

# QUIZ

sur l'alimentation de l'enfant

LE LAIT, PILIER DE L'ALIMENTATION DE BÉBÉ

LES ALIMENTS RICHES EN FER

PRÉVENIR LA CARENCE EN FER CHEZ BÉBÉ



Matériel destiné à la formation des parents  
par les professionnels de santé

DNAO SAS - RCS Lyon 517 441 820 - Limonest - BA20-031

## AVIS IMPORTANT

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les femmes enceintes et les mères de nourrissons et de jeunes enfants soient particulièrement bien informées sur :

- Les avantages du lait maternel, qui constitue l'aliment idéal du nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques et le préserve des maladies,
- L'importance d'une bonne alimentation maternelle pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein,
- L'effet négatif d'une alimentation mixte du nourrisson en alternance entre allaitement au sein et prise d'un biberon pouvant gêner l'allaitement maternel,
- La difficulté de revenir sur le choix de ne pas allaiter,
- Les implications socio-économiques à prendre en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de rappeler le coût qu'engendre l'utilisation des laits infantiles, en précisant les quantités à utiliser selon l'âge de l'enfant.

En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère n'allait pas, il importe de respecter scrupuleusement les recommandations relatives à la qualité de l'eau, les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical.

Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

## QUESTION



**Le lait ordinaire permet  
de couvrir les besoins  
en fer de bébé entre  
6 mois et 12 mois**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

**FAUX**



**Le lait de vache n'est pas recommandé avant l'âge de 3 ans. Si bébé n'est pas allaité, pour couvrir ses besoins quotidiens en fer entre 6 et 12 mois (9mg/jour), il faudrait <sup>(1,2,3)</sup> :**



**3 verres** de 250 ml  
de lait infantile

soit



**266 verres** de 250 ml  
de lait ordinaire

Si l'enfant n'est pas allaité,  
**le lait infantile**  
**est le seul autre lait**  
adapté à l'enfant avant 3 ans



## QUESTION



**Le lait ordinaire permet  
de couvrir les besoins  
en fer de bébé  
entre 1 an et 3 ans**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

**FAUX**



**Le lait de vache n'est pas recommandé avant l'âge de 3 ans. Si bébé n'est pas allaité, pour couvrir ses besoins quotidiens en fer entre 1 et 3 ans (6mg/jour), il faudrait <sup>(1,2,3)</sup> :**



**2 verres** de 250 ml  
de lait infantile

soit



**166 verres** de 250 ml  
de lait ordinaire

Si l'enfant n'est pas allaité,  
**le lait infantile**  
**est le seul autre lait**  
adapté à l'enfant avant 3 ans

## QUESTION



Combien de verres de lait ordinaire faudrait-il donner à bébé par jour pour couvrir ses besoins en fer entre 1 an et 3 ans ?



## RÉPONSE

4.   
verres

**Si bébé n'est pas allaité,  
pour couvrir ses besoins quotidiens en fer  
entre 1 et 3 ans (6mg/jour), il faudrait <sup>(1,2,3)</sup> :**



**2 verres** de 250 ml  
de lait infantile

soit



**166 verres** de 250 ml  
de lait ordinaire

Si l'enfant n'est pas allaité,  
**le lait infantile**  
**est le seul autre lait**  
adapté à l'enfant avant 3 ans

## QUESTION



**Si bébé n'est pas allaité,  
le lait infantile est le seul autre  
lait adapté pour répondre  
aux besoins en Vitamine D  
de l'enfant entre 1 an et 3 ans**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

VRAI



**La Vitamine D est essentielle pour le bon développement osseux de bébé <sup>(1)</sup>. Si bébé n'est pas allaité, seul le lait infantile permet de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant avant 3 ans. Le lait ordinaire n'est pas recommandé avant 3 ans.**

## QUESTION



**Le lait ordinaire est trop riche en protéines et ne répond pas aux besoins nutritionnels de bébé entre 1 an et 3 ans**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

VRAI



**Le lait de vache contient trop de protéines, ce qui n'est pas bon pour la santé de bébé <sup>(1)</sup>. Le lait ordinaire n'est pas recommandé aux enfants de moins de 3 ans. Si bébé n'est pas allaité, seul le lait infantile permet de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant avant 3 ans.**



## QUESTION



**Jusqu'à quel âge faut-il donner du lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, du lait infantile à son bébé ?**

1.

