



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Alimentation et petite enfance (1<sup>er</sup> – 4<sup>ème</sup> anniversaire)**



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Elaboré par la Société Suisse de Nutrition SSN  
pour le compte de Promotion Santé Suisse

Avec la collaboration professionnelle des expert(e)s de: Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO), Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse des consultantes en lactation (ASCL), Promotion allaitement maternel Suisse, UNICEF Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, aha! Centre d'Allergie Suisse

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Importance de l'alimentation des enfants en bas âge



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Apport énergétique et nutritionnel nécessaire à la croissance et au développement
- Impact sur la santé (jusqu'à l'âge adulte)
- Développement du goût
- Impact sur les préférences, les habitudes et les attitudes vis-à-vis de l'alimentation
- Impact sur le comportement alimentaire
- Interaction sociale

# Développement du goût



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Certaines préférences gustatives (le goût sucré, par exemple) sont innées
- Mais le goût est aussi un processus d'apprentissage
- Proposer une multitude d'expériences gustatives à plusieurs reprises est très important
- Autres facteurs: exemple donné par les parents, environnement familial et culturel, émotions, etc.

# Impact sur les préférences et les aversions



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Effet de simple exposition  
⇒ L'accoutumance augmente l'acceptation
- Saturation sensorielle spécifique  
⇒ Toujours le même goût favorise l'aversion
- Conditionnement opérant  
⇒ Impact sur le comportement alimentaire par le renforcement (positif ou négatif)

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Conseils pour les parents (et les personnes de référence)

- Proposer des repas régulièrement
- Prendre ses repas ensemble le plus souvent possible
- Consacrer du temps aux repas
- Interrompre les distractions et les autres occupations
- Créer une atmosphère agréable

# Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Conseils pour les parents et les personnes de référence

- Proposer une alimentation équilibrée et variée
- Pas d'interdictions absolues
- Encourager l'enfant à goûter de nouveaux aliments
- Proposer les aliments à plusieurs reprises
- Favoriser les expériences sensorielles
- Impliquer les enfants dans la préparation des repas
- Endosser son rôle de modèle
- Ne pas utiliser la nourriture pour consoler, récompenser ou punir
- Respecter les signaux de faim et de satiété de l'enfant

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- **Recommandations relatives au choix des aliments**
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Alimentation équilibrée et variée



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Equilibre
  - En abondance: des boissons non sucrées et des aliments d'origine végétale
  - Avec modération: des aliments d'origine animale
  - Avec parcimonie: du sucre, des sucreries, des snacks salés et riches en matières grasses
- Variété
  - Une alimentation variée englobe tous les groupes d'aliments et différents aliments au sein du même groupe (par exemple, différents types de légumes de différentes couleurs, etc.)

# Boissons (1/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- De préférence, de l'eau (du robinet ou minérale) et des tisanes aux fruits/herbes non sucrées
- A chaque repas et entre les repas

# Boissons (2/2)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- De temps en temps: jus de fruits dilué
- Jamais ou seulement à titre exceptionnel: boissons sucrées avec du sucre ou des édulcorants
- Pas de boissons contenant de la caféine
- Pas de boissons contenant de l'alcool

# Fruits et légumes



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- 5 portions par jour: 3 x légumes + 2 x fruits
- 1 portion = 1 main d'enfant remplie
- Autant d'espèces et de couleurs différentes que possible



# Rendre les fruits et légumes attrayants pour les enfants



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Couper des petits morceaux
- Proposer des légumes crus
- Proposer différentes espèces, préparations, etc.
- Explorer les fruits et légumes ensemble «avec les sens»
- Impliquer l'enfant dans l'achat et la préparation
- Créer des figurines amusantes

