



## LE BON GRAS, C'EST LA VIE !

La part primordiale des matières grasses dans l'alimentation du jeune enfant.



**Tout au long de la vie, les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de cette formidable machine qu'est notre corps humain.**

**Pour un tout petit en plein développement, les apports en lipides occupent une place essentielle : développement du cerveau, de l'acuité visuelle, du système nerveux mais aussi satiété, digestion, pousse des cheveux... les besoins sont considérables !**

Les lipides ont, à l'instar des protéines, des compositions différentes selon leurs sources.

Certaines matières grasses contiennent des omégas 3, 6 et 9 qui eux même contiennent des acides gras essentiels très bénéfiques pour la santé.

Pour vous repérer facilement, les huiles qui sont liquides à température ambiante (olive, colza, tournesol...) contiennent bien plus de bonnes matières grasses que les huiles solides à température ambiante (palme, beurre, gras de viande...).

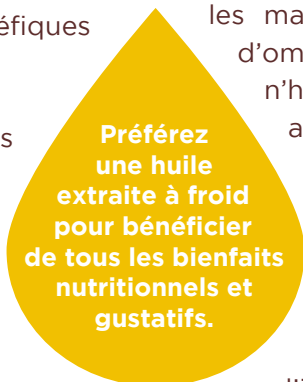
Ainsi, dès le début de la diversification de votre enfant, ajoutez et variez **les huiles végétales** ou les mélanges d'huiles dans ses petits plats pour lui faire découvrir ces saveurs subtiles et lui garantir un équilibre nutritionnel.

La cuisson détériorant les acides gras, ajoutez toujours l'huile après cuisson, juste avant de servir. On évitera donc les fritures.

**Les petits poissons gras** comme la sardine ou les maquereaux apportent une bonne dose d'omégas 3 et 6. Bons pour toute la famille, n'hésitez pas à en préparer pour vous aussi !

**Le beurre**, quant à lui, apporte moins d'omégas 3 et 6 mais il contient de bonnes vitamines A et E. Il est donc à consommer de temps en temps. Pour préserver ses qualités nutritionnelles, l'idéal est de l'ajouter au dernier moment dans le plat déjà chaud.

Comme autres sources de matières grasses à proposer à votre tout-petit avide de nouveautés, **la crème fraîche** apportera douceur et onctuosité à ses premières pâtes ou à vos soupes cuisinées maison. La crème a l'avantage d'adoucir l'amertume de certains légumes, ce qui peut aider l'enfant à les apprécier.



**Préférez une huile extraite à froid pour bénéficier de tous les bienfaits nutritionnels et gustatifs.**

### COMBIEN D'HUILE PAR REPAS ?

De 0 à 1 an :  
1 cuillère à café

1 an et plus :  
2 cuillères à café

Pour toutes ces matières grasses, l'idéal est d'opter pour un produit bio afin de bénéficier de la garantie d'une production sans pesticides et respectueuse de l'environnement. Le petit poisson gras peut quant à lui se trouver sous un label respectueux des ressources et des pratiques en mer.

Les huiles hydrogénées utilisées dans l'industrie agroalimentaire (margarine, pizza, biscuits...) ne sont pas recommandées car elles sont très

riches en acides gras trans qui favorisent les maladies cardio-vasculaires.

## QUID DES PETITS POTS ?

Dans les préparations industrielles pour bébés, la matière grasse n'est pas systématiquement intégrée à la recette. N'hésitez pas à jeter un œil à l'étiquette pour rajouter si besoin la dose recommandée par repas !



### CHAQUE JOUR, AJOUTEZ UNE HUILE VÉGÉTALE CRUE DANS SES PETITS PLATS ! ou du beurre de temps en temps

Les huiles riches  
en Oméga 3 et  
en vitamine E,  
à privilégier :

Colza

Noix

Lin

Caméline

Autres huiles végétales  
à consommer :

Olive

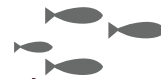
Tournesol

Pépin de raisin

Huile à éviter :

Huile de palme

Arachide



### UNE FOIS PAR SEMAINE, PENSEZ AUX PETITS POISSONS GRAS

Les poissons  
riches en Oméga 3,  
phosphore, sélénium  
et iode

Sardine

Maquereaux

Anchois

Hareng

Truite d'élevage



## — LES ASTUCES DE MARION ET DELPHINE —

Nutritionniste et Diététicienne chez Croc La Vie

Chez Croc La Vie, dès les premiers mixés, un filet d'huile de colza est ajouté aux préparations afin de garantir un apport optimal en oméga 3.

Pour les plus grands, on diversifie les apports et les saveurs avec de l'huile d'olive sur les carottes râpées ou du beurre doux dans les purées !



- PLUS D'INFOS -  
croc-la-vie.com  
manger-bouger.fr