. Une alimentation végétalienne nécessite impérativement un suivi médical (et, périodiquement, des analyses en laboratoire), un suivi par un nutritionniste, une supplémentation en vitamine B12 et, au besoin, l'apport d'autres nutriments.

4.5. Repas pris à l'extérieur

Les structures telles que les crèches ou les jardins d'enfants accueillent des enfants de toutes origines sociales et culturelles. Une prise en charge optimale dans ces structures peut largement contribuer à la promotion de la santé (prévention) parmi les catégories de population qu'il est difficile d'atteindre. Les mêmes recommandations que pour l'alimentation familiale s'appliquent pour ces structures. Les 3 repas principaux et les 2 collations par jour qui sont recommandés correspondent à une alimentation familiale et à une alimentation à l'extérieur appropriées. Les particularités culturelles, par exemple dans le cas des enfants venant de familles d'immigrés, peuvent en principe être prises en compte dans le cadre des recommandations générales pour l'alimentation.

4.6. Particularités culturelles

Les habitudes alimentaires sont enracinées dans les traditions et la culture. Les recommandations générales pour l'alimentation doivent prendre en compte les traditions, et notamment les prescriptions religieuses, des familles issues d'autres cultures, par exemple en ce qui concerne la façon dont les repas sont pris, les types d'aliments qui sont consommés et leur mode de préparation.

En général, les familles d'immigrés présentes depuis plus longtemps dans le pays d'accueil (depuis deux ou trois générations) ont renoncé à leurs traditions alimentaires, par exemple à l'alimentation méditerranéenne, bonne pour la santé car riche en fruits et légumes, au profit des modèles alimentaires occidentaux souvent moins sains. En dialoguant avec les familles qui avaient l'habitude de vivre dans des conditions d'hygiène laissant à désirer, on peut les rassurer sur la qualité de l'eau de boisson.

Certaines religions ont des prescriptions particulières en matière d'alimentation. Par exemple, certains aliments sont interdits ou doivent être produits d'une façon spécifique. Ainsi, l'islam interdit la consommation de viande de porc, jugée nocive pour la santé car elle contiendrait des parasites. De plus, les animaux doivent être abattus selon un certain rituel, afin que la viande soit considérée comme « halal » et sa consommation autorisée. Ces prescriptions peuvent différer en fonction des courants religieux ou des écoles coraniques.

Le mois de jeûne (« Ramadan »), l'un des cinq piliers de l'islam, s'accompagne de prescriptions particulières en matière d'alimentation. Ce jeûne est prescrit durant le 9^e mois du calendrier islamique (calculé d'après la position de la lune) : toute nourriture, notamment, est interdite entre le lever et le coucher du soleil. Les enfants, principalement, qui ne peuvent pas encore décider eux-mêmes de suivre ou non ce jeûne reposant sur des motifs religieux, ne sont pas tenus de jeûner. En général, l'interdiction de toute boisson pendant le jeûne pose particulièrement problème dans le cas des enfants, qui ont des besoins en eau (par kg de poids corporel) plus grands que ceux d'un adulte, surtout les enfants en bas âge.

Recommandations pratiques : les particularités culturelles en matière d'alimentation sont compatibles avec une alimentation variée et équilibrée pour les enfants. Il faudrait insister sur les bienfaits de la cuisine méditerranéenne traditionnelle dans les familles d'immigrés d'origine méditerranéenne, et formuler des recommandations pour l'alimentation en Suisse, par exemple en encourageant la consommation de céréales complètes. Si les familles et les personnes qui s'occupent d'enfants disposent de suffisamment de connaissances en matière d'alimentation, elles peuvent compenser les carences alimentaires qui découlent des interdits religieux concernant la consommation de tel ou tel aliment, comme certaines viandes. Le jeûne, en particulier l'interdiction de toute boisson pendant cette période, ne convient pas pour des enfants.

Références

Veillez consulter le rapport 2015 de la COFA.

(<https://www.eek.admin.ch/eek/fr/home/pub/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen-.html>)