



PUIS-JE DONNER DU LAIT DE VACHE À MON BÉBÉ ?

Autant que possible, le lait de vache utilisé par les adultes doit être évité avant 3 ans, en tout cas avant 1 an. Si ce n'est pas possible, préférez le lait entier, mieux adapté aux besoins de votre enfant.

DOIS-JE DONNER DU FLUOR ET DE LA VITAMINE D À MON BÉBÉ ?

Oui, mais uniquement sur avis de votre médecin. La vitamine D est indispensable pour tous les enfants. Le fluor sera prescrit avec le médecin s'il le juge nécessaire.

MON BÉBÉ DOIT-IL FAIRE DU SPORT ?

Avoir une activité physique, c'est-à-dire bouger, le plus possible, est indispensable dès la naissance. Pour cela, il n'est pas nécessaire d'inscrire son enfant à la baby gym mais de le poser sur son tapis quand il n'est pas dans son lit.



PEUT-ON UTILISER DES LAITS SPÉCIAUX POUR NOURRISSONS DE FAÇON RÉGULIÈRE ?

Il est indispensable de ne les utiliser que sur prescription médicale. Les laits anti-régurgitations (AR), les laits hypo-allergéniques (HA) ou les laits pauvres en lactose ont une formulation particulière et une indication strictement médicale.

NOTRE FAMILLE EST VÉGÉTARIENNE, NOUS SOUHAITONS DONC DONNER À NOTRE BÉBÉ DU "LAIT" DE SOJA. EST-CE BON POUR LUI ?

On peut utiliser une préparation à base de riz spécifique pour nourrisson vendue uniquement en pharmacie. Plus tard, la viande, le poisson et les œufs contiennent des nutriments indispensables à votre enfant. Vous devrez alors établir un régime alternatif avec votre médecin et/ou une diététicienne pédiatrique.

MON ENFANT MANGE TROP OU PAS ASSEZ, QUE FAIRE ?

Les rations nécessaires de chaque aliment doivent être discutées avec le médecin en fonction de l'âge. L'enfant doit apprendre à ne pas grignoter entre les repas.



Programme MALIN

L'alimentation
de mon enfant,
de sa naissance
à ses 3 ans

Cette brochure concerne l'enfant né à terme avec un poids de naissance normal, en bonne santé.

www.programme-malin.com



Pour toute information complémentaire, visitez www.programme-malin.com



Trois périodes essentielles à distinguer

Pourquoi mon enfant a-t-il besoin d'une alimentation différente de la mienne ?

VOTRE ENFANT
N'EST PAS
UN ADULTE EN
MINIATURE !

- Parce que ses besoins sont spécifiques
- Pour qu'il grandisse et grossisse bien
- Pour protéger sa santé maintenant et plus tard
- Pour favoriser son éveil



De la naissance à 4/6 mois
Votre enfant ne peut consommer que du liquide.

Le lait doit être l'aliment unique de votre bébé et votre lait est l'aliment le plus adapté aux besoins de votre enfant.

De 4/6 mois à 1 an
Bébé peut commencer à goûter des aliments solides pas avant 4 mois, pas après 6 mois.

Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.



De 1 an à 3 ans
Votre enfant mange peu à peu de tout même si le lait et les laitages occupent toujours une partie très importante de son alimentation.

Mais certains plats faits pour vous, ne sont pas pour lui.



L'alimentation de mon enfant de 0 à 4/6 mois



Le lait maternel = l'aliment idéal

Il couvre l'ensemble des besoins du bébé jusqu'à ses 6 mois.

Il contient tout ce dont votre bébé a besoin pour bien grandir et être protégé des infections.



Toutefois, l'allaitement maternel n'est pas toujours possible et reste une décision personnelle à respecter.

Les laits 1^{er} âge = préparation pour nourrisson

Ils sont adaptés aux enfants de moins de 6 mois qui ne sont pas nourris au sein. Ils peuvent être en poudre ou sous forme liquide.



BON À SAVOIR
Les laits de vache classiques (lait demi-écrémé), les laits d'autres animaux ou les boissons à base de végétaux (amandes, avoine, châtaignes, ...) destinés aux adultes sont à proscrire. Seules les préparations spécifiquement destinées aux nourrissons (par ex. à base de riz) peuvent être utilisées pour votre bébé.

