

Bien nourrir votre enfant *de 12 à 24 mois*



« Une bonne alimentation pour les enfants âgés d'un à deux ans »

(sans boissons à base de riz, voir la page 13)

Des substances peuvent se retrouver accidentellement dans la nourriture, par exemple des substances polluantes. Une bonne manière de réduire le risque d'ingérer trop de substances nocives est d'avoir une alimentation variée, c'est-à-dire de manger différents types de nourriture. Cela concerne aussi bien les enfants que les adultes.

Boissons à base de riz et riz au lait plus ou moins épais

Les boissons végétales fabriquées à partir de riz contiennent de l'arsenic. Les enfants buvant régulièrement des boissons à base de riz, par exemple à la place du lait, peuvent, à terme, avoir des teneurs significatives de ce produit dans leur corps pouvant être nocives pour la santé. Les jeunes enfants sont plus sensibles que les plus grands, et l'on doit par conséquent éviter de donner des boissons à base de riz à des enfants de moins de six ans. À la place, choisissez plutôt d'autres boissons végétales enrichies.

Un riz au lait plus ou moins épais peut également contenir de l'arsenic. On ne doit pas arrêter totalement de donner du riz au lait épais ou liquide, mais on doit diversifier l'alimentation avec d'autres sortes et différentes marques de bouillies. Pour les enfants allergiques au gluten par exemple, il vous est possible d'utiliser des produits à base de maïs.

Lorsque votre enfant a plus d'un an, il peut, dans l'ensemble, manger les mêmes choses que le reste de la famille. C'est maintenant que vous établissez les habitudes alimentaires qui, souvent, le suivront une bonne partie de sa vie. Ces conseils peuvent vous aider à lui faire prendre de bonnes habitudes. Ces conseils ont pour base l'ensemble de la recherche scientifique et leur intention est d'aider les parents. Ils sont écrits pour convenir au plus grand nombre. Tous les conseils ne conviennent pas à tous, il faut peut-être les adapter à la situation de votre famille.

Bien nourrir les enfants en bas âge

Les enfants ont besoin de nutriments pour pouvoir grandir et se développer. Puisque les petits ne mangent pas autant que les adultes, ils ont besoin d'aliments riches en vitamines et en sels minéraux. En même temps, ce n'est pas ce que l'enfant mange lors d'un repas ou d'une journée qui est important, c'est plutôt ce qu'il mange sur une longue période. L'objectif est donc de ne pas tenter de donner à chaque fois un repas parfait, mais d'offrir de la bonne nourriture dans l'ensemble.

La nourriture qui convient à des enfants convient aussi au reste de la famille. Puisque les enfants ne savent pas eux-mêmes ce qui est bien pour eux, votre rôle de parent est de leur montrer la voie. Une bonne règle est que vous décidez du menu, alors que l'enfant décide de la quantité qu'il veut manger.

Que doivent manger les enfants?

Pour les enfants, tout comme les adultes, il est salubre de manger varié, c'est-à-dire de manger beaucoup de sortes différentes de nourriture. L'enfant reçoit alors les nutriments dont il a besoin, les protéines, les hydrates de carbone, les graisses, différentes vitamines et sels minéraux.

En servant de nombreuses sortes différentes de nourriture, vous aidez aussi l'enfant à s'habituer à de nombreux goûts. Beaucoup d'enfants sont réticents devant de nouveaux aliments et ils peuvent avoir besoin d'essayer un nouvel aliment de nombreuses fois pour s'habituer au goût. Vous pouvez, pour faciliter les choses, lui servir le nouvel aliment avec des plats que l'enfant aime déjà.

Même s'il est salubre de manger varié, ce n'est pas grave si l'enfant mange les mêmes plats pendant toute une semaine. L'enfant n'aura pas de carence alimentaire pour cela. Ce que vous pouvez faire à la place, c'est de tenter de varier les garnitures et les repas intermédiaires. Si l'enfant ne mange que quelques plats différents pendant une longue période, ce régime peut être trop monotone. Parlez avec l'infirmière du dispensaire de protection infantile Barnavårdscentralen (BVC) de ce que vous pouvez faire en ce cas.

