

meeke × Pauline Alan

Bien démarrer l'année
avec une alimentation saine !

Fiche Thématique



Le mois de Janvier s'achève bientôt, comment aborder l'année en douceur, tout en contribuant à *l'éveil au goût* et au *bien-être des enfants* ?

Comme chaque début d'année, c'est le moment parfait pour envisager les bonnes résolutions. Même si (on le sait bien au fond) ces bonnes résolutions ne sont pas toujours maintenues, il est toujours possible d'*encourager* à adopter tous ensemble une alimentation équilibrée après les fêtes de fin d'année, et ce même pour le bien des tout-petits...

Quelques principes :

Les tout-petits, en pleine croissance, ont besoin d'une alimentation variée, légère et riche en nutriments. Après des repas de fête souvent riches en sucres et graisses, voici quelques principes à privilégier :

- **Prévoir une pause avec des plats simples pour faciliter la digestion.**
- **Miser sur un apport en vitamines et fibres pour renforcer leur énergie et leur système immunitaire en plein hiver**
- **Reprendre des routines alimentaires rassurantes après les festivités parfois agitées.**



Quels aliments à privilégier ?

Les légumes d'hiver

Riches en fibres, vitamines et minéraux, les légumes d'hiver comme la carotte, le potiron, les épinards, le chou-fleur ou le poireau sont parfaits.

- Préparez des soupes douces (par exemple, carotte-potiron ou poireau-pomme de terre).
- Variez les textures : purées lisses pour les plus jeunes, morceaux fondants pour les plus grands.

Les céréales complètes et légumineuses

Optez pour des céréales comme le riz complet ou la semoule, qui apportent de l'énergie tout en restant digestes. Les lentilles et pois chiches peuvent être introduits doucement sous forme de purée.

Les laitages

Un yaourt nature ou un petit suisse ou un fromage blanc peut être accompagné de fruits pour une collation saine et équilibrée

Les fruits frais de saison

Favorisez les agrumes (oranges, clémentines) riches en vitamine C, ainsi que les pommes ou les poires pour leurs fibres et leur douceur.

- Servez-les en compote maison ou coupées en petits morceaux à croquer.
- Ajoutez un peu de cannelle pour donner une touche gourmande et réconfortante.

Les protéines maigres

Préférez le poulet, la dinde ou le poisson blanc, plus légers pour l'estomac des petits. Les œufs sont également une excellente option.



Pour compenser les excès des fêtes tout en ravissant les papilles des tout-petits, voici quelques groupes d'aliments à intégrer

Retrouver une routine

...pour répondre au besoin de sécurité !

En janvier, il est essentiel de réinstaurer des routines alimentaires régulières pour aider les tout-petits à se sentir en sécurité :

- **Des horaires fixes** pour les repas principaux et les collations.
- **Des portions adaptées**, ni trop grandes ni trop petites, pour éviter les gaspillages et respecter leur appétit.
- **Un environnement apaisant** : asseyez-vous avec votre enfant pour le repas, sans distractions (pas d'écran), et valorisez les moments de partage.

...quelques astuces pour faciliter la transition !

- **Introduire les changements en douceur** : après les fêtes, les enfants peuvent être habitués à des goûts sucrés. Réduisez progressivement les aliments sucrés en proposant des alternatives naturellement douces (fruits, compotes).
- **Impliquer les enfants** : laissez-les choisir un légume ou un fruit au marché, ou les aider à laver les légumes. Cela stimule leur intérêt pour les repas.
- **Valoriser les découvertes** : faites de chaque repas une occasion de découvrir de nouvelles saveurs et textures.



Quelques idées de recettes simples pour ce début d'année :

Soupe réconfortante aux légumes d'hiver

Ingrédients : carottes, courgettes, poireaux, pommes de terre.

- Faites cuire les légumes dans de l'eau ou un bouillon léger.
- Mixez pour obtenir une soupe douce, et ajoutez une pincée de fromage râpé pour plus de saveur.

Compote pomme-poire à la cannelle

Ingrédients : pommes, poires, cannelle.

- Faites cuire les fruits pelés et coupés en morceaux avec un peu d'eau.
- Mixez et saupoudrez légèrement de cannelle.

Petites galettes de légumes

Ingrédients : pommes de terre, carottes, œuf, farine.

- Râpez les légumes, mélangez avec un œuf et un peu de farine.
- Formez de petites galettes et faites-les cuire doucement à la poêle.

Poisson tendre au four

Ingrédients : poisson blanc, herbes aromatiques.

- Disposez un filet de poisson dans un plat, ajoutez un filet d'huile d'olive et des herbes.
- Faites cuire à basse température pour une texture fondante.

Recettes

