



**PAR LE D<sup>r</sup> ZEROUALA MOHAMMED-TAHAR,  
MÉDECIN ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :**



# «S'il n'y a pas de pathologie particulière, la viande peut être remplacée par d'autres aliments»

**Si la viande apporte un complément d'énergie indispensable au développement de l'enfant, certaines mamans s'inquiètent du refus de leur enfant de la consommer. S'il ne présente pas de pathologie particulière, il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure. S'il la refuse, d'autres aliments peuvent la remplacer.**

**Quels sont les aliments susceptibles de remplacer la viande ?**

Le lait maternel demeure l'aliment incontournable pour le nourrisson. Certains bébés en consomment jusqu'à deux ans, et ce, sans d'autres apports alimentaires. Les céréales sont riches en fer. Les légumineuses, qui sont une grande source de protéines, peuvent être consommées dès l'âge de six mois. Ce sont les pois chiches, les lentilles, les haricots bien cuits et écrasés en purée. Ces légumineuses peuvent être sèches ou en conserve.

En conserve, il faut surveiller la date de péremption et la teneur en sel qui



Photos : DR

certain parents (je l'ai déjà signalé dans un précédent article) d'offrir à leurs enfants à la sortie de l'école à midi un paquet de chips et une boîte de jus sont à proscrire.

Ces enfants seront rassasiés à table. Pour exciter l'appétit des enfants, il faut éteindre la télé et éviter les discussions d'adultes à table.

Si l'enfant n'a plus faim après de petites quantités au cours des repas, on peut introduire des collations que l'enfant apprécie à condition qu'elles soient de bonne qualité nutritive.

n'est qu'après six mois que l'alimentation «solide» ou plus précisément semi-solide fera son apparition.

L'introduction de la viande ou de nouveaux aliments ne doit pas éliminer le lait (au sein ou au biberon) qui reste l'aliment prioritaire jusqu'à un an. Il est conseillé de ne pas introduire plusieurs aliments en même temps.

Cette introduction se fait aliment par aliment, espacés de quelques jours afin de guetter une éventuelle réaction allergique. Après avoir commencé à nourrir bébé avec des céréales, des fruits et des légumes, son menu doit être complété par de la viande. Il arrive que ce refus de la consommer persiste et dure toute sa vie. Eh bien ce sera tout simplement un futur végétarien ! Il ne s'en portera pas plus mal. Il lui suffit de la remplacer par des aliments de «substitution» et veiller à ce qu'il prenne des repas équilibrés pour éviter les carences. En Europe et dans d'autres pays du monde, la tendance est aux végétariens.

**Quel est l'avantage de la viande dans la nutrition de l'enfant ?**

Elle va apporter du fer pour lutter contre l'anémie, du zinc et des vitamines du groupe B. L'anémie est relativement fréquente chez le nourrisson si des précautions ne sont pas prises. L'anémie constitutionnelle, c'est-à-dire familiale, héréditaire, génétique n'entre pas dans le cadre de notre article.

Les deux principales causes de l'anémie chez l'enfant sont les suivantes : l'apport du fer dans l'alimentation est insuffisant. Cette insuffisance peut-être couplée à un apport déficient en protéines. L'aspect est celui d'un enfant dénutri plus ou moins sévèrement. Dans certains cas plus graves, l'enfant est décharné, la peau sur les os. Parfois il est enflé à cause d'œ-

dèmes généralisés. Ainsi, en dehors d'un apport pauvre en fer dans l'alimentation du bébé, la cause de l'anémie peut être due à une ligature précoce du cordon ombilical de l'enfant lors de l'accouchement. Cette notion est connue depuis longtemps. Elle nous a été inculquée par nos maîtres pendant nos longs stages de gynéco-obstétrique.

Quand on ligature vite le cordon ombilical reliant le placenta à l'enfant, on frustre celui-ci d'une grande quantité de sang, près de 30%, contenue encore dans le placenta. Il faut attendre un laps de temps avant de ligaturer.

La proportion de viande au début ne doit pas dépasser 10 grammes. Elle doit être bien mixée et mélangée à des légumes. Le tout associé à une petite quantité de lait mis dans le biberon de midi. Progressivement le biberon cédera la place à la cuillère.

La viande sera maigre. Ce sera du blanc de poulet ou de dinde sans la peau, du steak haché de bœuf ou de veau ou du gigot d'agneau. Il faut limiter les apports de viande pour ne pas tomber dans l'excès de protéines, néfaste pour les reins.

La viande peut être remplacée par du poisson maigre ou un œuf, toujours consommé à un seul repas. L'œuf doit être limité au jaune. Le blanc sera introduit à un an, car il peut être la cause d'allergie. Cet apport protéinique sera peu salé et peu gras.

A l'apparition des dents, la viande passera du stade liquide (mixée) au stade solide, en petits morceaux. Les abats pourront être introduits après la première année. Il est possible d'alterner la viande fraîche et la viande dans les petits pots à condition que ces derniers soient dépourvus de conservateurs, de colorants et d'arômes.

Les allergies à la viande sont relativement rares. Le pédiatre recherchera classiquement des allergies alimentaires dans la famille. ■



doit être extrêmement réduite. L'enfant doit s'habituer progressivement à une alimentation nouvelle. Première règle, ne pas le forcer. Vers l'âge de deux ans, l'enfant veut s'affirmer devant ses parents en refusant le repas. Il ne faut pas le privilégier en lui préparant des repas spéciaux. Lui faire comprendre qu'il est en train de se nourrir et non faire plaisir à ses parents. Il ne faut pas l'applaudir s'il termine son repas.

Les collations doivent être données environ deux heures avant ou après les repas ; les mauvaises habitudes qu'ont

Les enfants qui manquent de sommeil, parce qu'ils veillent, manquent d'appétit. Les parents doivent toujours favoriser la qualité des aliments à la quantité pour un développement harmonieux de leur enfant.

La séquence de l'introduction de la viande chez le bébé obéit à certaines règles pour le prémunir contre des désordres qui peuvent être néfastes pour sa santé et son développement.

La plupart des nutritionnistes sont d'accord pour son introduction entre quatre et six mois. Pour d'autres ce