Cela fait du bien à son corps de manger à heures régulières : petit déjeuner, déjeuner et dîner, ainsi que deux ou trois repas intermédiaires. Cela peut en outre apprendre plus facilement à l'enfant la différence entre avoir faim et être rassasié. Éviter de grignoter entre les repas, de manière à ce que les enfants puissent manger convenablement lors des repas. Il n'est pas non plus bon pour les dents d'avoir toujours quelque chose dans la bouche.

Le petit déjeuner et les repas intermédiaires

Un petit déjeuner nourrissant peut comporter, par exemple, un ou plusieurs des aliments suivants :

- Lait caillé ou yaourt avec du muesli ou des céréales non sucrées
- Bouillie (gröt) avec du lait
- Tartine et lait
- Tasse de (välling)
- Et, de préférence, un morceau de fruit ou de légume.

Dans certaines cultures, on mange au petit déjeuner les restes du dîner et c'est, bien sûr, aussi bien.

Puisque les enfants en bas âge ne peuvent pas manger beaucoup à chaque repas, les repas intermédiaires sont plus importants pour eux que pour les adultes.

Un repas intermédiaire nourrissant peut comporter des aliments du même type que le petit déjeuner. Si vous continuez à allaiter, le lait maternel est aussi un bon petit repas intermédiaire qui apporte beaucoup de nutriments, notamment des graisses oméga-3.

Les pains au lait, les gâteaux, les glaces et les autres produits sucrés n'apportent pas beaucoup de nutriments, mais, par contre, beaucoup de sucres.

C'est pourquoi il est intéressant de les réserver aux occasions spéciales.

Céréales complètes et fibres

Les céréales complètes et les fibres sont salutaires pour les enfants en bas âge aussi, mais un certain nombre d'enfants de moins de deux ans peuvent avoir des selles liquides s'ils en prennent trop. Pour d'autres enfants, cela peut être le contraire, cela les constipe. La quantité de fibres que les enfants peuvent absorber sans que leur digestion soit affectée varie d'un enfant à l'autre: procédez par tâtonnements. Une manière adéquate de lui donner juste assez de fibres est d'alterner les produits à base de céréales complètes et les sortes moins riches en fibres.



Trois exemples d'un petit déjeuner adéquat et nourrissant.



Le déjeuner et le dîner

Un déjeuner et un dîner préparés permettent plus facilement de couvrir les besoins de nutriments des enfants en bas âge. Une règle d'or pour y parvenir est de servir chaque jour un aliment de chaque groupe alimentaire:

- *Pomme de terre, pâtes, riz, bulgur, couscous et pain*: apportent de bons hydrates de carbone et des fibres, mais aussi des sels minéraux et des vitamines comme le fer et les folates (acide folique).
- *Viande, poisson, poulet, œufs, haricots, lentilles et tofu*: ce sont des sources importantes de protéines, de vitamines et de sels minéraux. La viande, les haricots et le tofu sont de bonnes sources de fer.
- *Légumes, racines, fruits et baies*: contiennent beaucoup de vitamines et d'autres substances protectrices, mais aussi des fibres.
- *Lait, lait caillé, yaourt et boissons végétales, comme les boissons enrichies à l'avoine et au soja*: ce sont des sources importantes de calcium et de nombreux autres sels minéraux et vitamines.
- *L'huile et la margarine liquide pour la cuisine*: ce sont des sources importantes de graisses bienfaisantes. Si la nourriture est maigre, l'enfant peut avoir besoin d'un peu de graisse en plus dans sa portion.

Habituez votre enfant à boire de l'eau ou du lait avec son repas. Donnez-lui l'eau froide du robinet que vous laisserez couler jusqu'à ce qu'elle soit froide. Même si vous l'utilisez pour faire la cuisine. L'eau chaude du robinet peut notamment contenir du cuivre provenant des canalisations.

Si vous avez un puits, la Direction nationale de la santé et des affaires sociales Socialstyrelsen recommande de contrôler la qualité de l'eau tous les trois ans. L'administration environnementale de votre municipalité peut vous conseiller sur la manière de procéder. Si l'eau est "inutilisable" par suite de bactéries, ou si la bactérie *E. coli* entéro hémorragique (ECEH) est présente dans votre eau, il faut la faire bouillir avant de la donner à des enfants. Pour les autres substances présentes, vous devez suivre les recommandations qui accompagnent le résultat de l'analyse.

