

# Lettre d'info.



Chaque semestre le RPE sélectionne des ressources variées et récentes autour d'un thème afin de soutenir les assistant.e.s dans leur pratique quotidienne, d'actualiser et d'enrichir leurs connaissances.

La lettre d'info du RPE s'adresse également aux parents. Suite à la publication de nouvelles recommandations sur la diversification alimentaire pour les enfants de 4 mois à 3 ans et après un temps d'échanges avec une diététicienne et un groupe d'assistantes maternelles, le choix du thème pour ce 3ème numéro s'est porté sur l'alimentation du jeune enfant.

Les ressources proposées fournissent à la fois des repères sur l'alimentation et des pistes sur les pratiques éducatives à adopter pour accompagner au mieux le jeune enfant dans cette étape essentielle de son développement.



## L'alimentation du jeune enfant

### Les nouvelles recommandations pour les familles et les professionnels publiées par Santé Publique France

> Le guide [Pas à pas votre enfant mange comme un grand](#)



> Un [tableau récapitulatif de la diversification alimentaire](#) à afficher sur le frigo

CONSEILS	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS		ENTRE 4 ET 6 MOIS
	Autre engagement de la...		
<b>Le allaitement</b> Allaitement maternel	Allaitement maternel jusqu'à 6 mois, puis jusqu'à 2 ans ou plus si possible.		
<b>Produits laitiers</b> Produits laitiers fermentés	À partir de 6 mois, introduire des produits laitiers fermentés (yaourt, fromage blanc, fromage à pâte molle).		
<b>Produits et légumes</b> Produits et légumes	À partir de 6 mois, introduire des produits et légumes.		
<b>Produits sucrés</b> Produits sucrés	À partir de 6 mois, limiter les produits sucrés.		
<b>Produits salés</b> Produits salés	À partir de 6 mois, limiter les produits salés.		
<b>Alcool</b> Alcool	À partir de 6 mois, limiter l'alcool.		
<b>Boissons</b> Boissons	À partir de 6 mois, limiter les boissons.		
<b>Chaudes</b> Chaudes	À partir de 6 mois, limiter les chaudes.		
<b>Sal et produits salés</b> Sal et produits salés	À partir de 6 mois, limiter le sel et les produits salés.		
<b>Produits sucrés</b> Produits sucrés	À partir de 6 mois, limiter les produits sucrés.		

Pour faire le tour de ce vaste sujet, deux sites internet de référence sur la santé et l'accompagnement du jeune enfant

> Le dossier de la CPAM sur le site [ameli.fr](#) : [l'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans](#)



> Les informations et conseils, y compris sous forme de courtes vidéos, du site les 1000 premiers jours :

- [l'alimentation de 0 à 6 mois](#),
- [la diversification de 4 à 6 mois](#),
- [l'alimentation de 6 mois à 1 an](#),
- [l'alimentation de 1 à 2 ans](#).

L'ALIMENTATION DE 6 MOIS À 1 AN



## Pour avoir des éléments de réponses simples à quelques questions complexes, les vidéos de 2 minutes de Tous ensemble pour l'éducation

> [Comment donner aux enfants l'envie de manger sainement et de jouer activement ?](#)

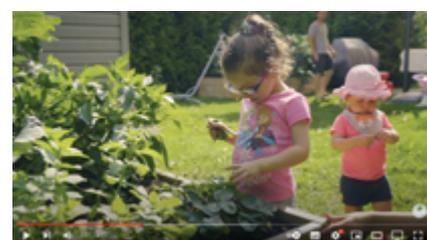


> [Pourquoi faire participer les enfants à la préparation des repas ?](#)



> [Doit-on obliger l'enfant à finir son assiette ?](#)

> [Comment éveiller l'enfant aux différents goûts ?](#)



### Pour aller plus loin... des livres disponibles au Point Doc

- Dossier « Manger ce n'est pas que se nourrir » dans l'Inforam n° 42 (attention le tableau des grandes phases de la diversification présenté à la fin du dossier n'est plus d'actualité)
- Ligniez C, 2019. « Éducation alimentaire : 21 ateliers d'éveil au goût et aux 5 sens ». Dunod