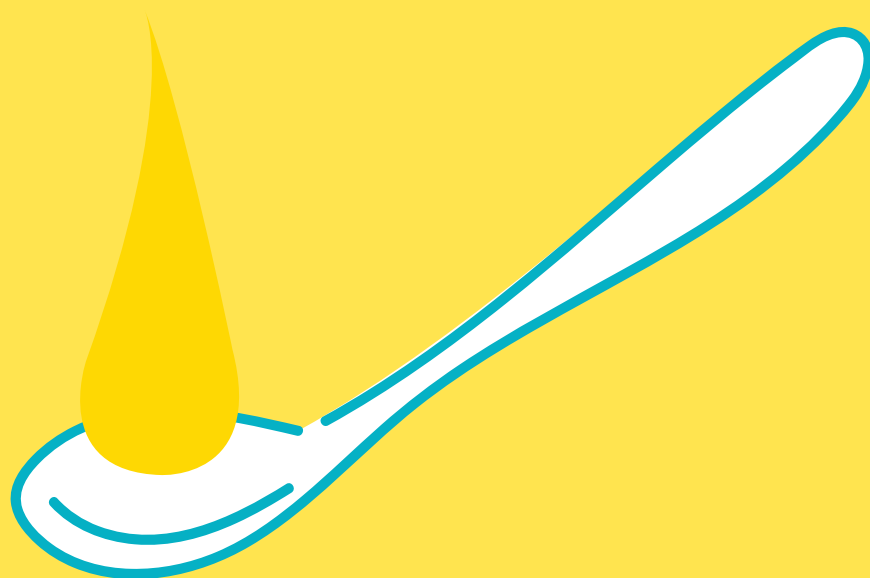


L'IMPORTANCE DES MATIÈRES GRASSES

DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ



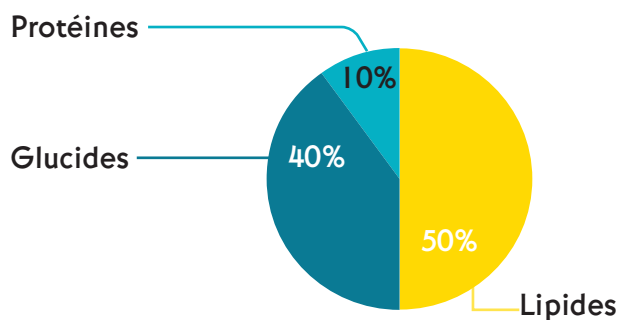
bébé
INFO
service

RÉPARTITION DES APPORTS DE LA JOURNÉE

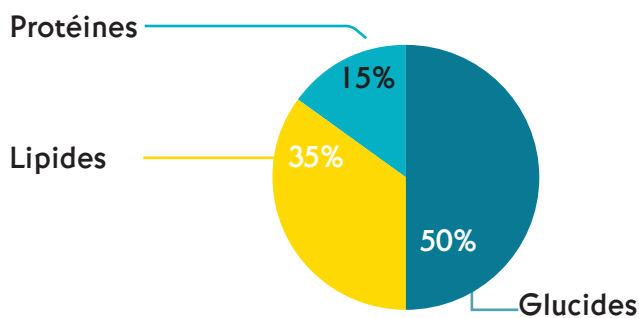


45 À 50 %

De la naissance à 3 ans, les matières grasses doivent représenter près de 45 à 50 % des apports sur la journée.



Chez un enfant de 0 à 3 ans



Chez un adulte

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne en un an, le poids d'un bébé va tripler, sa taille va doubler, et son cerveau va atteindre 65 % de son poids d'adulte !

Dans le lait maternel, les matières grasses sont l'un des composants majoritaires. Ils couvrent la moitié des apports énergétiques du bébé.

RÔLE DES MATIÈRES GRASSES DANS LE DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ

Les matières grasses d'origine animale ou végétale sont notre principale réserve énergétique. Elles fournissent les calories nécessaires à la bonne croissance de bébé, des vitamines et des acides gras indispensables au développement de son organisme.

Les matières grasses remplissent plusieurs rôles essentiels dans le développement de bébé :



Elles sont une précieuse source d'énergie



Elles permettent à la peau de conserver souplesse et élasticité



Elles aident à avoir des défenses immunitaires renforcées



Elles stimulent le développement des capacités cérébrales et garantissent un système nerveux en bonne santé

QUELS SONT LES BESOINS EN MATIÈRES GRASSES ?

De la naissance à 3 ans, les graisses doivent représenter la moitié des apports énergétiques.

