

meeke × Pauline Alan

Les aliments gras

les plus intéressants :
d'un point de vue nutritionnel

Fiche Thématique



Bon à savoir...

- Pour les périodes où bébé refuse certains aliments, qu'il mange peu ou même lorsqu'il est en début de diversification alimentaire et qu'il ne mange pas encore de tout.
- Grâce à leur qualité nutritionnelle, même y goûter aura un intérêt nutritionnel.



Les poissons gras

Le saumon, la sardine, le hareng, le maquereau... sont d'excellentes sources de protéines certes mais surtout d'acides gras essentiels tels que l'EPA (acide eucosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque).



Pour la qualité sanitaire

- Privilégier les poissons sauvages issus de pêche raisonnée et durables.
- Eviter le thon dont la teneur en mercure est dangereuse pour bébé (il perturbe le système nerveux, les reins et le bon fonctionnement du cœur entre autres).

L'avocat

Précautions et allergies

- C'est un fruit oléagineux de la même famille que les amandes. Les précautions en terme d'allergies sont également à mettre en pratique pour les premiers temps de la diversification.

Intérêt nutritionnel

- Il est riche en acides gras insaturés et en vitamines.



En cuisine

- On l'utilisera comme une source de matières grasses, plutôt qu'un aliment riche en fibres.
- Utilisation en purée écrasées à la fourchette façon guacamole ou en morceaux bien mûrs (en fonction des capacités masticatoires de bébé), voire même en smoothie !
- Pour le côté pratique : on peut couper l'avocat de manière transversale de manière à obtenir un anneau auquel bébé pourra facilement s'agripper.
- Evidemment attention à toujours retirer la peau, le noyau et l'extrémité de l'écorce avant de le proposer à l'enfant.

Les huiles végétales

Elles sont sources d'acides gras essentiels (on retrouve aussi la dénomination sous forme AGE).

Ces acides gras sont « **essentiels** » à la bonne santé du bébé, le corps n'est pas capable de les fabriquer, on les retrouve seulement à travers l'alimentation.

Les huiles végétales sont aussi sources de **vitamines liposolubles**. Ce sont celles qu'on ne retrouve que dans les graisses.

→ Chaque huile contient **une proportion différente en acide gras**, il est donc important de les varier (Acides gras mono-insaturés AGMi, poly-insaturés AGPi et Saturés AGS)

- L'huile d'olive pour la cuisson par exemple
- L'huile de colza (ou de noix) pour l'assaisonnement.



→ **Les huiles spéciales bébé** sont aussi une bonne alternative puisqu'elles répondent parfaitement aux besoins lipidiques du tout-petit (riches en EPA et DHA).

→ **Petit focus sur les acides gras saturés (AGS)** : on a tendance à faire la chasse aux AGS surtout pour les conséquences cardio-vasculaires néfastes qu'elles peuvent avoir sur l'adulte.

Or chez le tout-petit (comme chez l'adulte en réalité), **l'important est de varier** :

beurre, crème, huile végétale, graisse des produits laitiers, lait maternel ou artificiel, viande grasse, poisson gras... ont bien leur place dans le menu de la semaine de bébé. Et le plus sympa c'est qu'elles apportent de la saveur !

→ **Attention aux produits dérivés sucrés** (comme les pâtisseries, le chocolat, les viennoiseries...) : ils cachent souvent des matières grasses raffinées qui sont rarement de bonnes qualités.

Petite comparaison sur la qualité des graisses présentes :

Le cake industriel (en moyenne) contient plus de graisses saturées et une présence d'acide gras bien trop importante.

Le cake maison ne contiendra pas d'acides gras trans (ce sont des graisses utilisées principalement dans l'industrie agro-alimentaire) ; la proportion d'acide gras mono et poly insaturés peut être améliorée sans difficulté, ici il y a 20% de bons acides gras en plus.

Cake industriel



- Quantité de matières grasses : 23,7 g
- Dont : 40% d'acides gras saturés
- 31% d'acides gras monoinsaturés
- 19% d'acides gras polyinsaturés
- 10% d'acides gras trans

Gâteau maison à l'huile de noisette



- Quantité de matières grasses : 20 g
- Dont : 20% d'acides gras saturés
- 65% d'acides gras monoinsaturés
- 15% d'acides gras polyinsaturés
- Pour augmenter les bons acides gras, on peut ajouter : noix, amandes, noisettes.

Les oléagineux



→ Les amandes, les noix, les noisettes, les pistaches, les noix de cajou... sont une excellente *source d'acides gras essentiels et de fer.*

→ On peut les intégrer dès 6 mois, tout en respectant les capacités masticatoires et la dentition de bébé.

→ On peut les proposer en purée lisse (sans sel ajouté) pour apprécier le goût. On peut aussi les utiliser comme source de matières grasses.

ex : la purée d'oléagineux pour remplacer le beurre ou la crème.

→ A noter toutefois les oléagineux font partis des 14 *allergènes* majeurs. Pour les premiers temps de la diversification, on veillera à donner l'équivalent d'un grain de riz à goûter à la cuillère ou à incorporer dans la purée ou dans le lait.