

# Sommaire

I	Introduction .....	1
 <b>Partie I</b> Les enjeux de l'alimentation du jeune enfant		
1	<b>Comment l'alimentation permet la construction du corps humain</b> .....	7
	Mieux comprendre les bases de la nutrition .....	7
	La construction du corps humain .....	8
	Les matériaux nécessaires .....	8
	Où trouver ces nutriments?.....	9
	Digestion, absorption, utilisation : de l'aliment au tissu humain .....	15
	La bouche.....	15
	Le pharynx.....	16
	L'œsophage .....	16
	L'estomac .....	18
	L'intestin grêle .....	18
	Les glandes digestives .....	19
	Le gros intestin .....	21
	Les particularités de l'alimentation du jeune enfant .....	22
	Immaturité du système digestif.....	23
	Immaturité des systèmes d'épuration.....	24
	Immaturité du système nerveux .....	25
	Immaturité du système immunitaire.....	25
2	<b>Comment l'alimentation aide le nourrisson de 0 à 6 mois à grandir</b> .....	27
	Lait maternel ou lait artificiel .....	28
	Le lait maternel .....	30
	La production du lait .....	35

Le rôle des hormones de la lactation .....	39
L'évolution du lait maternel .....	40
Le maintien de la lactation .....	41
L'allaitement artificiel .....	41
Les laits infantiles .....	42
Les laits spéciaux.....	43

### **3 | Comment l'alimentation aide à grandir l'enfant de 6 à 12 mois .....**

L'évolution de l'enfant et la diversification alimentaire ....	47
La diversification aliment par aliment.....	50
Les farines infantiles .....	50
Les fruits.....	54
Les légumes.....	57
Le lait et les laitages.....	59
Viandes, poissons, œufs.....	62
Graisses animales et végétales .....	63
Féculents et céréales .....	64
Desserts et produits sucrés.....	65
Boissons .....	67

### **4 | Comment l'alimentation aide à grandir l'enfant de 1 à 3 ans .....**

Le déroulement du repas .....	76
Les nouvelles possibilités alimentaires .....	77
Le lait et les laitages.....	78
Fruits et légumes.....	78
Viandes, poissons, œufs.....	79
Féculents, céréales, légumineuses .....	81
Graisses animales et végétales .....	83
Desserts et produits sucrés.....	84
Boissons .....	87

Quelques journées types .....	88
Une journée type de l'enfant de 1 à 2 ans.....	88
Une journée type de l'enfant de 2 à 3 ans.....	89
<b>5   Comment réaliser au quotidien une alimentation adaptée</b> .....	93
Élaborer des menus en associant bien les aliments .....	93
Bien repérer les familles d'aliments.....	93
Écrire le menu et vérifier son équilibre.....	96
Choisir les aliments.....	102
Un peu d'histoire pour mieux comprendre.....	102
Le large choix alimentaire actuel .....	104
Les aliments destinés aux nourrissons et aux enfants en bas âge....	105
Les aliments de consommation courante .....	107
Bien choisir les aliments dans chaque famille.....	107
Acheter, transporter et conserver les aliments.....	149
Acheter .....	150
Transporter .....	151
Conserver.....	152
Préparer, cuisiner les aliments .....	156
La préparation des aliments .....	156
La cuisson des aliments .....	157
Les ustensiles nécessaires pour cuisiner .....	158
Conservation et utilisation des aliments cuits.....	159
Ce qu'il faut savoir sur l'hygiène alimentaire en restauration collective .....	160
Définition .....	160
Les enjeux .....	160
La réglementation en vigueur .....	161
L'HACCP .....	162
Le guide des bonnes pratiques d'hygiène.....	163
Quelques points concernés par l'application des règlements.....	164
Les contrôles	164

<b>6   Comment l'alimentation participe à la bonne santé et peut prévenir certaines maladies dès le plus jeune âge</b>	169
Optimiser le développement cérébral	169
Renforcer les défenses immunitaires de l'organisme	171
Associer l'alimentation à une activité physique	172
Prévenir les problèmes dentaires	174
Les mâchoires	174
Les caries	175
limiter certaines allergies et intolérances alimentaires	175
Contribuer au maintien d'une courbe de corpulence harmonieuse	179
Renforcer le capital osseux	180
<b>7   Comment l'alimentation du tout-petit lui permet d'acquérir des bonnes habitudes pour toute la vie</b>	183
Le comportement alimentaire	183
La faim	184
L'appétit	184
Le rassasiement	184
La satiété	185
Le modèle de l'adulte	185
<b>8   Comment l'enfant découvre le plaisir de manger et de partager un repas avec d'autres personnes</b>	187
Le repas, satisfaction d'un besoin vital qui procure du plaisir	187
Le développement du goût, renforcement du plaisir	190
Le repas, moment privilégié d'échange et de partage	194

<b>9   Que faire en cas de tracas alimentaires, digestifs ou métaboliques ?</b> .....	199
L'enfant qui mange peu .....	199
L'enfant qui refuse de manger .....	200
L'enfant qui régurgite.....	201
L'enfant qui souffre de « coliques ».....	203
L'enfant qui est constipé .....	204
L'enfant qui a la diarrhée .....	206
L'enfant qui vomit .....	206
L'enfant qui mange trop.....	208
L'obésité du jeune enfant .....	209
Généralités .....	209
Définition .....	210
Causes .....	210
Conséquences.....	211
Prise en charge.....	211
La prévention avant tout .....	211