Il y a 2 principales familles d'acides gras essentiels : les oméga 3 (les plus importants pour le développement cérébral) et les oméga 6. Une alimentation équilibrée en oméga 3 et 6 participe au développement des fonctions cognitives et à l'éveil de bébé. Le cerveau se développe dans cette fenêtre de 0 à 3 ans puis se maintient tout au long de la vie.

On conseille d'augmenter la consommation d'oméga 3 car les oméga 6 sont déjà présents un peu partout dans l'alimentation actuelle.

CONCRÈTEMENT COMMENT LES CHOISIR ET LES INTÉGRER DANS L'ALIMENTATION ?

DANS LES LAITS INFANTILES

Concernant le lait maternel, sa composition en matières grasses est parfaitement adaptée aux besoins de bébé tout au long de l'allaitement.

Un bébé a besoin **d'acides gras saturés**, notamment d'acide palmitique présent dans certaines huiles végétales dont l'huile de palme. C'est pourquoi on retrouve fréquemment cette huile dans la liste d'ingrédients des laits infantiles. Les acides gras saturés sont solides à température ambiante. Ils sont source d'énergie et supportent bien la cuisson.

La crème de lait peut aussi être une source d'acides gras saturés d'origine animale pour remplacer l'huile de palme qui peut parfois poser problème d'un point de vue écologique.

Enfin, le DHA est lui aussi primordial pour la croissance de bébé. Le DHA est un oméga 3 qui ne peut être synthétisé qu'en très petites quantités dans le foie. Il est donc important d'avoir un apport quotidien suffisant notamment chez les bébés pour assurer leur bon développement.

Les rôles du DHA :



Un bon développement
du cerveau



Une bonne vision



Des bienfaits sur la santé
cardiovasculaire

Le DHA est indispensable à tout âge. Depuis 2020, tous les laits infantiles en contiennent obligatoirement.

LORS DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Il est conseillé d'ajouter une cuillère à café d'huile végétale crue ou une petite noix de beurre, ou une cuillère à soupe de crème fraîche dans tous les plats de bébé faits maison (salés ou sucrés).

Il ne faut pas hésiter à rajouter cette cuillère d'huile également dans les petits pots du commerce à base de légumes uniquement. En effet, il contiennent rarement des matières grasses. Par contre, elles peuvent déjà être présentes dans les plats complets donc il est conseillé de vérifier la liste d'ingrédients avant d'en ajouter.

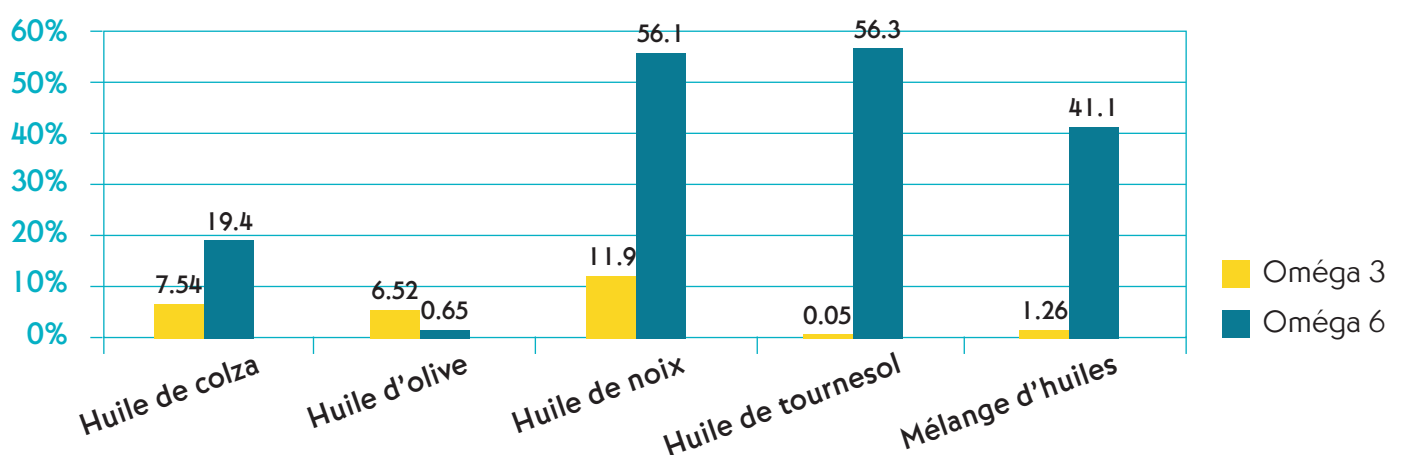
Comment choisir son huile ?