**6 MOIS**

2.

**1 AN**

3.

**3 ANS**

## RÉPONSE

3 ANS



**Si bébé n'est pas allaité, seul le lait infantile permet de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant avant 3 ans<sup>(1)</sup>. Le lait ordinaire n'est pas recommandé aux enfants de moins de 3 ans.**

## QUESTION



**Entre 6 mois et 3 ans,  
le lait ordinaire permet  
de couvrir les besoins en :**

1. **VITAMINE D**
2. **FER**
3. **MATIÈRES GRASSES**
4. **AUCUN**

## RÉPONSE

AUCUN



**Si bébé n'est pas allaité, seul le lait infantile permet de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant avant 3 ans<sup>(1)</sup>. Le lait ordinaire n'est pas recommandé aux enfants de moins de 3 ans car il ne permet pas de couvrir les besoins spécifiques de bébé.**

## QUESTION



**Quelle place le lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, le lait infantile doit-il occuper dans l'alimentation de bébé entre 6 et 9 mois ?**

1. 20%

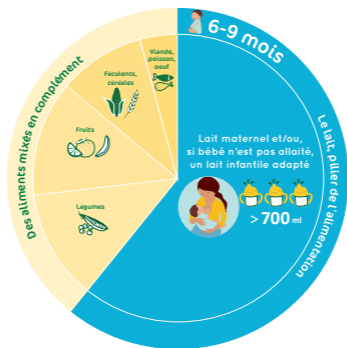
2. 40%

3. 60%

## RÉPONSE

60%

**Le lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, le lait infantile, est un pilier de l'alimentation de l'enfant entre 0 et 3 ans <sup>(1)</sup>.**



## QUESTION



**Quelle place le lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, le lait infantile doit-il occuper dans l'alimentation de bébé entre 9 et 12 mois ?**

1. 10%

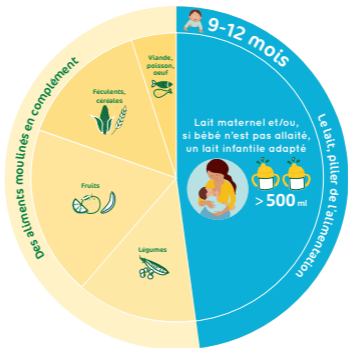
2. 30%

3. 50%

## RÉPONSE

50%

**Le lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, le lait infantile, est un pilier de l'alimentation de l'enfant entre 0 et 3 ans <sup>(1)</sup>.**





## QUESTION



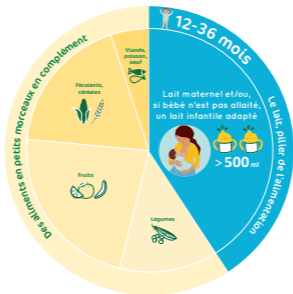
**Quelle quantité de lait  
doit-on donner à son bébé  
entre 1 an et 3 ans ?**

1. PAS DE LAIT
2. 200 ML DE LAIT
3. 500 ML DE LAIT

## RÉPONSE

500 ML

**Il est recommandé de donner 500 ml de lait à son bébé par jour entre 1 an et 3 ans, soit l'équivalent de 2 verres de 250ml. Attention ! Le lait ordinaire n'est pas recommandé aux enfants de moins de 3 ans.**



## QUESTION



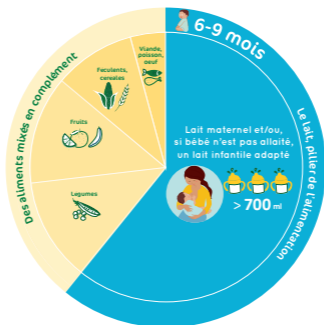
À partir de quel âge  
peut-on introduire les  
aliments solides dans  
l'alimentation de bébé ?

1. 4 MOIS
2. 6 MOIS
3. 8 MOIS

## RÉPONSE

# 6 MOIS

**A partir de 6 mois, on peut commencer à introduire des aliments solides mixés dans l'alimentation de bébé, même si le lait reste le pilier de l'alimentation de bébé <sup>(1)</sup>.**



## QUESTION



**Le lait maternel est riche  
en fer pour bébé**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

**blédina**

## RÉPONSE

**VRAI**

**Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour l'enfant pour répondre à ses besoins nutritionnels, notamment en fer, jusqu'à 3 ans. Si bébé n'est pas allaité, seul le lait infantile permet de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de l'enfant avant 3 ans <sup>(1)</sup>.**



## QUESTION



**Classer ces aliments  
du plus riche au moins  
riche en fer**



**1. Viande rouge**



**2. Lait infantile**



**4. Lait de vache**



**3. Épinards**

## RÉPONSE

1. 
2. 
3. 
4. 

