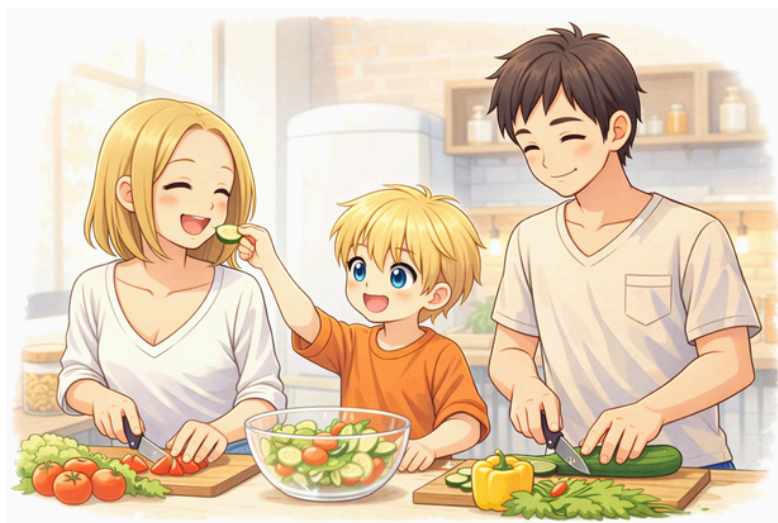


Adapter et enrichir

l'alimentation de son enfant



**Repères pratiques
pour les familles d'enfants présentant
un trouble de l'oralité alimentaire**

Sommaire

Introduction – Message aux familles p. 4

**Partie 1 – Créer des conditions favorables
autour du repas p. 6**

**Partie 2 – Adapter l'alimentation sans bouleverser
les habitudes p. 8**

**Partie 3 – Enrichir l'alimentation
au quotidien p. 10**

- Pourquoi enrichir l'alimentation
- Quels aliments pour enrichir l'alimentation

**Partie 4 – Adapter et enrichir
selon les textures p. 12**

- Textures lisses et mixées
- Textures moelleuses et fondantes

Partie 5 – Conseils pratiques en cuisine p. 16

- Exemple de recette – texture mixée
- Exemple de recette – texture moelleuse

Introduction

Message aux familles

Objectifs du livret:

Ce livret a été conçu pour vous accompagner au mieux. Chaque enfant est différent, avec ses préférences, ses sensibilités et son rythme.

“Il n'existe ni recette miracle, ni solution unique.”

L'objectif de ce livret est de vous proposer des repères concrets et modulables, à adapter selon votre enfant et votre situation.

Avancez pas à pas, en vous appuyant sur ce que votre enfant accepte déjà : chaque petit progrès compte.

Ce livret propose des repères et des idées générales pour accompagner l'alimentation de votre enfant.

Il ne remplace ni un avis médical ni un suivi personnalisé effectué par un diététicien ou un médecin nutritionniste.

Chaque enfant étant différent, certaines situations peuvent nécessiter un accompagnement spécifique.

En cas de doutes ou de difficultés persistantes, il est important de consulter un professionnel de santé.

Selon la situation, cela peut être :

- un médecin,
- un orthophoniste,
- un diététicien,
- ou tout autre professionnel de santé impliqué dans la prise en charge



Partie 1 – Créer des conditions favorables autour du repas

Un moment à vivre ensemble:

Le repas est avant tout un moment de partage et de convivialité.

Pour certains enfants, le moment du repas peut être un moment sensible.

Insister ou forcer un enfant à manger n'est pas productif et peut renforcer les blocages, notamment vis-à-vis des aliments.

Partager le repas en famille, dans un environnement calme et sans distractions (écrans, jeux, jouets), favorise le plaisir des échanges autour de l'alimentation et aide l'enfant à se concentrer sur la découverte des aliments.

Une posture confortable et une attention portée au moment du repas contribuent à une expérience alimentaire plus apaisée.

Découvrir les aliments autrement:

Les enfants ont besoin de découvrir les aliments autrement que par la bouche.

Toucher, manipuler, sentir ou observer les aliments permet de mieux les appréhender et de construire une première connaissance de l'aliment.

Cette étape fait pleinement partie du processus d'acceptation.

Respecter ces temps de découverte, sans forcer l'enfant à manger à la cuillère ou à la fourchette, est souvent plus bénéfique à long terme.

Les progrès peuvent être lents et parfois discrets, mais chaque petite étape compte. Avec du temps, de la régularité et un cadre rassurant, l'évolution se construit progressivement et peut devenir durable.



