

Alimentation

Manger, c'est découvrir les aliments, garantir une bonne santé, favoriser la croissance, partager l'art de la table et explorer une palette infinie de goûts..



Certains grands principes valent pour tous les enfants — d'autres sont propres à l'enfant cardiaque.

Les bonnes habitudes autour de la table:

- Un temps de partage en famille
- Manger sans écran
- Une ambiance détendue
- Des horaires réguliers
- Manger ensemble, avec plaisir
- Varier l'alimentation
- Prendre le temps de manger
- Écouter la faim de l'enfant

Les principes d'une alimentation saine:

- Équilibrée : apporte tous les nutriments nécessaires
- Variée : diversifie les aliments et les saveurs
- De saison : privilégie les fruits et légumes de saison
- Peu transformée : favorise les produits bruts et frais.
- Éviter les aliments « allégés en matières grasses ».

L'hydratation

À augmenter en cas d'activité physique intense, forte chaleur, fièvre ou diarrhée.

À éviter : sodas (y compris light/édulcorés)

Avec modération: les jus de fruits

Particularités pour l'enfant cardiaque

Chez un enfant porteur d'une cardiopathie, la prise de poids est souvent plus lente et plus compliquée. Le cardiopédiatre suit régulièrement sa croissance et adapte son alimentation à ses besoins, qui varient d'un enfant à l'autre.

Pourquoi enrichit-on l'alimentation ?

- Pour traiter le retard staturo-pondéral et la dénutrition, c'est-à-dire fournir à l'organisme l'énergie pour fabriquer des réserves et aider la croissance
- Parce que ces enfants ont parfois des besoins en liquides réduits : il faut donc plus d'énergie dans un plus petit volume

Comment enrichir l'alimentation ?

- Lait plus concentré : une mesurette de lait en plus, ou ajoutée dans les panades de légumes/ fruits
- Dextrine maltose (sucre ajouté à faible volume)
- Huile végétale
- Poudres de glucides

Toujours sur les conseils du cardiopédiatre ou du/de la diététicien(ne).