Pour en savoir plus sur l'eau potable et les puits privés, consultez le site de l'Agence nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se

Nourriture maison ou plats tout préparés ?

Beaucoup de gens aiment bien faire la cuisine alors que d'autres n'ont pas tellement l'habitude de cuisiner. Préparer une nourriture correcte pour les petits n'est pas forcément évident. Il existe sur Internet ou dans les livres de cuisine de nombreuses recettes correctes et faciles qui peuvent vous aider. Il existe aussi un bon nombre de produits semi-finis ou tout préparés qui conviennent aussi aux jeunes enfants.

Certains hésitent à donner des plats tout préparés car ils contiennent parfois plus d'additifs que les plats maison. Il est alors bon de savoir que tous les additifs utilisés dans l'alimentation sont analysés scientifiquement et qu'ils sont approuvés et sans danger pour les enfants ainsi que les adultes. Par contre, il faut vérifier que les produits ne contiennent pas trop de sel ou de sucre. Choisissez de préférence des plats marqués du trou de serrure, ils contiennent moins de sel et de sucre.

Poisson et crustacés

Le poisson et les crustacés sont des sources importantes de vitamine D, d'iode et de sélénium. Les poissons gras comme le saumon, le hareng et le maquereau contiennent aussi la graisse spéciale à oméga 3 DHA, dont les enfants ont besoin pour le développement de leur cerveau et de leur vue. C'est pourquoi il est salutaire pour les enfants de manger souvent du poisson, de préférence deux ou trois fois par semaine. Essayez de varier les différentes sortes de poisson, c'est aussi bien pour la santé que pour l'environnement. Quelques rares sortes de poisson peuvent contenir des substances toxiques, pour en savoir plus voir page 12.

Nombreux sont ceux et celles qui trouvent difficile de faire du poisson, mais cela n'est pas nécessairement le cas : une manière facile est de faire cuire un morceau de poisson dans le micro-ondes pendant quelques minutes. Il existe aussi de nombreux produits semi-finis et de plats tout préparés que vous pouvez utiliser. Les œufs de poisson sur votre tartine ainsi que les maquereaux en boîte sont une autre manière simple de servir du poisson.

Si vos enfants ne mangent jamais de poisson, il est préférable de cuisiner avec de l'huile de colza et des margarines à base d'huile de colza. Elles contiennent de la graisse oméga 3 qui peut se transformer en partie en DHA dans le corps. Les noix et l'huile de lin contiennent également des oméga 3.

Le fer est un nutriment qu'il est difficile de donner aux enfants en quantité suffisante. Les bouillies enrichies en fer sont donc recommandées même pendant la seconde année de l'enfant. La viande, le boudin, et autres aliments à base de sang animale sont aussi riches en fer. Les haricots, les pois chiches, les lentilles, le tofu et un bon nombre de noix, de noisettes et de graines sont des sources de fer végétales.



Il est bon pour les enfants de manger souvent du poisson. De préférence deux ou trois fois par semaine.

Fruits et légumes verts

Un bon nombre d'enfants mangent des fruits et des légumes avec joie, dès qu'ils en ont l'occasion. Cependant, de nombreux enfants mangent trop peu de fruits et de légumes verts. Servez des légumes aussi bien au déjeuner qu'au dîner ainsi que des fruits tous les jours. Variez souvent les couleurs et les formes, cela éveillera la curiosité et l'appétit de l'enfant.

Il existe de nombreux légumes surgelés. Ils contiennent autant de nutriments que les légumes frais et ils se préparent rapidement. Si vous les faites au micro-ondes, les nutriments se conservent mieux que si vous les faites dans une casserole. Les instructions sur l'emballage vous disent comment faire.