Partie 2 – Adapter l'alimentation sans bouleverser les habitudes

Adapter une même préparation:

Une même préparation peut être adaptée sans changer le plat proposé.

Par exemple, dans un pot-au-feu, les légumes peuvent être proposés sous forme de purée en les mixant, plutôt qu'en morceaux. Le goût reste le même ; seule la texture est modifiée, ce qui permet à toute la famille de partager le même plat.

Un plat apprécié peut évoluer grâce à de légères adaptations, tout en respectant les repères et la tolérance alimentaire de l'enfant.

Des solutions pratiques du quotidien peuvent aussi être utilisées, comme des plats du commerce (purées surgelées, petits pots, produits laitiers comme les petits-suisses, yaourts nature ou aux fruits).

La préparation de certaines recettes à l'avance, puis leur congélation (pancakes, gaufres, purées ou soupes en petits contenants ou en bacs à glaçons), permet de les utiliser facilement au besoin.

L'essentiel est que la texture reste confortable pour l'enfant.

Elle peut évoluer progressivement, en fonction de ses capacités oro-motrices et de l'évolution de sa mastication.

Varier sans bouleverser:

Varier l'alimentation ne signifie pas tout changer d'un coup.

Les repas de votre enfant peuvent évoluer progressivement, en modifiant un seul élément à la fois.

Par exemple :

changer un ingrédient tout en gardant la même préparation,
conserver une texture connue en variant les aliments,
proposer un plat familial avec de légères adaptations.

Ces ajustements permettent à votre enfant de garder des repères rassurants, tout en découvrant progressivement de nouvelles choses.

Découvrir les aliments autrement:

La découverte des aliments peut aussi passer par le visuel et le jeu, sans obligation de manger.

Observer les aliments, les toucher, les sentir ou les présenter de manière ludique (formes, couleurs, visages type face food) permet à votre enfant de se familiariser avec eux dans un contexte détendu.

Ces temps de découverte favorisent la curiosité et peuvent aider votre enfant à réduire ses appréhensions, tout en respectant son rythme et ses capacités.

À retenir:

- Avancer doucement
- Changer un élément à la fois
- Respecter son sentiment de satiété
- Respecter le rythme de votre enfant

Partie 3 – Enrichir l'alimentation au quotidien

Pourquoi enrichir l'alimentation de son enfant ?

Chez certains enfants, notamment lorsqu'il existe des difficultés liées à l'oralité alimentaire, les quantités consommées peuvent être limitées ou l'alimentation peu variée.

L'enrichissement permet d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas sans augmenter les volumes, ni modifier les textures déjà acceptées par l'enfant.

L'enrichissement en protéines vise à soutenir la croissance et le développement de l'organisme. Les protéines sont indispensables à la construction des muscles et des tissus, et jouent un rôle central chez l'enfant en période de développement.

L'enrichissement en énergie (calories) permet de couvrir les besoins quotidiens lorsque les apports journaliers totaux sont insuffisants. Il est particulièrement utile chez les enfants qui se fatiguent rapidement au moment des repas ou pour lesquels la prise de poids est difficile.

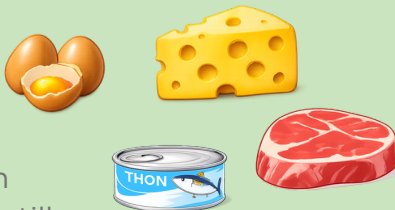
L'enrichissement en calcium est important pour la solidité des os et des dents, en particulier lorsque la consommation de produits laitiers est faible ou absente. Intégrer le calcium directement dans les préparations permet de sécuriser ces apports.

L'objectif de l'enrichissement n'est pas de faire manger plus, mais de mieux nourrir, en respectant le rythme, les préférences et les capacités de chaque enfant.

Quels aliments pour enrichir l'alimentation ?

Les Protéines

- Œuf
- Fromage
- Fromage frais
- Jambon
- Viande ou poisson
- Pois chiches ou lentilles



L'Énergie

- Beurre
- Crème
- Huiles végétales
- Fromage fondu



Le Calcium

- Lait
- Lait en poudre
- Fromage
- Yaourt nature
- Fromage fondu



Partie 4 – Adapter et enrichir selon les textures

Textures lisses & mixées

Les textures lisses et mixées correspondent à des préparations sans morceaux, de consistance homogène.

Elles sont souvent mieux tolérées par les enfants présentant des difficultés avec les morceaux.