<b>10   Comment prendre en charge des situations alimentaires spécifiques</b> .....	213
L'enfant qui présente une allergie ou une intolérance alimentaire .....	213
L'allergie alimentaire .....	213
L'intolérance alimentaire .....	215
Les fausses allergies .....	216
L'enfant diabétique.....	217
Que se passe-t-il physiologiquement ?.....	219
Que se passe-t-il en cas de diabète de type 1 ? .....	220
Les grands principes du traitement.....	222
Les situations d'urgence .....	226
Le suivi médical.....	228
Les complications du diabète.....	230
La vie au quotidien.....	231

L'enfant atteint de mucoviscidose .....	234
Diagnostic.....	234
Principaux symptômes .....	234
Traitement .....	235

<b>11   Le cas du nouveau-né prématuré</b> .....	239
Les problèmes spécifiques du bébé prématuré.....	239
Les besoins particuliers du nouveau-né prématuré.....	240
Les avantages du lait maternel pour le bébé prématuré..	241
Les lactariums .....	244
Définition .....	244
Pourquoi des lactariums? .....	245
Le fonctionnement des lactariums.....	245
Les missions des lactariums .....	245

## Partie II L'alimentation en pratique

<b>12   L'allaitement maternel</b> .....	251
Les recommandations officielles.....	251
Les premières tétées .....	253
La fréquence des tétées.....	254
Quelques positions pour allaiter .....	255
Comment allaiter? .....	256
Comment s'assurer que le bébé tète efficacement?.....	257
Comment repérer si le bébé prend suffisamment de lait? .....	258
Les pics de croissance .....	259
Les compléments de lait.....	259
Tirer le lait .....	260
Tirer le lait manuellement.....	261
Le recueil du lait avec un tire-lait .....	262
Conserver le lait.....	263

Réchauffer le lait .....	263
L'hygiène de vie .....	264
Le sevrage .....	265
Allaiter et travailler .....	266
<b>13   Les biberons en pratique</b> .....	269
Comment choisir biberons et tétines .....	269
La préparation des biberons .....	271
Reconstituer du lait en poudre .....	272
Précautions à prendre .....	273
La quantité journalière de lait .....	273
Comment évaluer si la quantité de lait est suffisante .....	275
Donner le biberon .....	275
Le nettoyage du biberon .....	276
<b>14   Comment diversifier l'alimentation</b> .....	279
Au biberon .....	279
À la cuillère .....	280
<b>15   Savoir lire les étiquettes</b> .....	283
Les additifs .....	285
Les labels de qualité .....	287
<b>16   Les modes de cuisson</b> .....	289
La cuisson à la vapeur .....	289
La cuisson avec un cuiseur-vapeur mixeur .....	290
Idée recette (dès 6 mois) .....	290
Réaliser des petits plats salés .....	291
Utiliser la fonction réchauffage des petits plats .....	292
La cuisson à l'autocuiseur .....	292
Comment l'utiliser .....	292

La cuisson à l'eau .....	293
Idées recettes.....	294
La cuisson à l'étouffée, en papillote, braisée .....	294
Idées recettes.....	295
La cuisson en grillade, en rôti et en gratin .....	296
Idées recettes.....	297
La cuisson par friture.....	298
Idées recettes.....	299
La cuisson au four à micro-ondes .....	300
Quelques préparations culinaires simples.....	301
Le bouillon .....	301
Le potage .....	301
Le hors-d'œuvre .....	301
Les crudités .....	301
La vinaigrette .....	301
La sauce au yaourt .....	301
La cuisson des œufs.....	302
La purée .....	302
La sauce béchamel .....	302
La sauce blanche.....	303
La sauce tomate .....	303
La pâte brisée .....	303
La crème au chocolat .....	304
La confiture.....	304
Les yaourts.....	305
Le pain.....	306

<b>17   L'éducation alimentaire .....</b>	<b>307</b>
Utiliser le jeu.....	309
Organiser une activité cuisine .....	309
La germination des graines.....	310
Initier l'enfant au jardinage.....	312

Fêtes et traditions .....	313
Les manières de se comporter à table.....	314
<b>18   Réhydrater un enfant atteint d'une diarrhée</b> .....	315
L'enfant est nourri au lait maternel .....	315
L'enfant n'est pas allaité .....	316
Les solutés de réhydratation orale (SRO).....	316
Si l'enfant a moins de 4 mois .....	317
Si l'enfant a plus de 4 mois .....	317
<b>19   L'allergie alimentaire</b> .....	319
Que faire en présence d'une réaction allergique ? .....	319
Comment déterminer l'aliment responsable de l'allergie ? .....	319
Quels sont les aliments les plus fréquemment responsables d'une allergie ?.....	320
Comment gérer l'allergie au quotidien ?.....	322
<b>20   L'alimentation du bébé prématuré</b> .....	323
Les gestes techniques du gavage .....	325
Accompagner la mère qui allaite .....	326
Tirer le lait .....	326
La méthode peau à peau et la méthode NIDCAP .....	327
La mise au sein .....	329
Le dispositif d'aide à l'allaitement (DAL) .....	331
Sortie du bébé prématuré et retour à la maison .....	332
<b>21   Le projet d'accueil individualisé (PAI)</b> .....	333
Règlements et textes .....	333
La mise en place du PAI .....	334
Les trois volets du PAI .....	336
Les « paniers repas » .....	337
La prise de médicaments .....	338

Bibliographie .....	339
Liste des figures .....	343
Liste des tableaux .....	345
Index .....	347

Contenu protégé par copyright