

BIBLIOGRAPHIE BEBES ET JEUNES ENFANTS

Guide de l'alimentation de l'enfant de la conception à l'adolescence. J. Fricker, A-M. Dartois, M. du Fraysseix. Ed. Odile Jacob. Paris. 1998. Prix : 55.60 frs

Guide très complet sur les différents aspects de l'alimentation depuis la conception et la grossesse, jusqu'à l'adolescence. L'art de nourrir son enfant à tous les âges, sans panique, ni culpabilité, et pour concilier tout simplement équilibre, amour et gourmandise.

Comment nourrir son enfant. L. Lambert-Lagacé. Ed. de L'Homme. Montréal. 1999. Prix : 37 frs

Livre qui allie harmonieusement les connaissances scientifiques et « les petits trucs » pratiques. Il aborde la question de l'allaitement maternel, des différents laits pour nourrissons, l'introduction des aliments solides et répond aux nombreux problèmes alimentaires courants. Il incite au respect du rythme de l'enfant dans le développement de sa relation avec les aliments.

La vie de famille. « L'appétit ». Des repères pour bien vivre avec les enfants de 0 à 7 ans. Ed. Bayard. 1999. Prix : 15 frs

Aborde les nombreuses préoccupations autour de l'appétit de l'enfant à tous les âges, depuis la période de l'allaitement, en passant par le sevrage, et jusqu'aux différents conflits rencontrés autour de la nourriture. Il donne des réponses concrètes selon l'âge et la situation de l'enfant. Prix : 15 frs

L'alimentation de l'enfant de la naissance à 3 ans. G. Vermeil, A-M Dartois, M. du Fraysseix. Ed. Doin. 1996. Prix : 51 frs

Ouvrage qui s'adresse plus particulièrement aux professionnels de la santé et de la petite enfance. Il présente les dernières mises à jour des législations européennes en matière d'aliments destinés aux jeunes enfants. Il aborde les connaissances les plus récentes sur la diététique en pédiatrie et transmet, à ce sujet, la longue expérience d'un pédiatre et de deux diététiciennes.

Comment bien nourrir son bébé ? De la naissance à 2 ans. Ed. Gründ. Paris. 1998. Prix : 30 frs

Un guide complet pour offrir une alimentation saine et équilibrée à son bébé.

La naissance du goût. N. Rigal. Ed. Noesis, 2000. Prix :

Un ouvrage de synthèse qui répond à toutes les questions concernant les préférences et les rejets alimentaires des enfants, ainsi que leur attitude plutôt complexe vis-à-vis des aliments.

Gare de l'estomac. A. Russelmann, S. Schulz. Ed. Nord-Sud. 1998. Prix : 18.80 frs

Julie a des gargouillis. Elle a faim et elle se met à manger goulûment. Les enzybars, les cheminots du ventre, entrent en action. Une présentation fantaisiste de la digestion et une invitation à bien s'alimenter.

« L'appétit des bébés ». Comment le goût vient aux tout petits. R. Vonk. Ed. Milan. 1999. Prix : 15 frs

Petit ouvrage qui pétillent d'humour et de savoureuses anecdotes empruntées à l'histoire et à l'anthropologie. Il fait le point, âge par âge, sur les besoins nutritionnels et les aliments essentiels à la bonne croissance et à la santé de bébé. Il explique l'origine des troubles passagers de l'appétit et donne des pistes pour les surmonter. Il propose également quelques recettes inventives et équilibrées.

Le goût chez l'enfant, l'apprentissage en famille. J. Puisais. Ed. Flammarion. 1999. Prix : 30.50 frs

De nombreux parents se retrouvent dépassés par les refus alimentaires de leurs enfants. L'auteur de cet ouvrage est le fondateur de l'Institut Français du Goût et il révèle ici les secrets de sa méthode d'enseignement aux enfants. Il propose de manière ludique et savoureuse, un éveil du goût en 10 séances, à pratiquer en famille ou à l'école.

L'alimentation du jeune enfant et sa santé. J. Ghisolfi. Ed. Milan. 2004. Prix: 32.80 frs.

Cet ouvrage a pour objet d'apporter, sur la base des connaissances scientifiques actuelles, les réponses aux nouvelles questions pratiques de diététique infantile que les parents sont amenés à se poser. Quels sont aujourd'hui les progrès incontestables de la recherche en nutrition infantile et quelles conséquences pratiques en découlent en matière de diététique ? Quels bénéfices attendre de ces progrès ? Que penser aujourd'hui de l'allaitement maternel et des nouveaux laits industriels ? Où en est-on sur le plan des risques alimentaires ? Autant de questions auxquelles répond cet ouvrage accessible à tous les parents.

