

La malbouffe, comment en préserver nos bébés ?

Compte-rendu du débat organisé par le magazine Parents en partenariat avec Babymoov

Vous avez manqué le débat "Malbouffe, comment en préserver nos bébés ?" organisé par le magazine Parents samedi 16 juin dernier ? Babymoov vous propose une séance de rattrapage, avec 13 questions qui mettent à mal toutes les idées reçues sur l'alimentation des tous petits !

Avec la participation de :



Laurence Haurat
Nutritionniste, psychologue



Pr Patrick Tounian
Pédiatre, nutritionniste



Sophie Thalmann
Marraine des Débats
Parents

Qu'est-ce que la malbouffe ?

La malbouffe préoccupe 76% des parents, et à juste titre : 18% des petits Français sont en surpoids !

La malbouffe selon le Professeur Patrick Tounian est un déséquilibre alimentaire, qui peut être aussi bien un excès qu'une carence (dont on parle assez peu mais qui est un problème moins rare qu'on ne le croit). Par ailleurs, même un enfant qui ne se nourrirait que de fruits et légumes peut être considéré comme en excès... et potentiellement en carence de protéines !

La malbouffe n'est donc pas à limiter à la consommation d'aliments gras et sucrés.

La malbouffe est également liée à l'usage de contaminants (pesticides, molécules telles que le bisphénol...)

Quelles sont les conséquences de la malbouffe sur la santé ?

Parmi les conséquences de la malbouffe, on compte bien sûr le surpoids et l'obésité (dûe à la conjonction d'une prédisposition génétique et à une alimentation déséquilibrée). Tous les enfants ne développeront cependant pas un surpoids, ce qui conduit certains parents à être moins vigilants sur leur alimentation. Pour autant, il est tout à fait possible qu'ils éprouvent des difficultés à mettre en oeuvre un équilibre alimentaire à l'âge adulte, il faut donc rester attentif même si l'enfant ne prend pas de poids de façon excessive.

Pourquoi y a-t-il du sucre dans le lait de croissance ?

Une carence en fer peut provoquer des anémies et des infections à répétition. Le fer agit également dans le développement intellectuel et a une influence sur les troubles du comportement. Le lait de croissance et l'apport en fer qu'il représente est donc indispensable au moins jusqu'à l'âge de trois ans.

Les enfants sont naturellement prédisposés à aimer le sucré d'où l'ajout de sucre dans certains laits de croissance, néanmoins vous pouvez sans problème opter pour des laits non sucrés et non aromatisés qui existent également dans le commerce.



Faut-il donner de la viande aux enfants le soir ?

Les risques d'un excès de protéines et notamment ses conséquences sur le surpoids et d'éventuels problèmes rénaux ne sont pas démontrés scientifiquement. Si ce risque existe, il est par ailleurs marginal.

Limiter les protéines répond donc uniquement au principe de précaution. La viande est importante puisque c'est elle qui prend le relai du lait de croissance pour les apports en fer. Compte tenu de l'apport en protéines quotidien recommandé, il paraît

difficile d'atteindre cette quantité sans deux prises de protéines par jour ! Le risque d'excès est hypothétique... Le risque de carence en fer, lui, est certain !

Une carence en sucre est-elle possible si mon enfant n'aime pas spécialement le goût du sucré ?

Le manque de sucre d'un enfant est rare puisqu'il y a du sucre dans de nombreux aliments. Si manque il y a, il se remarque facilement : l'enfant manque d'énergie, ne parvient pas à se concentrer... Même si un enfant n'aime pas le sucré, il peut trouver du sucre dans les céréales ou les légumineuses, ou encore les fruits.

La nourriture est-elle équilibrée à la crèche ou à la cantine ?

Rassurez-vous, la législation française est très précise à ce sujet, voire un peu trop restrictive...
Donc oui, la nourriture est équilibrée !

Quels sont les critères de l'équilibre nutritionnel ?

L'équilibre nutritionnel repose sur 4 piliers :

- assurer un bon apport en fer
- assurer un apport suffisant en calcium (2 à 3 produits laitiers par jour)
- consommer des acides gras essentiels (poisson, huiles de colza, noix ou soja)
- assurer la diversité alimentaire

Ces piliers sont «surmontés» par un toit : se faire plaisir, mais en quantités modérées.
Attention également aux messages comme « il faut manger 5 fruits et légumes par jour » : ils sont destinés aux adultes, mais pas adaptés aux enfants : une à deux portions par jour suffisent.

Faut-il préférer le bio pour son enfant ?

La supériorité du bio n'est prouvée que pour l'environnement. Manger bio tient plus d'une idéologie mais n'a pas d'intérêt majeur pour la santé : il faut par exemple laver même les légumes bio, puisque certains pesticides qui ne sont pas nocifs pour l'environnement restent dangereux pour l'être humain !

Il y a cependant une dimension supplémentaire à l'achat bio pour les parents puisqu'il est question du monde que l'on lègue à ses enfants que l'on veut préserver... Et cette dimension n'est pas négligeable.

Peut-on s'appuyer sur les surgelés et les plats cuisinés pour gagner du temps, tout en nourrissant son enfant de manière équilibrée ?

