



DE LA PANADE DE FRUITS DE SAISON AUX GOÛTERS DIVERSIFIÉS... FOCUS SUR LE GOÛTER DES ENFANTS DE 12-18 MOIS.

Entre 12 et 18 mois, les enfants sont dans une phase de transition alimentaire et le milieu d'accueil doit en tenir compte. Les enfants évoluent à des stades et des rythmes différents, certains apprécient encore les fruits mixés, d'autres plus du tout.

QUE PROPOSER AU GOÛTER ?

Les fruits seuls ne suffisent plus. Durant cette phase, la priorité, en termes de choix alimentaires, doit être donnée **aux fruits et à la tartine beurrée**.

Les garnitures sucrées (confiture,...) sur le pain sont considérées comme facultatives. Seul l'ajout de beurre est recommandé afin de répondre aux besoins élevés en lipides des enfants en bas âge. Si une garniture sucrée est mise sur la tartine, elle doit être variée et ne peut en aucun cas remplacer les fruits du goûter. La pâte à tartiner chocolatée ne sera jamais donnée avant 18 mois.



Pour sortir des sentiers battus, les fruits peuvent être présentés sous différentes formes en privilégiant les morceaux et l'aspect visuel réel du fruit. Les garnitures de pain peuvent être composées de fruits frais, banane écrasée, fraises (en saison), compote de fruits non sucrée, purée de légumes,...

L'introduction des confitures, gaufres, crêpes, cramiq, biscuits,... et autres aliments sucrés au goûter est souvent motivée par l'envie des adultes de faire plaisir aux enfants par le biais de ces aliments aux saveurs sucrées. Cette attitude les conditionne fort tôt au goût du sucre pour lequel ils sont déjà naturellement attirés.

Notre consommation de sucres est importante. L'OMS¹ a récemment proposé aux Etats de mettre en place des politiques qui viseraient à diminuer la part de sucres ajoutés dans les aliments, afin de prévenir l'obésité et les caries dentaires.

Dans ce contexte, certains parents soucieux de proposer une alimentation équilibrée ne souhaitent pas que leur si jeune enfant consomme de tels aliments. Cette volonté doit être respectée. Le dialogue avec les parents est la meilleure façon de prévenir les discordes.

Les **produits laitiers standards** ne seront jamais introduits avant l'âge de 15 mois et par la suite, ils le seront de façon parcimonieuse (maximum 2 fois par semaine) et en quantités limitées². Ils seront présentés aux enfants sous leur forme « nature » et non allégés : lait, yaourt, fromage blanc. Ces produits pourront être consommés tels quels ou « naturellement » sucrés avec des fruits. Quant aux produits laitiers aromatisés « chocolat », lait et pudding, ils ne seront pas proposés avant 18 mois. Au-delà, nous considérons que leur consommation doit rester exceptionnelle.

Entre 12 et 18 mois, cette période est propice au développement de la construction du goût. Durant les deux premières années de la vie, les enfants ont du plaisir à découvrir une large variété d'aliments et sont ouverts à l'apprentissage de la nouveauté alors que plus tard l'enfant développera naturellement des comportements de refus alimentaires. Profitons donc de cette période pour leur présenter les fruits et légumes de saison, riches en saveurs naturelles et les aliments les moins industrialisés possibles.

Donner aux enfants le goût des fruits et de la tartine est le meilleur objectif « santé » pour le goûter en milieu d'accueil.

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Cellule diététique - Direction Santé (ONE),

En collaboration avec le Conseiller pédiatre
Marylène DELHAXHE ONE (Liège)

¹ Organisation Mondiale de la Santé

² Voir Brochure « Chouette, on passe à table » - Quantités (en grammes) recommandées par portion d'aliment et par enfant en fonction de l'âge - p.47