# Figurines de fruits et légumes originales



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses



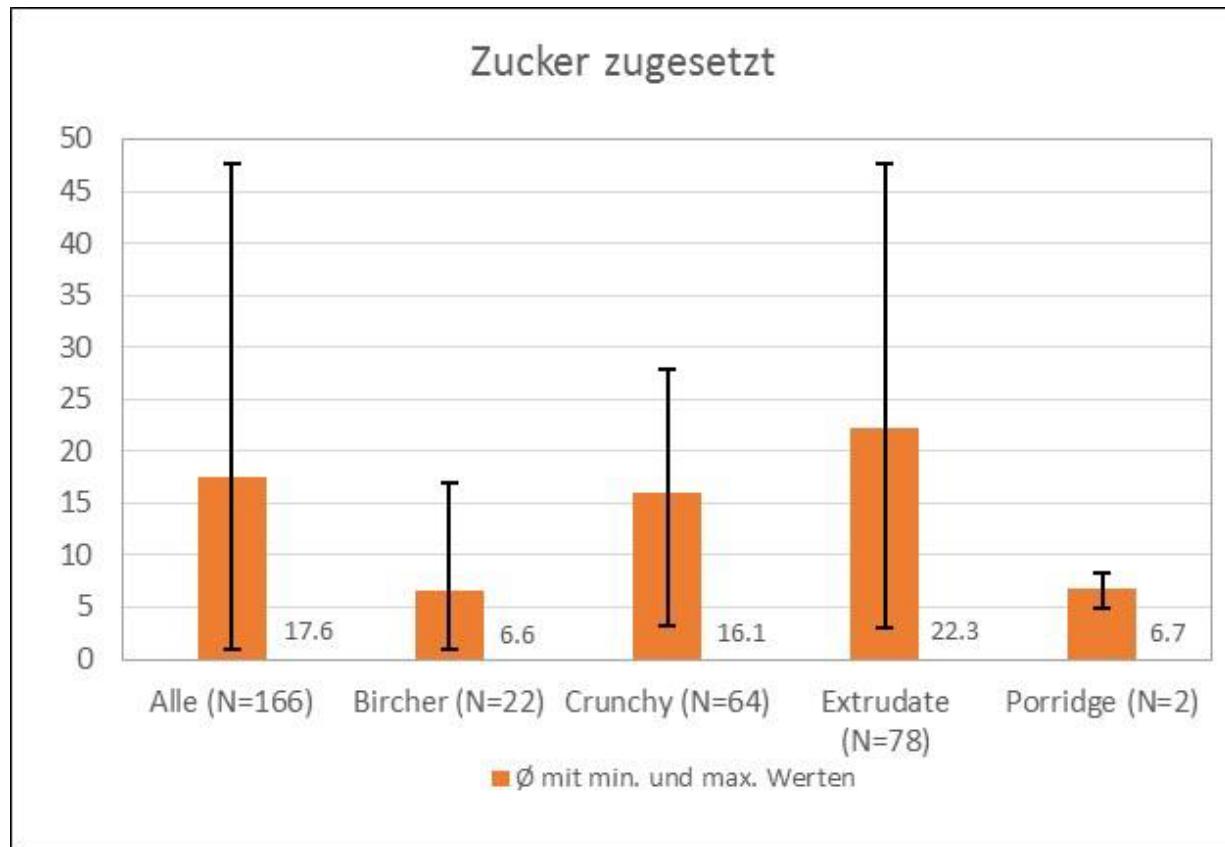
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Privilégier les produits riches en fibres
- Faire attention à la teneur en sucre et en graisses lorsqu'il s'agit de produits transformés

# Sucre ajouté dans les céréales pour le petit-déjeuner



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Comparaison de 186 produits:

En moyenne 17,6 g de sucre ajouté pour 100 g

Un produit contenait même près de 50 g/100 g!

- ⇒ Céréales sucrées pas tous les jours
- ⇒ Consulter la liste des ingrédients et les données nutritionnelles

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires: Le sucre dans les yogourts et les céréales pour petit-déjeuner, 2017, [www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

# Lait et produits laitiers



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- A partir d'un an: lait entier, lait demi-écrémé, yogourt, séré, fromage, etc.
- Lait spécial pour enfants inutile
- Privilégier les produits laitiers sans sucre ou à faible teneur en sucre

# Viande, poisson, œufs et tofu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- 1 petite portion par jour
- Conseils
  - Penser à varier; ne pas manger de la viande tous les jours
  - Poissons riches en matières grasses régulièrement (saumon, thon, hareng, par exemple)
  - Privilégier les morceaux de viande maigres. Produits d'origine animale transformés rarement
  - Cuire les produits d'origine animale à cœur
  - Eviter: viande de gibier, foie, marlin, makaire, espadon et requin

# Huiles, matières grasses et fruits à coque



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Privilégier les huiles végétales. Huile de colza comme huile de tous les jours
- Fruits à coque sans sel tous les jours (jusqu'au 3<sup>e</sup> anniversaire, sous forme moulue)
- Avec parcimonie: beurre, margarine, mayonnaise, crème, etc.

