

• COMPRENDRE •

BIEN MANGER, pour bien grandir !

Offrir une alimentation saine, équilibrée et goûteuse aux enfants, c'est leur offrir bien plus qu'un bon repas ! C'est aussi une assurance santé, un goût pour les bons produits et un éveil au cycle de la nature et des saisons ! Marjorie Crémadès, diététicienne micro-nutritionniste et spécialiste de l'alimentation végétale nous explique tout !

Pourquoi l'alimentation saine est-elle primordiale, dès le plus jeune âge ?

Une alimentation saine contribue au capital santé des tout-petits. Hippocrate l'affirmait, voilà déjà plus de deux millénaires : « Que ton aliment soit ton médicament ».

En effet, nous sommes tous constitués de bactéries. Elles forment un microbiote intestinal, propre à chacun. Celui-ci se développe *in utero*, pour atteindre son plein potentiel, aux trois ans de l'enfant. Un bon microbiote permet d'optimiser notre système immunitaire, tout au long de notre vie. Manger équilibré, privilégier le fait-maison, les fruits et les légumes, sont autant de moyens d'impacter positivement notre microbiote, et donc notre santé.

Quels sont les bons gestes pour proposer une alimentation saine, à nos enfants ?

Le premier aliment du tout-petit est le lait (maternel ou maternisé). Il est primordial d'avoir un apport en lait infantile (puis de croissance) suffisant et ce jusqu'aux 3 ans de l'enfant !

Quand vient le moment de la diversification, il est temps d'introduire des

fruits et légumes, riches en antioxydants et en fibres. Les premiers nous permettent de nous protéger des agressions extérieures, tandis que les seconds sont des prébiotiques dont notre microbiote se nourrit. Plus les fruits et légumes sont de saison, cultivés localement et dans un environnement naturel, plus ils sont riches en antioxydants et pourront protéger la santé des enfants.

À partir de 6 mois, l'ajout de bonnes graisses est indispensable à l'enfant, notamment pour son développement cognitif. En effet, 60% de la matière cérébrale est constituée de gras, et l'apport en lipides doit correspondre à plus de 45% de l'apport énergétique total. Je conseille donc l'ajout d'une cuillère à soupe midi et soir de bonnes graisses (huiles végétales variées non chauffées).

Enfin, les enfants ont besoin de fer. On le retrouve dans la viande et le poisson mais pas que ! Les légumes secs, les fruits à coques, le quinoa et même le persil sont de très bonnes alternatives aux protéines animales. Se tourner vers ce genre d'aliments permet également de réduire notre consommation de viande, ce qui, on le sait, est aujourd'hui indispensable pour préserver la planète !

Et le goût dans tout ça ?

Les tout-petits ont les papilles gustatives hyper développées, autant en profiter pour leur faire découvrir différents saveurs. Le « fait-maison » joue un rôle fondamental dans l'apprentissage des saveurs. Si la réglementation en matière de petits pots est très stricte, avec peu d'additifs autorisés et un contrôle strict des contaminants potentiels (pesticides, nitrates, métaux lourds), cela ne permet pas vraiment à l'enfant d'éduquer son goût.

Pour que les enfants aient plaisir à manger, il est nécessaire que les adultes qui les accompagnent au quotidien, les parents, ou les professionnel·les de la petite enfance, prennent plaisir à cuisiner, à partager un repas avec eux, leur proposent des aliments « bruts » et leur apprennent à distinguer une pomme d'une banane, une carotte d'un brocoli.

Comme pour tout apprentissage, chaque enfant doit aller à son rythme. Il faut lui laisser le temps de découvrir les textures, les saveurs et les variétés d'aliments. Quoi de mieux alors que de lui donner l'exemple avec une alimentation variée ?

Pour en savoir plus sur l'éveil au goût, tournez la page !

• Propos recueillis par Laura,
Responsable communication



AUX FOURCHETTES, citoyen·nes !

Dans un contexte climatique qui évolue très vite, la résilience alimentaire vient interroger notre capacité à garantir l'accès, pour les prochaines décennies, à une alimentation saine, biologique et locale, pour tous.

Il est désormais essentiel d'intervenir collectivement sur l'ensemble de la chaîne alimentaire « de la fourche à la fourchette et de la fourchette à la fourche », c'est-à-dire de l'agriculteur·rice, en passant par le·la maraîcher·ère, jusqu'aux consommateur·rices, sans oublier la filière du compostage.

Les territoires doivent pouvoir augmenter leur capacité à produire localement, en priorisant les fruits et les légumes. Concrètement, cela peut passer dans l'investissement dans des fermes urbaines, ou encore l'augmentation du nombre de jardins partagés.

Cela passera aussi par l'engagement citoyen pour défendre le mieux manger et par la sensibilisation de la jeune génération, et ce dès la prime enfance ! L'éveil au goût, reconnaître ce que l'on mange, respecter les saisons, limiter le gaspillage alimentaire sont autant de pistes à explorer avec les tout-petits !

• par Ève Demange,
Conseillère municipale déléguée de la Ville de Bordeaux
en charge de la résilience alimentaire.

TRUC & ASTUCES pour (r)éveiller les papilles !

L'éveil au goût, est un apprentissage et comme tout apprentissage, l'adulte a toute sa place pour accompagner l'enfant.

L'éducation au goût, qu'est-ce que c'est ?