**Pour couvrir les besoins en fer de bébé\*, il faut privilégier des aliments riches en fer. Le lait ordinaire n'est pas recommandé avant 3 ans car il ne permet pas de couvrir les besoins en fer de bébé <sup>(1)</sup>.**

Sources : (1) Tounian P. Carence martiale. Arch Pediatr 2017; 124: 5S23-5S31.

\*9mg/jour entre 6 et 12 mois, 6mg/jour entre 1 an et 3 ans (source : Vitamin and mineral requirements in human nutrition, Second edition, World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2004)







## QUESTION



**Parmi ces aliments,  
lesquels sont riches en fer ?**

(plusieurs réponses possibles)

- 1. Viande rouge 
- 2. Poisson 
- 3. Oeuf 
- 4. Volaille 

## RÉPONSE

1-2-3-4



**Les produits d'origine animale (viande rouge, volaille, poisson, œuf) sont riches en fer <sup>(1)</sup>.**

**Il faut donner au moins une fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou de l'œuf à l'enfant de moins de 3 ans pour contribuer à couvrir ses besoins en fer <sup>(2,3)</sup>.**

## QUESTION



**La viande rouge contient  
beaucoup de fer**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

**VRAI**



**Les produits d'origine animale  
(viande rouge, volaille, poisson, œuf)  
sont riches en fer <sup>(1)</sup>.**

**Il faut donner au moins une fois  
par jour de la viande ou du poisson ou  
de la volaille ou de l'œuf à l'enfant de  
moins de 3 ans pour contribuer  
à couvrir ses besoins en fer <sup>(2,3)</sup>.**

## QUESTION



**Les légumineuses (pois chiches, haricots blancs, lentilles...) sont une bonne source de fer pour bébé**

VRAI

OU

FAUX

## RÉPONSE

VRAI



Fe

**Les légumineuses (pois chiches, haricots blancs, lentilles) sont une bonne source de fer pour bébé, mais attention il faut aussi des protéines animales (viande rouge, volaille, poisson, œuf)<sup>(1)</sup> dans l'alimentation de bébé.**

## QUESTION



**Les fruits sont des aliments riches en fer**

VRAI

OU

FAUX

## RÉPONSE

FAUX



**Attention ! Les fruits contiennent très peu de fer ! Néanmoins, la vitamine C contenue dans certains fruits facilite l'absorption du fer <sup>(1)</sup>.**



## QUESTION



**Les feuilles de manioc  
et de pomme de terre  
sont riches en fer**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

FAUX



**Attention ! Contrairement aux idées reçues, les feuilles de manioc et de pomme de terre contiennent très peu de fer <sup>(1)</sup>.**

## QUESTION



**Les épinards  
sont des aliments  
riches en fer**

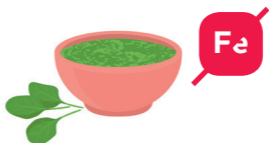
**VRAI**

**OU**

**FAUX**

## RÉPONSE

FAUX



**Attention ! Contrairement aux idées reçues, les épinards contiennent très peu de fer <sup>(1)</sup>.**

## QUESTION



Parmi ces aliments rouges,  
lesquels sont riches en fer ?



1. Tomate



2. Jus de bissap  
ou grenadine



3. Betterave

## RÉPONSE

AUCUN



**Attention ! Contrairement aux idées reçues, les aliments rouges ne sont pas tous riches en fer ! La viande rouge est riche en fer, mais les tomates, betteraves, jus de bissap, jus de grenadine sont pauvres en fer <sup>(1)</sup>.**

## QUESTION



**Quels sont les aliments à privilégier pour couvrir les besoins en fer de bébé ?**

(plusieurs réponses possibles)



