



FICHE

N°2

Au temps du confinement

Conseils nutritionnels

PARIS

L'INFORMATION DE LA DIRECTION DES FAMILLES ET DE LA PETITE ENFANCE

Cuisiner pour les tout-petits à la maison

Notre alimentation rythme nos journées et reste, plus que jamais, une occasion de faire et de se faire plaisir, de surprendre, de partager... Alors, même confiné.e.s, continuons d'explorer nos talents et voyageons en terre inconnue : la cuisine !

Rappelons que le jeune enfant est en phase de croissance organique et de maturation physiologique. Aussi son développement dépend étroitement de la qualité de son alimentation. Son organisme est encore immature ce qui le rend particulièrement sensible à tout apport nutritionnel inadapté.

 Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson, tant pour sa croissance que pour son développement psychomoteur. En l'absence d'allaitement, les préparations infantiles 1^{er} puis 2^e âge permettent de couvrir au mieux les besoins de l'enfant, dès lors que les quantités consommées quotidiennement sont adaptées (*voir fiche « évolution de la diversification alimentaire à la maison »*).

C'est souvent à l'occasion de la diversification alimentaire que les choses se compliquent ! À cette étape, en effet, les tentations sont nombreuses de recourir aux aliments industriels, transformés voire ultra-transformés.

 **L'utilisation ponctuelle des petits pots n'est pas préjudiciable :** ils représentent une solution appropriée, y compris dans la situation actuelle, puisque leur conservation est possible sur la durée et qu'ils permettent un gain de temps appréciable. Pour les parents mobilisés disposant de peu de temps, les préparations de diététique infantile constituent une aide précieuse permettant d'équilibrer l'alimentation de leur jeune enfant grâce aux purées de légumes ou de fruits ou encore aux assiettes...



L'utilisation des céréales instantanées doit néanmoins être raisonnable, tout particulièrement avant l'âge de 6 mois.

En effet, ajoutées en trop grande quantité, elles déséquilibrent l'alimentation en raison de l'excès de calories apportées par les glucides et du fait de leur pouvoir rassasiant qui risque de limiter le volume de lait consommé et, par conséquent, les apports en nutriments essentiels sur la journée.

En dehors de ces produits spécifiquement adaptés à l'enfance, les produits industriels transformés ne sont pas adaptés aux tout-petits. C'est pourquoi, si vous en avez la possibilité, **profitez de ces semaines à la maison pour découvrir ou redécouvrir le plaisir de réaliser des préparations simples,** délicieuses et équilibrées.

LIENS UTILES

Pour vous y aider, pourquoi ne pas vous inspirer des recettes concoctées par les professionnel.le.s des crèches de la Ville de Paris sur l'IntraParis de la DFPE

➤ Nous vous proposons d'aller jeter un œil aux **fiches recettes :**

[Onglet Nos métiers](#) ▶ *Nutrition et hygiène alimentaire / Nutrition et alimentation*

▶ *Documents Techniques Sodexo*

➤ Et aux **livrets « Top recettes »** de ces dernières années :

[Onglet La DFPE](#) ▶ *Agenda et événements internes* ▶ *Top recettes*

Pour finir, nous partageons avec vous une recette de bouillie au lait infantile « comme à la crèche », particulièrement astucieuse car elle permet de privilégier le lait infantile au détriment d'autres aliments moins intéressants pour l'enfant tels que les yaourts et laitages au lait de vache ou autres crèmes du commerce trop sucrées et contenant souvent des colorants, additifs, conservateurs, etc.



Bouillie « comme à la crèche » au lait infantile

Cette recette permet d'éviter le recours systématique aux crèmes du commerce. Cette préparation est aussi une alternative pour les enfants qui refusent le biberon : elle conserve tout l'intérêt nutritionnel du lait infantile, dont les apports sont primordiaux jusqu'à trois ans (voir fiche « évolution de la diversification alimentaire à la maison » et « pour en savoir plus » ci-dessous).

Pour une bouillie vous aurez besoin de :

- ▮ 210 ml d'eau
 - ▮ 3 mesures* de fécule de maïs ou de pomme de terre ou crème de riz...
 - ▮ 7 mesures* de lait 2^e âge en poudre
- Arôme au choix : vanille, fleur d'oranger...

* Les doses sont indiquées en nombre de « cuillère mesure » de votre lait infantile

Préparation :

- ▮ Délayer la fécule dans 50 ml d'eau froide avec l'arôme choisi.
- ▮ Porter le reste de l'eau à ébullition puis verser le mélange froid de fécule dans l'eau bouillante en fouettant. Faire épaissir, sans cesser de remuer.
- ▮ Hors du feu et sans attendre, ajouter la poudre de lait dans le mélange épaissi tout en remuant énergiquement.
- ▮ Veiller à servir rapidement (dès que la bouillie est tiède) ou la couvrir et la mettre immédiatement au réfrigérateur pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire (dont on se passera bien en période de crise sanitaire).

Avantages : La poudre de lait de suite est ajoutée après cuisson et conserve ainsi ses qualités nutritionnelles d'origine, en particulier les vitamines. On maîtrise le sucre ajouté, on varie le parfum en fonction des goûts et de l'âge de l'enfant...

