

# Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan



Voici des conseils pour intégrer cette céréale dans leur alimentation, basés sur les recommandations de l'**OMS** et de la **HAS**.

Le blé est une céréale essentielle dans l'alimentation des jeunes enfants, offrant une source d'énergie durable, des nutriments importants et des acides aminés bénéfiques pour leur croissance.

À 2-3 ans, les besoins nutritionnels spécifiques des enfants peuvent être satisfaits en partie grâce à une consommation adéquate de céréales comme le blé.



**Le Blé : Un aliment clé  
pour l'énergie  
et la croissance**



## Pourquoi le blé est-il important pour les enfants ?

Le blé, sous ses nombreuses formes (pain, pâtes, semoule, farine, etc.), est une source nutritive clé :

**Énergie durable** : Riche en glucides complexes, il fournit l'énergie nécessaire pour soutenir les activités physiques et cognitives des jeunes enfants.

**Protéines végétales** : Le blé contient des acides aminés essentiels, notamment la méthionine, qui jouent un rôle dans le développement musculaire, la croissance cellulaire et la production d'énergie.

**Fibres alimentaires** : Surtout dans sa version complète, le blé favorise une bonne digestion et contribue à prévenir la constipation.

**Vitamines et minéraux** : Il est une source importante de fer, de magnésium, de zinc et de vitamines du groupe B, essentiels pour le développement du cerveau et la vitalité.



# Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan

## Le blé et les acides aminés Ce qu'il faut savoir

Bien que le blé ne contienne pas tous les acides aminés essentiels en proportions optimales (il est pauvre en lysine), il est très complémentaire des autres sources alimentaires. Associé à des légumineuses (lentilles, pois chiches) ou à des produits laitiers, le blé contribue à couvrir les besoins en protéines complètes nécessaires à la croissance.

**Astuce nutritionnelle :** Associer des pâtes au fromage ou une semoule avec des pois chiches permet de maximiser les bienfaits nutritionnels des acides aminés.



## Quelle quantité pour un enfant de 2 à 3 ans ?



Les recommandations de l'OMS et de la HAS suggèrent :

**Proportion dans le repas :** Les céréales, y compris le blé, doivent constituer la base des repas pour couvrir les besoins énergétiques de l'enfant.

**Quantité journalière :** Environ 50 à 70 g de céréales cuites par repas principal (pâtes, semoule, boulgour) ou 20 à 30 g de pain, selon l'appétit de l'enfant et les autres aliments proposés.

# Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan

## Comment intégrer le blé dans l'alimentation quotidienne des enfants

Le blé se prête à de nombreuses préparations adaptées aux capacités de mastication et aux goûts des enfants :

**Pâtes** : Variez les formes et les textures !  
Proposez des petites pâtes (coquillettes, étoiles)  
avec une sauce légère ou des légumes.



**Semoule** : Préparez une semoule fine  
accompagnée de légumes vapeur et d'une  
source de protéines (viande, poisson ou  
légumineuses).

**Pain** : Offrez du pain complet ou semi-complet à  
croquer avec un peu de fromage ou en  
mouillette avec un œuf à la coque.



**Crêpes ou galettes maison** : Faites des crêpes à  
base de farine de blé pour une collation saine,  
en les garnissant de purée de fruits ou de  
légumes.

**Desserts** : Proposez un gâteau léger à base de  
farine de blé ou une semoule au lait légèrement  
sucrée.



## Précautions à prendre

- **Diversification alimentaire** : À cet âge, le blé est généralement bien toléré, mais il est important de rester vigilant face aux signes d'intolérance au gluten (qui peut se manifester par des troubles digestifs ou un retard de croissance). Si un doute subsiste, consultez un professionnel de santé.
- **Version complète ou raffinée ?** Favorisez les céréales semi-complètes ou complètes, qui sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux. Introduisez-les progressivement pour éviter tout inconfort digestif.

# Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan

## Idée de repas équilibrés pour les 2-3 ans

### Déjeuner équilibré :

- Pâtes semi-complètes avec une sauce tomate maison et du fromage râpé.
- Une portion de haricots verts vapeur.
- Un morceau de fruit frais.

### Dîner léger :

- Galette de blé (crêpe salée) avec purée de carottes et petits morceaux de jambon.
- Yaourt nature.

### Collation :

- Pain complet avec un peu de compote de fruits.

## Questions fréquentes des parents

### “Mon enfant mange peu de blé, comment l’encourager ?”

Introduisez-le sous des formes amusantes (pâtes en forme d’animaux ou de lettres, crêpes roulées) et associez-le à des saveurs familières comme le fromage ou les fruits.

### “Faut-il éviter le gluten pour les enfants ?”

Non, sauf en cas d’allergie ou d’intolérance diagnostiquée. Le gluten est une composante naturelle des céréales comme le blé et n’est pas à exclure pour la plupart des enfants.

### “Le pain blanc est-il mauvais ?”

Non, mais il est préférable de privilégier le pain semi-complet ou complet, plus riche en nutriments.

# Fiche Thématique

meeke × Pauline Alan



## Les bienfaits

Le blé, lorsqu'il est intégré dans un repas équilibré avec des légumes, des protéines et un produit laitier, contribue à :

- Fournir l'**énergie** nécessaire pour la journée.
- Favoriser un bon **développement musculaire** et **cognitif** grâce aux protéines végétales et aux acides aminés.
- Introduire de **nouvelles saveurs** et **textures** pour éduquer le goût.

## Conclusion

Le blé est un aliment essentiel, polyvalent et nutritif pour les enfants de 2 à 3 ans.

En l'associant à d'autres groupes alimentaires et en variant les préparations, il contribue à une alimentation équilibrée, savoureuse et adaptée à leurs besoins.

N'hésitez pas à poser vos questions ou à partager vos idées de recettes!