**1. Poisson, volaille et viande rouge**



**2. Lait maternel et/ou, si bébé n'est pas allaité, un lait infantile adapté**



**3. Feuilles d'épinards**



**4. Légumineuses**



**5. Tomate**

## RÉPONSE

1 - 2 - 4

Fe

Exemples d'aliments riches en fer<sup>(1)</sup>



Lait maternel et/ou,  
si bébé n'est pas allaité,  
un lait infantile adapté



Poisson, volaille  
et viande rouge



Légumineuses



## QUESTION



**Quels sont les aliments  
qui empêchent une bonne  
absorption du fer ?**

(plusieurs réponses possibles)



1. Thé



2. Café



3. Jus d'orange



4. Céréales ordinaires

## RÉPONSE

1 - 2 - 4



**Attention ! Le thé, le café et les céréales ordinaires sont à éviter car ils empêchent bébé de bien absorber le fer <sup>(1)</sup>.**

## QUESTION



Quelles sont  
les conséquences possibles  
sur la santé d'une carence  
en fer chez l'enfant ?



1. Croissance perturbée /  
retard de croissance



2. Fatigue



3. Impact négatif sur le  
développement cérébral

## RÉPONSE

1 - 2 - 3



**La carence en fer chez bébé peut avoir de nombreuses conséquences à court et long terme sur la santé de bébé <sup>(1)(2)</sup>. Une alimentation adaptée permet de prévenir la carence en fer chez l'enfant.**

## QUESTION



**Le manque de fer  
peut conduire à l'anémie  
chez l'enfant**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

**blédina**

## RÉPONSE

**VRAI**



**La carence en fer chez l'enfant est responsable d'une anémie sur deux <sup>(1)</sup>. L'anémie peut avoir de nombreuses conséquences sur le développement et la croissance de l'enfant. Une alimentation adaptée du bébé contribue à prévenir la carence en fer.**

## QUESTION



**En moyenne, quel  
pourcentage d'enfants  
sont touchés par l'anémie  
en Afrique ?**

40%

54%

62%

## RÉPONSE

62%<sup>(1)</sup>



**La carence en fer est responsable  
d'une anémie sur deux  
chez l'enfant <sup>(2)</sup>.**

**Une alimentation adaptée  
aide à prévenir la carence en fer  
chez l'enfant.**

Sources : (1) WHO. The global prevalence of anaemia in 2011. 2015

(2) OMS. Focusing on anaemia. [https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/WHOandUNICEF\\_statement\\_anaemia/fr/](https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/WHOandUNICEF_statement_anaemia/fr/) Consulté le 06/01/2020



## QUESTION



Quels sont les symptômes  
d'une carence en fer  
chez bébé ?



1. Fatigue



2. Manque d'appétit



3. Ongles striés / mous



4. Teint pâle

## RÉPONSE

1 - 2 - 3 - 4



**Si votre bébé présente un ou plusieurs de ces symptômes (fatigue, manque d'appétit, teint pâle, ongles striés/mous), parlez-en avec votre professionnel de santé <sup>(1,2)</sup>.**

## QUESTION



**Tout le fer contenu dans  
les aliments consommés  
par bébé est assimilé  
par son organisme**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

**blédina**

## RÉPONSE

**FAUX**



**Moins de 25% du fer contenu dans les aliments consommés par bébé est réellement utilisé par son organisme. <sup>(1)</sup> Il faut donc privilégier des aliments riches en fer absorbé pour bébé.**

## QUESTION

**Fe**

**Un excès de fer peut avoir  
des conséquences négatives  
sur la santé de bébé**

**VRAI**

**OU**

**FAUX**

**blédina**

## RÉPONSE

VRAI



**Un excès de fer peut avoir des conséquences négatives sur la santé digestive de bébé <sup>(1)</sup>.**

## QUESTION

Fe

**Que faut-il donner à bébé pour optimiser ses apports en fer entre 6 mois et 3 ans ?**



**1. Des fruits et légumes riches en Vitamine C**



**2. Des aliments d'origine animale**



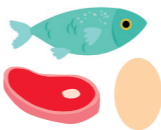
**3. Du lait ordinaire**



**4. Du thé ou du café**

## RÉPONSE

1 - 2



### Quelques conseils pour optimiser les apports en fer pour bébé :

- Proscrire le lait ordinaire avant 3 ans
- Donner de la viande, ou de la volaille ou du poisson ou de l'œuf au moins une fois par jour <sup>(1,2)</sup>
- Privilégier les fruits et les légumes riches en Vitamine C <sup>(3,4)</sup>
- Éviter de lui donner du thé ou du café <sup>(4)</sup>