Haricots et lentilles contiennent des substances qui peuvent donner des coliques mais ces substances disparaissent si vous faites cuire les haricots à l'eau. Lisez comment faire sur l'emballage. Les haricots frais, en grains, doivent être blanchis eux aussi. Il existe aussi des haricots et des lentilles en boîte, en brique alimentaire, déjà cuites et prêtes à servir immédiatement.

Voici d'autres exemples :

- Coupez des bâtonnets de concombres, de carottes, des bouquets de brocoli ou de chou-fleur et servez-les pendant que vous préparez le repas. C'est vite fait et cela vous évitera une partie des plaintes affamées.
- Servez des légumes dans la nourriture, par exemple des carottes râpées, du chou en lanières, une boîte de tomates concassées, du maïs ou des haricots dans la sauce à la viande ou le ragoût.
- Les tout-petits aiment souvent jouer avec les « bateaux » de pommes et de poires, ou avec les rondelles de bananes. Ils sont aussi plus faciles à manger pour un petit enfant.



Pour en savoir plus, lisez la section concernant les aliments végétariens pour les enfants.

Le lait et les produits laitiers

Le lait et les produits laitiers sont d'importantes sources de calcium, entre autres. Le calcium est nécessaire pour construire le squelette et les dents de votre enfant. Un demi-litre de lait, de lait caillé ou de yaourt par jour suffit pour couvrir les besoins en calcium de l'enfant. La bouillie aussi contient du calcium, mais un peu moins que le lait. Une tranche de fromage apporte autant de calcium qu'un demi à un décilitre de lait.

Le lait écrémé et demi-écrémé sont d'importantes sources de vitamine D, car ils sont enrichis de vitamine D. C'est pourquoi ils contiennent beaucoup plus de vitamine D que le lait gras. De nombreuses sortes de lait caillé et de yaourt sont, elles aussi, enrichies.

Si votre enfant ne prend aucun produit laitier, par exemple pour cause d'allergie aux protéines du lait, vous devez consulter un diététicien.

Quelle sorte de lait faut-il donner aux petits?

Les enfants de moins de deux ans ont besoin d'un peu plus de graisse dans leur nourriture que les adultes. C'est pourquoi il peut sembler juste de donner aux enfants des produits laitiers gras. Mais c'est surtout des graisses oméga 3 que les enfants ont le plus besoin et elles ne se trouvent pas dans le lait. C'est pourquoi il vaut mieux donner des produits laitiers maigres et compenser avec un peu plus d'huile de colza dans la nourriture puisque cette dernière contient des oméga 3. Le lait maigre contient autant de vitamines et sels minéraux que le lait gras. La plupart des produits laitiers maigres sont en outre enrichis à la vitamine D et ils constituent donc une source importante de vitamine D pour les enfants.

Le beurre, la margarine et l'huile

La graisse oméga 3 est importante pour le développement de l'enfant. L'huile de colza est naturellement riche en oméga 3. Une manière facile de donner à votre enfant des oméga 3 est de choisir l'huile de colza et des graisses alimentaires contenant de l'huile de colza pour les tartines de l'enfant et la cuisine. Les enfants de moins de deux ans ont aussi besoin d'un peu plus de graisse que les adultes, c'est pourquoi une margarine plus grasse est à préférer à une margarine allégée. Le beurre ne contient que peu d'oméga 3, c'est pourquoi ce n'est pas le meilleur choix pour les enfants. Si vous choisissez tout de même de donner du beurre à votre enfant, il est d'autant plus important d'utiliser de l'huile de colza pour la cuisine et que l'enfant mange du poisson gras qui lui apporte des oméga 3. Les enfants allaités reçoivent aussi des oméga 3 dans le lait maternel.

Combien de nourriture faut-il donner aux petits ?

Il est naturel que l'enfant ne continue pas à augmenter ses portions au même rythme que pendant la première année, car il ne grandit pas aussi vite qu'auparavant. Si les adultes laissent l'enfant gérer lui-même sa quantité de nourriture, l'enfant prend souvent juste la quantité de nourriture dont il a besoin, répartie sur une longue période. Ne lui présentez donc pas de trop grandes portions, laissez-le plutôt en reprendre. Parfois, votre enfant mange très peu, et il a vite faim à nouveau. Parfois il mange beaucoup et il est très rassasié. L'enfant a besoin de s'exercer à trouver la quantité de nourriture qui lui convient.

