

### Alimentation des enfants de 1 à 3 ans : les erreurs à ne pas commettre



La récente publication d'un avis de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) mettant en garde contre la consommation excessive de jus végétaux, en lieu et place du lait, chez les enfants de moins de 1 an, pointe du doigt la diffusion de certaines pratiques inadaptées parmi les choix alimentaires des parents. En plus de devoir assurer les bonnes santé et croissance de l'enfant, ces choix ont aussi **un impact déterminant sur ses comportements alimentaires futurs.**

Face aux multiples discours émis sur le sujet, parfois contradictoires et laissant les parents démunis, le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) souhaite apporter à ces derniers **des éléments de réponse concrets** : faut-il forcer un enfant à manger ? Quel type de lait donner à l'enfant après un an ? La viande est-elle nécessaire à son alimentation ?

Chaque tranche d'âge présentant des besoins spécifiques, le FFAS s'est intéressé plus particulièrement à l'alimentation des enfants de 1 à 3 ans, **une période essentielle pour la croissance et le développement cérébral.** « *C'est aussi la période durant laquelle l'enfant découvre les aliments consommés par les adultes de son entourage, et commence à se créer son propre registre alimentaire* » rappelle le Dr Michel Vidailhet, Professeur émérite à la Faculté de médecine de Nancy.

L'accompagnement parental se révèle indispensable **pour orienter l'enfant dans la construction de son rapport à l'alimentation** et assurer ses besoins nutritionnels, d'autant que certaines difficultés surgissent vers l'âge de 1 an : une plus grande sensibilité de l'enfant aux « signaux extérieurs » par rapport à la seule notion de faim pour définir ses goûts et dégoûts, ainsi qu'une appétence spontanée pour les produits à faible valeur nutritionnelle et hautement caloriques. Excès d'aliments sucrés ou de jus de fruits, apports inadaptés en produits laitiers ou en matières grasses, incompréhension face à certains troubles du comportement alimentaire susceptibles de se développer : les parents ne disposent pas toujours des **clés pour faire les bons choix**, et n'ont pas connaissance des sources d'information où ils peuvent trouver ces clés.

Au-delà des choix alimentaires que les parents font pour leur enfant, ceux qu'ils font pour leur propre alimentation sont eux aussi primordiaux. « *La consommation de certains aliments peu appréciés des enfants par les parents eux-mêmes est importante, le « fais comme je fais » étant plus efficace que le « fais comme je dis » en matière éducative* », souligne le Dr Vidailhet.

#### À propos du Fonds français pour l'alimentation et la santé

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé est un fonds de dotation ayant vocation à établir un partenariat durable au service de la santé publique entre le monde scientifique et les acteurs économiques. Il a pour missions de soutenir la recherche sur les relations entre alimentation et santé, de subventionner des actions de terrain visant à promouvoir les comportements alimentaires favorables à la santé et de faciliter le dialogue science/société sur les questions relatives à l'alimentation.

#### Contact presse :

Vivactis : Magali Delmas - [m.delmas@vivactis-publicrelations.fr](mailto:m.delmas@vivactis-publicrelations.fr) - Tél. : 01 46 67 63 44

FFAS : Justine Dyon - [j.dyon@alimentation-sante.org](mailto:j.dyon@alimentation-sante.org) - Tél. : 01 45 00 90 99

