
Livre conseillé:

- L'alimentation des enfants en âge préscolaire, M. Jaquet, J. Laimbacher, Société suisse de nutrition (SSN), édition 2010
- Commande: www.sge-ssn.ch/fr/shop ou tél. 058 268 14 14

Liens:

- www.sge-ssn.ch/fr
- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil

Notice 4.3

Santé



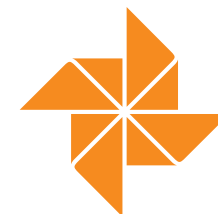
Aliments problématiques

pour les bébés et les enfants en bas âge
et qui ne devraient être consommés qu'avec modération

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Aliments problématiques pour les bébés et les enfants en bas âge et qui ne devraient être consommés qu'avec modération

Attention: les aliments pour enfants vantés par la publicité sont chers et contiennent souvent des ingrédients de moindre valeur.

Quoi?	Pourquoi?	Alternatives / recommandations
Sucre		
Aliments contenant du sucre	Changent le goût, calories «vides», favorisent les caries	Lire les listes des ingrédients, les aliments pour bébés et enfants contiennent souvent des sucres cachés
Sel		
Mets salés, pommes frites, chips, flûtes au sel, etc.	Chargent les reins de l'enfant, qui sont encore immatures.	Ne pas utiliser de sel ou de bouillon pour la préparation des repas pour les bébés. Peu de sel à la table familiale. Les parents peuvent assaisonner après coup. Utiliser du sel iodé et fluoré
Boissons		
Infusions instantanées pour les enfants et les bébés	Contiennent le plus souvent du sucre comme excipient	Boire de l'eau du robinet, d'excellente qualité en Suisse
Jus de fruits	Contiennent des acides qui attaquent l'émail des dents	
Thé froid, limonades, coca-cola	Contiennent des acides et beaucoup de sucre (coca-cola: 12 morceaux de sucre pour 5 dl)	
Boissons édulcorées artificiellement	Les édulcorants artificiels sont controversés, changent le goût	
Produits laitiers		
Yogourts aux fruits, petits-suisseaux aux fruits, poudings tout prêts, crèmes, etc.	Contiennent beaucoup de sucre (yogourt aux fruits 5 morceaux de sucre, petit-suisse aux fruits 2, flan 5)	Ajouter des fruits dans les yogourts nature, employer à cet effet des purées de fruits. N'utiliser les produits sucrés que comme dessert
Tranches au lait	Peuvent contenir 1/3 de sucre et sont riches en graisse	Pain complet avec du fromage blanc
Produits céréaliers		
Biscuits pour bébés	Peuvent contenir 1/4 de sucre	Galettes de riz/de céréales, pain
Flocons de céréales ou muesli sucrés, barres de céréales	Peuvent contenir 1/3 de sucre, les flocons croustillants et les barres de céréales contiennent en outre beaucoup de graisse	Lire la liste des ingrédients, utiliser des flocons de céréales pour le déjeuner, n'offrir des produits sucrés qu'avec modération
Biscuits feuilletés, articles de petite boulangerie (boules de Berlin, croissants aux noisettes par exemple)	Contiennent souvent des graisses hydrogénées (qui favorisent les dépôts dans les vaisseaux sanguins) et beaucoup de sucre	Tartes aux fruits ou préparer soi-même avec des ingrédients sélectionnés
Produits carnés		
Saucisses, salamis, charcuteries	Contiennent beaucoup de graisses non appropriées et des conservateurs (sel nitrité, problématique pour les enfants en bas âge)	Utiliser de la viande maigre de bonne qualité
Repas tout préparés		
Pizzas, lasagnes, sauces, plats de pâtes et de riz, etc.	Contiennent souvent beaucoup de graisse, sel et sucre, ainsi que des glutamates et d'autres additifs qui altèrent le goût; peuvent aussi receler des ingrédients de moindre valeur, difficiles à contrôler	A utiliser avec modération, préférer les produits surgelés, compléter avec salade, légumes, fruits frais. Remplacer par des repas simples ou froids