Les enfants ont-ils besoin de compléments en vitamines et en sels minéraux ?

Les enfants ont besoin de vitamines et de sels minéraux pour grandir et se développer, mais il est beaucoup mieux de les leur fournir dans la nourriture que dans des compléments alimentaires. Un bon nombre veut quand même donner à ses enfants des vitamines et des sels minéraux en plus, pour plus de sûreté. Mais les enfants en bas âge peuvent recevoir une trop grande quantité de certaines substances si vous leur donnez des compléments alimentaires, ce qui peut être plus dangereux que s'ils n'en reçoivent pas assez. Pour ces raisons, ne donnez pas à votre enfant d'autres compléments que les gouttes D sans consulter auparavant l'infirmière du BVC.



Les gouttes de vitamine D

Les nourrissons ne reçoivent pas suffisamment de vitamine D dans leur nourriture. Une carence en vitamine D peut empêcher le squelette de l'enfant de se former correctement. C'est pourquoi vous devez continuer à donner les gouttes de vitamine D tous les jours jusqu'à ses deux ans.

Certains enfants doivent prendre les gouttes de vitamine D pendant plus de deux ans. Ce sont:

- les enfants à peau foncée, car leur pigment réduit la production de vitamine D dans la peau;
- les enfants qui ne sortent pas souvent dehors ou qui, pendant l'été, portent des vêtements qui couvrent le visage, les bras et les jambes lorsqu'ils sortent;
- les enfants qui ne sont pas nourris avec des aliments enrichis de vitamine D, par exemple le lait allégé, le lait demi-écrémé, et les margarines;
- les enfants qui ne mangent pas de poisson.

La nourriture végétarienne

De plus en plus de gens choisissent de consommer plus de nourriture végétarienne. C'est bien, tant pour la santé que pour l'environnement. C'est pourquoi il est bien que l'enfant apprenne précocement à aimer différents plats végétariens. Un bon nombre varient et ne mangent végétarien que quelquefois, un certain nombre se contentent de ne pas prendre de viande alors que d'autres ne mangent aucun aliment provenant du règne animal. Le fait de ne pas prendre de viande ne pose habituellement aucun problème.

Si vous êtes végétalien et que vous supprimez la viande, le poisson, le lait et les œufs, il faut être très informé pour organiser un régime qui procure à l'enfant tous les nutriments dont il a besoin. Si vous choisissez de donner à votre enfant une nourriture végétalienne, vous devez donc consulter l'infirmière du BVC.

Quel que soit le type de régime végétarien que vous suivez, il est important de ne pas se contenter d'enlever les aliments d'origine animale, mais plutôt de les remplacer par des aliments végétaux nourrissants.

Si votre enfant est nourri essentiellement au régime végétarien, il faut lui donner chaque jour, entre autres choses:

- des légumineuses comme les haricots en grains, des petits pois, des lentilles, du tofu ou d'autres produits au soja
- des produits aux céréales complètes
- légumes et fruit
- lait écrémé, lait demi-écrémé ou des boissons végétales enrichies
- huile de colza et margarines contenant de l'huile de colza.

Le régime végétarien contient beaucoup de fibres. Les fibres sont nourrissantes et, pour les enfants, elles impliquent le risque que tant de fibres rassasient l'enfant avant qu'il n'ait absorbé suffisamment d'énergie et de nutriments. C'est pourquoi il est particulièrement important de veiller à ce que les petits végétariens grandissent comme il faut.

Si votre enfant est au régime lacto-végétarien, il absorbe facilement trop de graisses saturées si une grande partie des plats est confectionnée au lait et au fromage, par exemple les gratins. C'est pourquoi il est important de choisir des produits laitiers maigres pour les enfants au régime lacto-végétarien.

Les enfants au régime végétalien ont besoin de suppléments en vitamines B12 et D à partir de compléments alimentaires ou de produits enrichis.

Le site de l'Agence nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se, comporte d'autres conseils concrets sur la manière de donner une nourriture végétarienne saine à des enfants en bas âge.