# Sucreries et snacks salés



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Sucreries, boissons sucrées et snacks salés avec modération
- 1 portion par jour
- Définir des règles (quoi, combien, quand)

# Aliments inappropriés chez les enfants en bas âge (d'un à trois ans\*)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Aliments qui peuvent facilement être avalés de travers (fruits à coque entiers, par exemple)
- Viande de gibier
- Foie
- Marlin, makaire, espadon, requin
- Produits d'origine animale crus et insuffisamment cuits

\* Des restrictions supplémentaires s'appliquent chez les nourrissons de moins d'un an

# Quantités recommandées pour les enfants d'un à trois ans



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Aliment	Quantités par jour	Remarques*
Eau, tisane aux herbes/fruits non sucrées	Aux repas et entre les repas	6 à 7 dl
Fruits et légumes	3 portions de légumes + 2 portions de fruits	1 portion = 1 poignée**
Produits céréaliers, légumineuses, pommes de terre	3 à 4 portions	Une portion correspond à: 40 à 45 g de pain ou 30 à 35 g de légumineuses*** ou 120 à 140 g de pommes de terre ou 25 à 30 g de riz / pâtes alimentaires / flocons de céréales***
Lait et produits laitiers	3 à 4 portions	Une portion correspond à: 1 dl de lait ou 100 g de yogourt / séré / cottage cheese ou 15 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 30 g de fromage à pâte molle
Viande, poisson, œufs, tofu	1 portion	30 à 50 g
Huiles et matières grasses	1 portion	2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Avec parcimonie (5 g): beurre, margarine, crème, etc.
Fruits à coque	1 portion	1 cuillère à café (5 g) de fruits à coque sans sel sous forme moulue
Sucreries, snacks salés	1 portion	Une portion correspond à: 1 barre de chocolat ou 1 main d'enfant remplie de chips

\* Valeurs données à titre indicatif uniquement. Ces quantités peuvent varier fortement en fonction des besoins individuels, de l'activité physique et de la faim de l'enfant.

\*\* Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 1 dl de jus (sans adjonction de sucre)

\*\*\* Poids sec

# Couverture des besoins nutritionnels



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Une alimentation équilibrée et variée couvre presque tous les besoins
- En complément
  - Sel de table iodé et fluoré
  - Passer du temps à l'extérieur pour la production de vit. D
  - Si nécessaire\*, gouttes de vitamine D (15 µg = 600 UI)

\*Pour les enfants qui ne sont pas suffisamment exposés au soleil (en cas d'utilisation de crème solaire présentant un indice de protection solaire élevé, par exemple) et pour les enfants souffrant de maladies chroniques

# Aliments pour enfants



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- Comparer les ingrédients et les données nutritionnelles avec des aliments traditionnels
- Traiter les aliments pour enfants riches en sucre comme des sucreries
- Les aliments pour enfants enrichis en vitamines et minéraux sont inutiles

# Alimentation végétarienne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Pas de viande (y c. la volaille), ni de poisson
- Alimentation ovo-lacto-végétarienne (incluant des œufs et des produits laitiers) possible chez les enfants. Conditions :
  - alimentation équilibrée et variée
  - apport garanti en protéines et micronutriments (fer, vitamine B12, vitamine D, acides gras oméga 3, par exemple)
  - entretien avec pédiatre recommandé

# Alimentation végétalienne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Aucun produit d'origine animale: viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, miel
- Carence possible en énergie, protéines, oméga 3, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D, fer, zinc, calcium, iodé
- L'alimentation végétalienne est déconseillée durant l'enfance\*

\* Si une alimentation végétalienne est pratiquée pour des raisons éthiques chez un nourrisson ou un enfant, elle requiert un accompagnement et un suivi par un(e) médecin expérimenté(e) et un(e) spécialiste de l'alimentation, ainsi que des analyses sanguines. Une supplémentation en vitamine B12 doit toujours être mise en place pour éviter de graves troubles du développement. De même, il est souvent impossible de couvrir tous les besoins liés aux autres micronutriments sans supplémentation.

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Rythme des repas



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Les repas réguliers structurent la journée
- Les repas principaux et les collations se complètent
- Le nombre de repas et leur ampleur doivent correspondre aux besoins individuels de l'enfant

# Repas principaux équilibrés



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Légumes (fruits)  
+  
Féculent  
+  
Aliment contenant des protéines

- + Boisson non sucrée
- + Huile pour la préparation



# Exemples



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Légumes:** crus à grignoter, cuits en soupe, en accompagnement ou en plat de résistance (gratin, etc.)
- **Fruits:** en plat de résistance (muesli, etc.) ou en complément (salade de fruits en dessert, etc.)
- **Féculent:** pommes de terre, pain, pâtes alimentaires, riz, semoule de maïs, couscous, flocons de céréales, millet, légumineuses, etc.
- **Aliment riche en protéines:** lait, yogourt, séré, fromage, viande, poisson, œufs, tofu, etc.
- **Boisson non sucrée:** eau, tisane aux fruits, tisane aux herbes



