



| Les micronutriments

Micronutriments	Rôles	Quantités	Sources alimentaires
Fer	<ul style="list-style-type: none"> Développement du bébé Croissance générale Développement du cerveau Transport de l'oxygène Fortification de l'immunité <p>→ 8 à 20 % des enfants de moins de 3 ans sont carencés en fer</p>	<ul style="list-style-type: none"> 0 - 1 an : 11 mg/jour 1-3 ans : 7 mg/jour 3-17 ans 7 à 14 mg/jour 	<ul style="list-style-type: none"> Boudin noir, foie (de veau, d'agneau, de bœuf), et viandes rouges Jaune d'œuf Épinards Lentilles et autres légumineuses Céréales complètes Sardines Fruits secs Cacao Curcuma, laurier, paprika
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> Fabrication et solidité des os et des dents <p>→ Les carences sont rares chez les enfants de moins de 3 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 0 - 1 an : 500 mg/jour 1-3 ans : 500 mg/jour 4-6 ans : 700 mg/jour 7-9 ans : 900 mg/jour 	<ul style="list-style-type: none"> Fromages Œufs Sardines, crevettes, anchois Cresson, persil frais, algues Amandes, noisettes Sésame, graines de chia Figue sèche, agrumes Moutarde, cacao Brocolis, choux, haricots verts, épinards, fenouil Légumes secs Céréales complètes
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> Défenses immunitaires (lutte contre la fatigue et les infections) Meilleure assimilation du fer <p>→ Attention aux pertes</p>	<ul style="list-style-type: none"> 0 - 1 an : 50 mg/jour 1 - 3 ans : 60 mg/jour 4 - 6 ans : 75 mg/jour 7 - 9 ans : 90 mg/jour 	<ul style="list-style-type: none"> Kiwis, agrumes, fruits rouges, cassis, papaye Poivrons rouges, brocolis, fenouil, cresson Persil frais
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> Facilite l'absorption du calcium Maintien la qualité de la barrière intestinale Participe à la régulation hormonale Assure une bonne communication nerveuse 	<ul style="list-style-type: none"> 0 - 1 an : 25 µg/jour 1 - 3 ans : 10 µg/jour 4 - 9 ans : 5 µg/jour 	<ul style="list-style-type: none"> Harengs, sardines, saumon, anchois, truite, huile de foie de morue Jaune d'œufs Beurre



| Les macronutriments

Macronutriments	Rôles	Quantités	Sources alimentaires
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> Indispensable à la croissance, à l'entretien de l'organisme et au système immunitaire Animales ou végétales (à associer avec une céréale) <p>→ Attention aux excès</p>	<ul style="list-style-type: none"> 6 à 12 mois 10 g/jour 1 à 2 ans 20 g/jour 2 à 3 ans 30 g/jour 3 à 9 ans : 40 g/jour <p>= 10 grammes / années</p>	<ul style="list-style-type: none"> Viandes Poissons Œufs Produits laitiers Légumineuses Oléagineux Tofu
Lipides	<ul style="list-style-type: none"> Source d'énergie Développement cérébral et rétinien Permettent l'assimilation des vitamines A, D, E, K Fluidité des membranes cellulaires <p>→ Attention aux carences</p>	<ul style="list-style-type: none"> 0 – 1 an : 1 cac à chaque repas 1-2 ans : 2 cac à chaque repas 2-9 ans : 3 cac à chaque repas <p>= 2 à 3 grammes / Kg / jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huiles vierges de première pression à froid Petits poissons gras Produits laitiers Oléagineux
Glucides	<ul style="list-style-type: none"> Carburant pour le corps Développement du système nerveux et des muscles <p>→ Attention aux sucres cachés et raffinés</p>	<ul style="list-style-type: none"> 40 à 50% des apports énergétiques quotidiens jusqu'à 3 ans 	<ul style="list-style-type: none"> Céréales complètes ou semi complètes avec ou sans gluten Féculets Légumineuses Fruits Sirop d'agave, sucre de coco