Les allergies

Si vous soupçonnez une allergie

Si vous pensez que votre enfant ne supporte pas un aliment, il est important de ne pas commencer à supprimer, de vous-même, cet aliment. Cela pourrait rendre plus difficile d'établir un diagnostic correct. C'est pourquoi il faut toujours commencer par demander conseil au personnel du BVC. Il peut y avoir d'autres raisons pour lesquelles l'enfant a mal au ventre, présente des éruptions ou réagit d'une autre manière.

Si votre enfant est allergique

Les allergies les plus fréquentes pendant les premières années de l'enfant sont les allergies contre les protéines du lait et les protéines des œufs. Si votre enfant est allergique, il est important que vous receviez les conseils particuliers d'un diététicien.

Le site de l'Agence nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se comporte plus de renseignements sur les allergies alimentaires.



Soyez particulièrement vigilants pour l'hygiène lorsque vous faites les repas avec et pour des enfants.

Lorsque vous préparez le repas, n'oubliez pas...

...que les enfants en bas âge sont sensibles aux bactéries et aux virus qui peuvent causer des intoxications alimentaires. C'est pourquoi il est particulièrement important de penser à l'hygiène lorsque vous vous occupez de la nourriture des enfants ou avec les enfants.

Il est bien sûr important de vous laver les mains avant de commencer à préparer le repas, mais aussi immédiatement après avoir touché de la viande ou du poulet crus ; de laver soigneusement la planche à découper et les ustensiles de cuisine lorsque vous avez coupé de la viande ou du poulet crus; et de laver les légumes, surtout les légumes à feuilles.

La viande crue peut contenir des bactéries nocives comme l'E. coli entéro hémorragique (ECEH). Pour cette raison, ne laissez jamais un enfant goûter à de la viande hachée ou à de la viande crues. Faites cuire la viande hachée et le poulet bien à point dans toute leur épaisseur.

Placez aussitôt que possible les restes de nourriture à conserver dans le réfrigérateur ou le congélateur. Si la nourriture reste à la température ambiante plus d'une heure ou deux, les bactéries peuvent avoir le temps de se former. De petites quantités de nourriture chaude ou tiède peuvent être placées immédiatement au réfrigérateur.

Ne mangez pas le brûlé

Lorsque la nourriture est brûlée, des substances nocives se forment qui ne sont pas bonnes ni pour les enfants, ni pour les adultes. Coupez pour enlever ce qui est brûlé, ou jetez-le si le plat est très brûlé. Il est également préférable que le plat soit jaune doré plutôt que brun doré lors de la cuisson.

Y a-t-il des aliments que les enfants en bas âge doivent éviter?

Beaucoup de parents s'inquiètent de ce que les aliments que mangent les enfants contiennent des substances nocives. Même si les enfants peuvent être plus sensibles à certaines substances que les adultes, il en est tenu compte lorsque, par exemple, des limites sont fixées pour la quantité de pesticides qui est tolérable dans les fruits et légumes ou lorsque des additifs sont approuvés. C'est pourquoi il ne faut pas vous inquiéter pour ces substances. Presque tous les aliments conviennent aussi aux enfants, mais les petits doivent éviter certaines choses.

Les poissons qui peuvent contenir des substances toxiques

On peut manger souvent de la plupart des poissons, mais certaines sortes peuvent contenir des taux élevés de polluants. Ce sont:

- le petit hareng de la Baltique
- le saumon et la truite saumonée pêchés en pleine nature (pas en aquaculture) dans la Mer Baltique, le lac Vänern et le lac Vättern
- le lavaret du lac Vänern
- l'omble du lac Vättern.

Ces poissons contiennent des taux si élevés de dioxines et de biphényles polychlorés PCB que les jeunes filles, les femmes d'âge fertile et les garçons de moins de 18 ans ne doivent en manger que deux ou trois fois par an au maximum. Le saumon et la truite saumonée et l'omble pêchés en pleine nature sont rarement vendus dans les magasins ordinaires. Le saumon du commerce provient presque toujours d'un élevage.