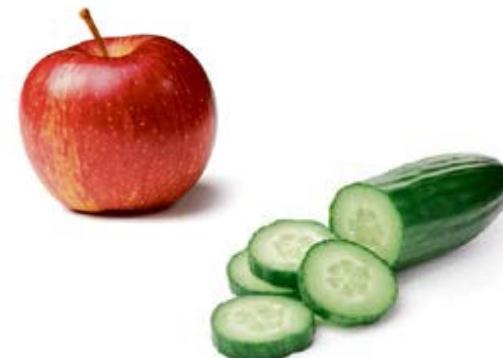
# Dix-heures et goûter



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



+



Eau ou tisane aux  
fruits/herbes non sucrée

Fruit ou légume

A compléter, selon les besoins individuels, l'activité physique et la faim, par:



Pain, pain  
suédois, galette  
de riz



Fromage,  
yogourt, séré



Fruits à coque  
(sans sel et sous forme moulue pour les enfants jusqu'à 3 ans)

# Préparation



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Varier les modes de préparation
- Opter pour une préparation qui préserve les substances nutritives
- Saler modérément avec du sel de table iodé et fluoré
- Peu de sucre, miel et autres édulcorants
- Respecter les règles d'hygiène pour la conservation et la préparation

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- **Prévention des allergies**
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Prévention des allergies



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Environnement sans tabac
- Logement: autant que possible sans polluants, sans moisissures
- Chez les enfants à risque: renoncer à l'acquisition d'un chat
- Vaccinations conformément au plan de vaccination
- Eviter le surpoids chez l'enfant

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- **L'essentiel en un clin d'œil**
- Informations complémentaires

# L'essentiel en un clin d'œil



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Le goût s'apprend. Goûter plusieurs fois favorise l'acceptation des aliments
- Les parents sont responsables de la régularité des repas ainsi que de l'équilibre et de la variété des menus
- Les enfants décident eux-mêmes de la quantité qu'ils mangent
- Les parents/personnes de référence sont des modèles importants
- Les repas pris ensemble dans une atmosphère agréable (sans distraction, sans stress, sans pression) favorisent le plaisir
- Ne pas utiliser les aliments pour consoler ou récompenser
- La diversité des aliments, le sel de table iodé et les gouttes de vitamine D garantissent un apport suffisant en nutriments

# Contenu



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Importance de l'alimentation des enfants en bas âge
- Promotion d'un comportement alimentaire alliant santé et plaisir
- Recommandations relatives au choix des aliments
- A propos des repas
- Prévention des allergies
- L'essentiel en un clin d'œil
- Informations complémentaires

# Informations complémentaires (1/5)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Disque alimentaire suisse pour les enfants [www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire)

# Informations complémentaires (2/5)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Feuilles d'information à télécharger gratuitement**
  - L'alimentation des enfants, dix-heures et goûter sains, idées de collations originales, par exemple
  - Editeur: Société Suisse de Nutrition SSN
  - [www.sge-ssn.ch/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)
- **Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»**
  - Editeur: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
  - Commande et téléchargement (gratuits): [www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

# Informations complémentaires (3/5)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Commission fédérale de l'alimentation, COFA (2015):  
L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie – de la conception au 3<sup>e</sup> anniversaire.

[www.cofa.admin.ch](http://www.cofa.admin.ch)

- Société Suisse de Pédiatrie (2017): Recommandations pour l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans.

[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

# Informations complémentaires (4/5)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- **Consultation diététique**
  - Consultation donnée par des diététicien-ne-s légalement reconnu-e-s: adresses sur [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- **aha! Centre d'Allergie Suisse**
  - aha!infoline: renseignements gratuits sur les allergies et les intolérances
  - Tél.: 031 359 90 50 (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h 00)
  - [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

# Informations complémentaires (5/5)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

- Promotion Santé Suisse  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)
- Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
- Société Suisse de Pédiatrie SSP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)
- Association suisse des consultations parents-enfants  
• [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- Fédération suisse des sages-femmes  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Bien manger à petit prix  
<https://www.frc.ch/bien-manger-a-petit-prix-2/>

# Projet Miapas

## – une collaboration de:



Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatri di base



Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC  
Association suisse des consultantes en lactation IBCLC  
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC  
Associaziun svizra da cussegliadoras per mammas che tezzan IBCLC



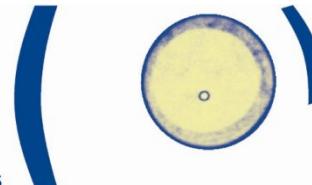
Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

dialog  
Dialogue  
Dialogo

Integration  
Intégration  
Integrazione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