L'alimentation, de la naissance au sevrage. M. Thirion. Ed. Albin Michel. Paris. 2004.

Ce livre apporte des réponses réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mamans.

L'alimentation en âge préscolaire. Son importance pour les enfants de un à six ans et leur développement ultérieur. ASA. 2002.

L'alimentation. Pourquoi on ne mange pas que des frites ? F. Ratoin-Faugeron. En grande forme. Nathan. Paris. 2002. Prix : 12.70 frs.

L'enfant suit Lilou, Rémi et un petit monstre rigolo dans une histoire. Il va découvrir tous les secrets des aliments à l'aide d'informations documentaires et de jeux.

Que faire ? Mon enfant est trop gros. V. Boggio. Ed. Odile Jacob. 2002. Prix : 36.70 frs

Guide pratique permettant de répondre à différentes questions. Faut-il se préoccuper du surpoids de l'enfant dès le jeune âge ? Faut-il le mettre au régime ? Interdire les sucreries ? Comment l'aider au quotidien ? Comment le motiver ?

Eviter le surpoids chez l'enfant. N. Jaupitre. Ed Hachette, petits pratiques santé. 2001. Prix : 11.90 frs

Conseils pratiques destinés aux parents pour prévenir l'obésité dès le bas âge. Accentuation mise sur l'alimentation équilibrée et l'activité physique.

Maigrir spécial enfants. P.Serog. Editions Jostee Lyon. 1998.

Dans un premier temps, l'auteur, nutritionniste spécialisé de l'enfant obèse, explique les causes physiques, psychologiques, culturelles et familiales de l'obésité. Il propose ensuite des menus et recettes pour aider l'enfant en surpoids à manger plus sainement.

L'imagerie des petits gourmands. E. Beaumont. Editions Fleurus. Paris. 2004.

Prix :

Une documentation abondamment illustrée d'aquarelles réalistes dans lesquelles l'enfant peut se reconnaître, et permettant ici une introduction à l'histoire des aliments, à leur culture, transformation, préparation, ainsi qu'à l'importance d'une saine alimentation.

Expériences à déguster. D. Grinberg. Nathan. 2004. Prix : 23 frs.

Des expériences simples et amusantes pour donner aux enfants l'envie de croquer dans la science !

Topotip ne veut pas manger. M. Campanella. A. Casalis. F. Fiore. Ed. E&B. 2004.

Prix :15.50 frs

Ce soir, Topotip ne veut rien manger, même pas la bonne purée de carottes que sa maman lui a préparée. Mais quelque chose va le faire changer d'avis... Comme tous les enfants, Topotip fait parfois des caprices. Mais comme il a bon cœur, sa maman réussit toujours à lui faire comprendre ce qui est essentiel pour grandir.

Nutrikid. Programme d'éducation nutritionnelle pour enfants de 10 à 12 ans. Berne. 2001.

Livres de recettes

A Table. Guide-conseil pour l'alimentation en famille. N. Bianchi, M. Lafaille Paclet. Ed. BabyGuide. La Conversion. Suisse. 2006.

Tout sur l'alimentation de l'enfant, du nourrisson à l'adolescent, ainsi que deux semaines de repas complets en fonction des saisons et de nombreuses idées pour les varier.

La cuisine des tout petits jusqu'à 4 ans. A. Noel. Ed. SNEP, ISBN. 1990.

Prix: 15 frs.

100 recettes équilibrées, savoureuses, rapides et simples à réaliser ainsi que de nombreux conseils pour guider concrètement les jeunes parents soucieux d'offrir une alimentation saine et variée à leurs enfants.

100 recettes pour ton goûter. Collection « Pleine forme » des Ligues de la santé – Espace Prévention. Prix : 12 frs

Toute une sélection de recettes à la fois rigolotes et équilibrées. Elles peuvent être sucrées ou salées, chaudes ou froides, ou encore à déguster avec les doigts... bref, il y en a pour tous les goûts.

Et si on jouait à faire la cuisine ? A. Prével. Ed. Bonneton Jeunesse. Paris. 2004.

Prix : 30.40 frs

Pour effectuer ces recettes, il n'y a pas besoin de balance : il faut juste une cuillère et un bol ! Il n'a pas de risques de brûlures, sauf exception, tout est cuit au micro-ondes