Les enfants qui mangent beaucoup de poisson de issus de la pêche familiale

La perche, le brochet, la sandre et la lotte peuvent contenir du mercure. Les enfants qui mangent ce type de poisson plus d'une fois par semaine peuvent en absorber des quantités qui peuvent devenir dangereuses à terme. C'est pourquoi il est bien de varier avec d'autres sortes de poisson. D'autres poissons qui peuvent aussi contenir du mercure sont le thon frais ou congelé, les gros flétans, l'espadon, le requin et la raie.

Les aliments "diététiques"

Les produits "diététiques", par exemple les extraits de plantes et les différentes herbes, sont rarement testés de manière scientifique. Ils ne sont pas non plus testés sur les enfants et il est donc impossible de savoir s'ils sont nocifs ou non. Leur commercialisation affirme souvent qu'ils sont bons pour la santé, mais qu'ils peuvent être totalement contre-indiqués pour les enfants qui grandissent et se développent. C'est pourquoi il ne faut pas donner de produits "diététiques" à votre enfant.

Café, thé noir et boissons énergétiques

Les enfants en bas âge ne doivent pas boire de café ni de grandes quantités de thé noir et de boissons au cola, car ces boissons contiennent de la caféine. Les enfants sont plus sensibles que les adultes à la caféine et ils peuvent avoir comme réactions des palpitations cardiaques et des malaises. Les boissons énergisantes peuvent contenir beaucoup de caféine et ne doivent donc jamais être données aux enfants.

Le lait non pasteurisé

Le lait non pasteurisé peut contenir des bactéries dangereuses comme l'E. coli entéro hémorragique (ECEH) et le Campylobacter. C'est pourquoi ni les enfants, ni les adultes ne doivent boire un lait non pasteurisé. Cela concerne aussi les fromages frais à base de lait non pasteurisé. Ces fromages sont rarement vendus dans les commerces ordinaires, mais ils peuvent se trouver chez des fromagers locaux. L'ECEH est une bactérie assez « nouvelle », qui a commencé à se répandre en Suède dans les années 1990 et qui peut causer de graves maladies rénales aux enfants. Le lait non pasteurisé est interdit à la vente, mais on peut en trouver dans les fermes.

Le sel

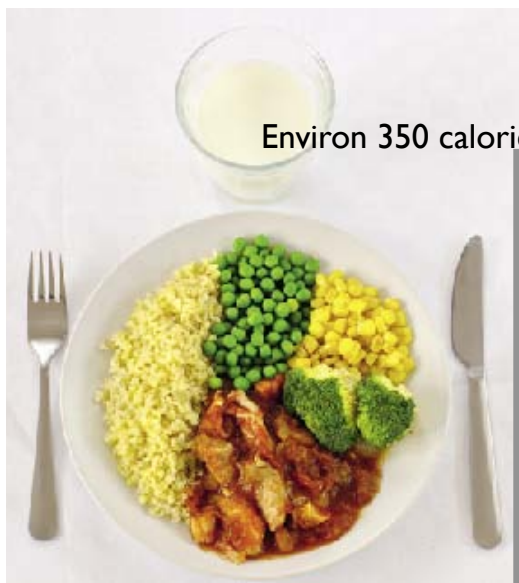
Ce n'est qu'à un an que le corps de l'enfant sait régler son équilibre en sel. Restez cependant restrictif avec le sel, car une trop grande quantité de sel peut entraîner une hypertension, même chez les enfants. Une manière de réduire le sel est de choisir les produits marqués du trou de serrure, ce sont par exemple les céréales, le pain et le fromage. Ils contiennent moins de sel que les produits non marqués par le trou de serrure. Évitez aussi les biscuits salés, comme les chips et les croustilles au fromage, car ils sont souvent extrêmement salés.

à

Choisissez un sel iodé, mais ne salez pas beaucoup. L'iode est nécessaire pour la régulation du métabolisme et le sel iodé est une source importante aussi bien pour les enfants que les adultes. Il est indiqué sur l'emballage si le sel est iodé.

La solanine des pommes de terre verdies

Les pommes de terre verdies ou abîmées contiennent de la solanine, une substance qui peut causer un mal de ventre, des vomissements et des diarrhées. Aussi bien les adultes que les enfants doivent donc éviter les pommes de terre vertes ou abîmées.