Cette texture permet :

- de varier les aliments sans changer la forme
- d'enrichir facilement l'alimentation

Exemples de préparations :

- soupes et veloutés
- purées de légumes ou de féculents
- préparations entièrement mixées



Enrichir les préparations:

Enrichir en protéines

Légumineuses:

Lentilles, lentilles corail, pois chiches, pois cassés.

Elles peuvent être ajoutées en début de cuisson avec les légumes, puis mixées pour obtenir une texture lisse.

En conserve, le jus de cuisson peut aussi être utilisé, car il apporte une partie des nutriments.

Œufs et fromages:

Œufs, fromages frais, fromages fondus, gruyère ou parmesan.

À ajouter en fin de cuisson, puis bien mixer afin de conserver une texture homogène.

Enrichir en énergie (calories)

Matières grasses:

Huiles végétales (olive, noix, lin), beurre, crème, fromage fondu.

À ajouter après la cuisson, directement dans la préparation, afin de préserver leurs qualités nutritionnelles.

Enrichir en calcium

Produits laitiers:

Lait, lait en poudre, fromages, fromages fondus.

Le lait peut remplacer l'eau comme base de cuisson.

Le lait en poudre et les fromages sont ajoutés après cuisson, puis bien mélangés ou mixés.

Textures moelleuses & fondantes

Les textures moelleuses et fondantes correspondent à des préparations tendres, faciles à mastiquer.

Elles sont souvent bien acceptées par les enfants qui commencent à tolérer des textures différentes, mais qui n'accèdent pas aux morceaux durs.

Ces consistances permettent :

- d'introduire progressivement les morceaux
- de proposer des repas plus variés
- d'enrichir facilement l'alimentation

Exemples de préparations :

- pancakes ou galettes de légumes ou de fruits
- crêpes ou gaufres (salées ou sucrées)
- préparations fondantes à base de légumes, féculents ou légumineuses de type boulettes ou croquettes



Enrichir les préparations:

Enrichir en protéines

Poissons, viandes et fromages :

Fromage râpé, thon au naturel, maquereaux au naturel, jambon blanc, etc...

À intégrer directement dans la préparation

(pancakes de légumes, crêpes, gaufres, galettes).

Les aliments doivent être émiettés, hachés ou écrasés finement puis bien mélangés à d'autres aliments pour conserver une texture moelleuse et homogène.

Enrichir en énergie (calories)

Les matières grasses :

Huiles végétales (huile d'olive, de noix, de lin), beurre, crème.

À intégrer directement dans la préparation

(pâte à pancakes, crêpes, gaufres, galettes).

Enrichir en calcium

Les produits laitiers :

Lait, lait en poudre, yaourt nature, fromages, fromages fondus.

À intégrer directement dans la préparation

(pâte à pancakes, crêpes, gaufres, galettes).

Partie 5 – Conseils pratiques en cuisine

Exemples de recettes:

La “sauce magique”:

Une simple ratatouille peut devenir une base du quotidien, facile à utiliser et à adapter. Qu’elle soit maison, en bocal ou à base de légumes surgelés, une fois mixée, elle accompagne facilement les pâtes, le riz, la semoule ou le blé. Elle constitue une bonne base pour un enrichissement, selon les besoins de l’enfant.

Ingrédients:

- Ratatouille (maison, en bocal ou surgelée)
- Lentilles cuites
- Crème

À servir avec

- Pâtes, riz, semoule, blé, quinoa

Préparation:

1- Réchauffer la ratatouille avec les lentilles cuites, puis mixer le tout jusqu’à obtenir une texture lisse.

2- Ajouter la crème et mélanger.

3- Ajuster la texture si besoin avec un peu d’eau.

Exemples de recettes:

Les pancakes fondants aux légumes:

Ces pancakes à base de purée de légumes sont une préparation simple et adaptable. Ils peuvent être réalisés à partir de légumes frais, surgelés, en bocal ou à partir de petits pots, (carotte, courgette, betterave, épinards, etc...) et évoluer progressivement selon les envies et les capacités de l'enfant. Leur texture moelleuse les rend faciles à manger et à accepter. Ils peuvent également être préparés à l'avance et congelés, puis sortis au fur et à mesure des besoins.

Ingrédients:

- 1 yaourt nature
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 100 à 150 g de purée de légumes

Préparation:

- 1- Mélanger le yaourt, l'œuf, la farine, la levure et l'huile.
- 2- Ajouter la purée de légumes et mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple.
- 3- Cuire de petites portions à feu doux jusqu'à obtenir des pancakes moelleux