Répartition des macronutriments dans l'apport énergétique en fonction de l'âge

Nutriments	En dessous de 3 ans	Au dessus de 3 ans
Protéines	10 %	10 %
Lipides	45 à 50 %	30 %
Glucides	40 à 45 %	50 à 60 %

http://mangerbouger.be/IMG/pdf/enfant_et_nutrition-2.pdf



| Les superaliments

Boissons végétales instantanées	Association amandes / châtaignes est très intéressantes (La mandorle, De Bardo)
Spiruline	Source de protéines végétales, dynamisante, antioxydante, riche en fer.
Klamath	Concentré nutritionnel de micronutriments
Lait de jument	Immunostimulant, revitalisant, stimule la croissance
Baies de goji	Antioxydantes, riches en vitamines C, en fibres et potassium
Pollen frais	Riche en probiotiques et stimule l'immunité
Gelée royale	Revitalisante et immunostimulante
Miel	Riche en oligoéléments, adoucissant et cicatrisant
Graines de chia	Riches en fibres, oméga 3 et calcium
Acérola	Riche en vitamine C et immunostimulant
Eau de mer isotonique	Riche en minéraux
Cacao cru	Source de magnésium, d'antioxydants et de fibres
Pruneaux	Riches en anti-oxydant, favorise le transit
Açaï	Concentré d'anti-oxydants, toniques, riches en oméga 3
Miso de riz	Riche en probiotique, facilite la digestion
Légumes lactofermentés	Absorption du fer et régénère le microbiote intestinal
Huile de foie de morue (désodorisée)	Riche en vitamines A, D, E. Stimule la croissance et l'immunité
Graines germées	Riches en fibres, protéines et antioxydants
Algues marines	Riches en protéines et minéraux





I Quelques idées de collations et desserts sains

- Yaourts ou fromages blanc de chèvre ou de brebis nature ou avec des fruits mixés
- Compotes sans sucres ajoutés
- Boisson végétale amandes-châtaignes à reconstituer
- Porridge à l'avoine avec fruits secs
- Smoothies de fruits et superaliments
- Fruits frais entiers / salade de fruits
- Boules d'énergie à base de dattes ou autres fruits séchés
- Carrot cake
- Pudding de chia ou de tapioca
- Riz au lait d'amande
- Banane mûre écrasée avec de la purée d'amande sur tartine de sarrasin
- Crêpes ou pancakes maison
- Madeleines à la farine d'épeautre
- Banana bread
- Flan à la banane et à la fleur d'oranger
- Gâteaux choco courgettes
- Crème kokkoh épaisse aux fruits de saison
- Gaufres au potimarron



| Les aliments à éviter

→ Contre indiqué pour le risque bactériologique

 Pas avant 1 an	 Pas avant 5 ans	 Pas avant 10 ans
<ul style="list-style-type: none">• Miel• Abats	<ul style="list-style-type: none">• Coquillages et poissons crus• œufs crus (à la coque, au plat) et produits dérivés (mousses, crèmes, mayonnaise maison)• Charcuteries	<ul style="list-style-type: none">• Lait cru et fromages au lait cru (non UHT et non pasteurisés), sauf les fromages à pâte pressée cuites (ex : gruyère, comté)

→ Aucun intérêt nutritionnel



Pizzas ;
Hamburgers ;
Hot dog...



Chips ;
Fritures ;
Biscuits salés...



Desserts
sucrés
industriels...



Viennoiseries ;
Pâtisseries ...



Bonbons ;
Suceries...



Chocolats...



Sucres et sel
ajoutés
Édulcorants...



Sodas ;
Jus de fruits...



Florescense



| Les allergènes

- | Ne pas tarder à introduire les allergènes (toujours avant 1 an) ;
- | Proposer pendant 3 à 5 jours, sans aucun autre allergène ;
- | Surveiller une réaction : démangeaisons, enflure autour de la bouche, aux yeux, au visage, à la gorge, troubles respiratoires, vomissements, diarrhées, crampes, etc. ;
- | Laisser 2 jours entre l'introduction d'allergènes ;
- | Ne pas redonner l'aliment si réaction allergique et prendre contact avec un médecin.

Allergènes	Dates	Mode d'introduction	Remarques
Lait animal			
Œufs			
Arachides			
Blé			
Fruits à coques			
Poissons & fruits de mer			
Kiwis			
Gluten			
Soja			
Céleri			
Moutarde			
Sésame			
Lupins			
Sulfites			