Environ 350 calories



Environ 350 calories

Le sucre, les bonbons, le sirop et les sodas

Évitez les bonbons, les sirops et les sodas aussi longtemps que possible. Ils contiennent peu de nutriments mais beaucoup de sucre, dont les enfants n'ont pas besoin. Beaucoup de sucre peut abîmer les dents de l'enfant. Cela peut aussi faire que l'enfant n'a plus assez faim pour manger la nourriture normale, ou, à terme, que l'enfant devient obèse.

On ne pense peut-être pas au fait qu'un bon nombre d'aliments contient beaucoup de sucre. C'est le cas de nombreuses sortes de yaourt aux fruits, de boissons au yaourt, de céréales, de jus de fruits, d'en-cas au riz et similaires. Il est inutile d'habituer les enfants à ce que tous les aliments aient un goût sucré. Au lieu de yaourt aux fruits, vous pouvez par exemple donner un yaourt ou du lait caillé nature et y ajouter des fruits ou des baies. En ce qui concerne les céréales et le muesli, il existe de nombreuses sortes qui ne contiennent pas beaucoup de sucre. Lisez sur l'emballage combien le produit contient en sucre ajouté.

Vous pouvez aussi choisir des produits marqués du trou de serrure. Le trou de serrure ne peut être apposé que sur les céréales, les yaourts et le lait caillé qui contiennent peu de sucre et aucun édulcorant.

Méfiez-vous des pièges cachés du sucre, habituez plutôt votre enfant à des goûts moins sucrés. À gauche, vous voyez combien de sucres ajoutés contiennent les yaourts aux fruits, le sirop, le chocolat au lait et la crème aux fruits.





Nos conseils les plus importants en résumé

Ce qui est bon pour votre enfant :

- Différentes sortes de nourriture : cela permet à l'enfant de s'habituer à de nombreux goûts et lui procure une bonne variation de plats
- Des repas à heures régulières : petit déjeuner, déjeuner et dîner et deux ou trois repas intermédiaires
- Pommes de terre, pâtes, riz, bulgur, cous-cous, pain, céréales ou bouillie chaque jour
- poisson 2 à 3 fois par semaine
- viande, poulet, oeufs, haricots, lentilles ou tofu tous les jours
- légumes à chaque repas et fruit ou baies chaque jour
- lait écrémé, lait caillé ou yaourt
- margarine sur les tartines et margarine liquide ou huile pour la cuisson
- eau ou lait comme boisson aux repas.
- Continuez à donner des gouttes D tous les jours jusqu'à ses deux ans. Certains enfants ont besoin de gouttes D après leurs deux ans.
- Choisissez du sel iodé dans la cuisine, mais ne salez pas trop. Évitez autant que possible les biscuits salés.

A éviter ou à utiliser avec prudence :

- Les bonbons, les sirops et les sodas : évitez aussi longtemps que possible et soyez restrictifs avec les gâteaux et les en-cas sucrés.
- Les petits harengs de la Baltique, le saumon et la truite saumonée de pêche sauvage de la Baltique, du lac Vänern et du Lac Vättern, le lavaret du Vänern et l'omble du Vättern : les enfants ne doivent manger de ces poissons que deux à trois fois par an au maximum.
- Compléments alimentaires et produits diététiques : consultez le BVC avant de les donner à votre enfant.
- Lait non pasteurisé et fromage frais à partir de lait non pasteurisé : ne donnez pas aux enfants.
- Viande hachée et viande crue : ne donnez pas aux enfants, faites cuire à point la viande hachée et le poulet.
- Les enfants sont sensibles aux intoxications alimentaires. C'est pourquoi vous devez penser tout particulièrement à l'hygiène lorsque vous faites la cuisine pour les enfants et avec les enfants.
- Si vous soupçonnez que votre enfant ne supporte pas un aliment, il est important de ne pas commencer de vous-même à supprimer cet aliment. Commencez toujours par consulter le personnel du BVC.





Pour en savoir plus, consultez le site:

www.livsmedelsverket.se

Vous y trouverez des informations sur
la nourriture des enfants et beaucoup
d'autres choses.