Toutes les huiles ne se valent pas mais elles peuvent apporter différents acides gras au bébé.

C'est pourquoi il est important de les alterner ou de les mélanger pour répondre à tous les besoins nutritionnels en oméga 3, 6 et 9 de bébé. Les plus recommandées sont les huiles de colza, de noix et d'olive.

Il existe également des mélanges d'huiles déjà prêts à l'emploi qui permettent de répondre aux besoins en matières grasses des bébés. Ils contiennent par exemple, de l'huile marine pour l'apport en DHA, de l'huile de lin pour les oméga 3, de l'huile de tournesol pour les oméga 6 et la vitamine E, de l'huile de tournesol oléique pour les oméga 9 et de l'huile de colza pour son rapport oméga 3 oméga 6 équilibré.

COMPARATIF DES TENEURS EN OMÉGA 3 ET OMÉGA 6 DES HUILES



(Source : CIQUAL 2022)

PEUT-ON AJOUTER DU BEURRE ET DE LA CRÈME FRAÎCHE AUX PLATS DE BÉBÉ ?

Le beurre est riche en vitamine A, mais aussi en acides gras saturés. Il a toute sa place dans l'alimentation de bébé mais mieux vaut éviter le beurre salé.

On évite aussi la crème fraîche et la margarine qui présentent peu d'intérêt nutritionnel. La crème fraîche peut tout de même être utilisée pour donner de la texture aux purées mais n'est constituée que de 33 % de matière grasse, ce qui est insuffisant pour combler les besoins de bébé. Par contre, la crème allégée n'est pas conseillée.

QUELS ALIMENTS SONT SOURCES DE MATIÈRES GRASSES ?

Une fois qu'ils sont introduits, on peut également proposer des poissons gras à bébé comme le thon, le saumon, la sardine ou encore le maquereau une à deux fois par semaine (attention aux arêtes). Ils sont riches en oméga 3 et donc en DHA. La viande et les œufs en petites quantités sont aussi des sources de matières grasses utiles pour le développement de bébé.

10g
PAR JOUR

jusqu'à 1 an



20g
PAR JOUR

entre 1 et 2 ans



30g
PAR JOUR

entre 2 et 3 ans



Les produits laitiers contiennent eux-aussi des acides gras. Il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers spécial bébé qui sont plus chers mais il est possible de donner des petits suisses, fromages blancs ou yaourt dès le début de la diversification. Attention à bien les choisir au lait entier et non écrémé ou demi écrémé, au moins jusqu'à 3 ans.

À QUELLE FRÉQUENCE ET QUELLE PORTION / QUANTITÉ ?

Une matière grasse végétale crue doit toujours être ajoutée dans l'assiette et au moins 500 ml par jour de lait adapté à l'âge ou de produits laitiers doivent être consommés jusqu'à 3 ans.

En général, les matières grasses sont introduites lors de la diversification entre 4 et 6 mois. On commence par une cuillère à café d'huile végétale crue par petit pot/purée, ou bien une noisette de beurre. Entre 6 mois et 3 ans, on passe à 1 à 2 cuillères à café d'huile par repas ou de temps en temps, une noisette de beurre ou un peu de crème entière.

BIBLIOGRAPHIE

1. A. Briend et al. (2014). Lipid intake in children under 3 years of age in France. A position paper by the Committee on Nutrition of the French Society of Paediatrics. Archives de Pédiatrie, Volume 21, issue 4, avril 2014, pages 424-438
2. Cuisinez pour bébé (2019). Les (bonnes) matières grasses dans l'alimentation de bébé. [en ligne]. Date de consultation : mai 2022. Disponible sur : Les (bonnes) matières grasses dans l'alimentation de bébé - Cuisinez pour bébé (cuisinez-pour-bebe.fr)
3. IREPS Nouvelle Aquitaine (2022). Guide nutrition et Petite enfance. [en ligne]. Date de consultation : mai 2022. Disponible sur : GUIDE NUTRITION & PETITE ENFANCE (padlet.com)
4. Haut conseil de la santé publique (2020). Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Disponible sur : Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans
5. Manger Bouger. Pas à pas, votre enfant mange comme un grand. Le petit guide de la diversification alimentaire. [en ligne]. Date de consultation : mai 2022. Disponible sur : Jeunes enfants de 0 à 3 ans : du lait à la diversification

bébé INFO service

Des questions ?

Contactez-nous au

0 800 729 729

Service et appels gratuits