- C'est faire vivre aux enfants des expériences multi-sensorielles, en proposant des aliments variés ;
- C'est les faire participer à la préparation du repas (laver, éplucher, équeuter) ;
- C'est créer un contexte chaleureux et rassurant, pour associer le repas à la notion de plaisir ;
- C'est observer les ressentis des petits mangeurs pour les aider à mettre des mots sur les textures, les couleurs, les formes.

4 astuces pour éveiller les enfants au goût :

1. Adaptez l'environnement et le matériel à votre enfant.

Vous pouvez ainsi utiliser une tour

d'observation type Montessori pour que votre petite commis, soit à la hauteur du plan de travail. Vous trouverez également dans les boutiques pour enfants, des ustensiles de cuisine adaptés à chaque âge, pour lui permettre de participer à l'épluchage et découpe des légumes !

2. Aidez votre enfant à faire le lien entre la terre et l'assiette.

Pour cela, n'hésitez pas à vous appuyer sur la littérature jeunesse !

Nos préférés :

- « *Fruits et légumes : mon premier imagier photo* » de Nathalie Seroux (éd. La martinière) ;
- « *Qui suis-je ?* » (éd. grandes personnes)

3. Osez l'expérimentation.

Lancez-vous dans un mini potager familial ! Les enfants adorent patouiller, transvaser, se salir, remplir, vider, arroser... Quoi de mieux que de faire pousser des

légumes ou des herbes aromatiques pour répondre à ce besoin, tout en lui faisant découvrir de nouvelles saveurs dans son assiette ?

4. Proposez des repas à thème.

Il n'y a pas que les chefs qui savent décliner les aliments sous toutes leurs formes, vous aussi ! Exemple avec la pomme :

- Choisissez plusieurs variétés de pommes (couleur et goût différents) et observez-les avec votre enfant.
- Proposez-les sous plusieurs formes et textures : en quartiers, râpées, crues, cuites, en compote.
- Ajoutez en à une préparation de gâteau au yaourt !

Vous voilà experte en éveil au goût !

• par Pascaline Lherm (la fée du potager), diététicienne nutritionniste et éducatrice du goût.

PESTO de persil !

Ne jetez pas vos tiges de persil, transformez-les en pesto, en suivant la délicieuse recette de Claire, cheffe de projet alimentation durable.

Boîte à idées



Ingrédients Préparation

- Les tiges d'une botte de persil
 - Vert d'oignons nouveaux
 - 8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de graines (amandes, noix, noisettes, noix de cajou selon vos préférences !)
- 3 cuillères à soupe de fromage à pâte dure, râpé (parmesan, comté,...)

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter un peu d'eau si besoin.

À déguster avec des pâtes mais aussi en tapenade avec des crudités, dans des préparations type cake, ou bien encore dans des tortillas façon fajitas.

BON APPÉTIT

• S'ENGAGER •

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT

Cette journée est l'occasion de valoriser les actions éducatives menées par les professionnel·les de la petite enfance et de rappeler que les enfants ont des droits. Aux adultes de garantir leur respect.

20 novembre

« La France, pays des droits de l'homme, devrait être le pays du droit du bien manger pour nos enfants »

Olivier Roellinger, chef 3 étoiles

• À MÉDITER •



• COUP DE CŒUR •

CAROTTE & moutards

Des illustrations tendres et authentiques, de l'humour, des convictions, du féminisme, et surtout beaucoup d'informations vulgarisées, sur le développement de l'enfant : bienvenue sur le compte Instagram de Carottes & moutards !

Abonnez-vous, vous ne le regretterez pas !
[@carotte_et_moutards](https://www.instagram.com/carotte_et_moutards)

“Animalia”, le podcast de Cyril Dion pour sensibiliser les enfants à la biodiversité

Dans “Animalia”, le militant écologiste donne la parole à des espèces menacées de disparition : Mélanie le crabe des cocotiers, Amanda l'abeille, Namir le guépard, Vasuki le cobra royal... racontent leur histoire avec panache et humour, grâce aux comédien·nes qui ont bien voulu leur prêter leur voix. Et le casting est prestigieux : Leïla Bekhti, Isabelle Adjani, François Civil, Vincent Dedienne et bien d'autres encore ont accepté d'être leur porte-parole.

Chaque épisode se conclut par un conseil à destination de la jeune génération (et de leurs parents !), de la part des animaux, afin d'éviter de leur nuire.

C'est réjouissant et c'est à partir de 7 ans !



GRATUIT



LES MIDIS de la parentalité

Votre rendez-vous, à l'heure du déjeuner,
pour parler ensemble de l'accompagnement au quotidien de vos enfants !



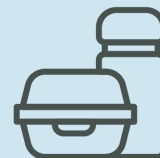
de 12h30 à 14h



1 expert·e



En visio



Votre lunch-box !

PROGRAMME 2022



Jeudi 20 octobre

**"J'accompagne mon enfant
dans le jeu"**

par Caroline, Éducatrice de jeunes enfants

Jeudi 15 décembre

**"J'accompagne mon enfant
dans son éveil au goût"**

par Caroline, Éducatrice de jeunes enfants
& Claire, cheffe de projet alimentation durable

Réservation gratuite & obligatoire sur : www.eponyme.pro

Avec le soutien du Réseau d'Écoute, d'Appui
et d'Accompagnement des Parents de la CAF de la Gironde.



À propos

Eponyme, c'est une équipe passionnée qui conçoit, gère et anime des lieux d'éveil pour les enfants et la famille, en Gironde ! Sa mission : penser et agir ensemble pour offrir des environnements favorables au développement des jeunes enfants, et accessibles à tous ! Retrouvez-nous sur : www.eponyme.pro