L'alimentation de mon enfant de 4/6 mois à 1 an

Pendant la diversification, proposer à l'enfant des goûts variés et des fruits et légumes tous les jours.



Le lait

Choix 1 Lait maternel

Choix 2 Lait 2^e âge (préparation de suite)

Les aliments lactés dès 4/6 mois

- Laitages naturels et sans sucre : yaourt, fromage blanc...
- Fromages pasteurisés : frais ou affinés, peu salés. Pas de lait cru avant 5 ans.

Les aliments non lactés dès 4/6 mois aussi

Les légumes et les fruits :
cuits ou crus
bien mûrs et mixés

- Légumes : épinards, carottes, courgettes, aubergines...
- Légumes secs : pois chiches, haricots rouges, lentilles...
- Fruits : pommes, poires, pêches...
- Fruits à coque non salés : noix, noisettes... en poudre.



Les matières grasses : crues

A ajouter systématiquement dans les purées (maison et du commerce qui n'en contiennent pas) : 1 à 2 cuillères à café d'huile de colza et de temps en temps une noisette de beurre.



La viande, le poisson, l'œuf : bien cuits

5g/jour, soit 1 cuillère à café ou 1/4 d'œuf.



Les féculents et les céréales

- Blé (pâtes, semoule, pain), riz, seigle...
- Pommes de terre, châtaignes...



Aliments à éviter

Viennoiseries, pizzas, hamburgers, frites, charcuteries, pâtisseries, chocolat, crèmes dessert, miel (pas avant 1 an).



Supprimer le sel



Limiter le sucre



L'alimentation de mon enfant de 1 an à 3 ans



Le lait

Vous pouvez continuer à donner le sein car votre lait reste le plus adapté.

À défaut, il est conseillé de donner du lait de croissance (250 à 500ml/jour) afin d'éviter les carences en fer et en vitamines et l'excès de protéines.

Les aliments lactés

Tous les aliments lactés sont autorisés. Ils ne doivent toutefois pas dépasser 500 à 800 ml/jour, dont maximum une part de fromage pasteurisé/jour.

Les aliments non lactés

Proposer à l'enfant des goûts variés, des fruits et légumes tous les jours et des légumes secs (lentilles, flageolets...) bien cuits 2 fois par semaine, des féculents à chaque repas et une portion de viande, poisson ou œuf 1 fois par jour.

Les aliments... à éviter



viennoiseries, pizzas, hamburgers, frites, charcuteries, pâtisseries, crèmes dessert, chocolat (pas avant 3 ans).



L'alimentation végétalienne ou végane (sans aliments d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants. Elle peut entraîner des carences en fer, protéines, calcium, vitamines...

Les 6 clés d'une diversification réussie



1 Privilégier le fait-maison

2 Faire du repas un moment de plaisir et de découvertes pour toute la famille et sans écran

3 Proposer à bébé les aliments un à un, sans le forcer. Il peut en aimer un au bout de la 10^{ème} fois !

4 Manger équilibré et sans grignotages pour donner de bonnes habitudes alimentaires à bébé

5 Faire évoluer la texture des purées dès 6 mois avec des petits morceaux fondants dès 6/9 mois, sous la surveillance des parents

6 Ne jamais commencer la diversification avant 4 mois et après 6 mois résolus.

De l'eau à volonté

L'eau est la seule boisson recommandée pour votre bébé. Donnez plus d'eau à bébé en cas de fièvre ou de canicule. Les boissons sucrées, les sirops, les jus de fruits et les sodas, le café, le thé et les boissons à base de caféine sont à éviter au maximum.

Des signes qui indiquent que votre bébé a faim :

il pleure, il agite ses jambes et ses bras, il ouvre la bouche quand vous lui tendez la cuillère.

Des signes qui indiquent que votre bébé est rassasié :

il s'endort à table, il tourne la tête quand la cuillère approche, il ralentit la prise de nourriture.



Le partage des responsabilités

Les parents choisissent le menu et proposent des repas variés et équilibrés. L'enfant choisit les quantités qu'il va consommer.