Le végétal ne s'altère pas lors de la congélation, les aliments surgelés restent donc tout aussi intéressants nutritionnellement. Il ne faut donc pas hésiter à congeler des petits plats que vous avez préparé vous-même.

Quant aux plats cuisinés, il y a deux choses à savoir : les listes d'ingrédients inscrites sur le paquet sont présentées de l'ingrédient le plus présent dans le plat, au moins important. Comparez-la tout simplement à ce que vous auriez vous-même mis dans le plat ! Souvent, les plats cuisinés industriels contiennent en grande quantité les ingrédients les moins chers, et donc potentiellement moins de viande, par exemple...



Ensuite, il ne faut pas focaliser sur les tableaux des calories, mais plutôt sur le taux de gras présent dans le plat.

À partir de quand donner des bonnes graisses à son enfant, et lesquelles privilégier ?

On peut commencer dès le début de la diversification, à la fois pour le goût et pour la valeur nutritionnelle. Les huiles végétales telles que les huiles de noix ou de colza contiennent très peu d'allergènes et peuvent être ajoutées dans des purées par exemple. L'important, c'est d'alterner les graisses !

Y a-t-il des astuces pour faire aimer les légumes à son enfant ?

75% des enfants connaissent une phase de néophobie alimentaire. Il y a un paradoxe dans le fait que nous soyons omnivore, donc obligés d'aller vers la diversité alimentaire pour répondre à nos besoins, mais d'un autre côté, la diversité c'est l'inconnu, le danger, qui entraîne une peur du changement.

Il faut plusieurs présentations et tentatives pour qu'un enfant puisse adopter un aliment. Faire aimer tous les légumes à son enfant n'est pas un objectif en soi, il faut veiller encore une fois à ne pas appliquer aux enfants les principes qui valent pour les adultes : un enfant qui apprécie ne serait-ce que trois légumes, c'est déjà bien ! Il ne faut pas réfléchir en termes de rations mais en termes de croissance.

On peut tout simplement essayer d'introduire en petites quantités les mêmes légumes que ceux consommés par les adultes dans l'assiette de l'enfant... Et compter sur sa curiosité qui le poussera à goûter ! Il y a d'autres astuces comme mélanger les légumes à des pâtes par exemple.

Et surtout, même s'il est normal de mélanger l'alimentation et l'affectif, il ne faut pas prendre le fait que l'enfant rejette un aliment comme un signe qu'on est une mauvaise mère !

Comment faire quand l'enfant est dans la phase du non ?

Aujourd'hui, il n'y a plus de contexte de privation comme à l'époque de nos grands-parents mais une sur-sollicitation qui s'oppose à la régulation alimentaire naturelle de l'enfant...

Il faut savoir poser des règles et des limites, savoir assumer le rôle d'éducateur alimentaire dans la parentalité. Rien ne se fait sans affect, il est donc important que la maman se rassure et parvienne à rester dans le partage, l'exemplarité et la discussion. Manger ensemble est un support d'éducation alimentaire primordial pour aller dans ce sens.

On peut associer l'enfant à la préparation, pour lui permettre de s'appropriier les aliments, pour donner au repas des valeurs de transmission, de partage.

Il faut aussi accepter de ne pas toujours être en phase avec l'enfant.

Le goûter est-il indispensable ?

Les normes en termes de prises alimentaires varient en fonction des pays et des cultures. Le goûter est une particularité française qui sert avant tout à tenir jusqu'au dîner qui est plus tardif que chez les Anglo-Saxons, par exemple. Il n'est donc pas indispensable nutritionnellement, mais il

est très apprécié des enfants pour sa dimension plaisir, et est également un rituel qui leur permet de se situer dans la journée !

Envie d'aller plus loin ?



Découvrez les recettes et les dossiers sur l'alimentation de bébé de Babymoov sur le blog www.cuisine-de-bebe.com. Et si vous aussi, vous préparez des petits plats faits maison pour votre enfant, faites comme les parents qui ont testé le **NutriBaby**, premier robot qui fait de la vraie cuisine pour bébé, et venez déposer vos propres recettes !

À PROPOS DE BABYMOOV

Créé en 1997, **Babymoov** est un acteur multi-spécialiste de la puériculture, innovant tant par ses concepts que ses services. Grâce aux réunions "**Baby Tendances**", les équipes **Babymoov** s'appuient sur l'expertise des mamans pour proposer des produits à la fois design et performants, répondant parfaitement aux besoins des jeunes parents. Petite, moyenne ou grosse puériculture, les gammes de produits **Babymoov** couvrent l'ensemble des besoins de bébé et ses parents. Celles-ci sont réparties en 6 univers : "Je mange", "Je dors", "Je suis protégé", "Je suis propre", "Je sors", "Je m'éveille".

Babymoov est le premier et seul acteur à proposer la **Garantie à vie**. Grâce à ce service unique, il est désormais possible de conserver un produit neuf tout au long de sa vie de parent.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.babymoov.com

Contacts Blogueurs :



Camille Gras
cgras@vecteurimage.com
09 73 87 03 53

Pauline Dutertre
pdutertre@vecteurimage.com
09 73 87 03 53

Alexandra ANDRÉ
aandre@vecteurimage.com
09 73 87 03 10