> QUELQUES REPÈRES SUR LA NUTRITION DE LA PETITE ENFANCE <

Début de la diversification alimentaire : pas avant 4 mois, de préférence pas après 6 mois.
La diversification alimentaire correspond à l'introduction de tout autre aliment que le lait.

LAIT

- **De 0 à 6 mois :** allaitement de préférence, sinon préparation pour nourrissons (lait 1er âge) pour les mamans qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter.
- **À partir de 6 mois :** allaitement ou préparation de suite (2e âge).
- **À partir de 10/12 mois et jusqu'à 3 ans :** allaitement ou lait de croissance (juste dose de protéines, apport de fer, d'acides gras essentiels...) - entre 250 et 500 ml par jour.

FRUITS

(frais ou cuits "maison" sans ajout de sucre, ou petits pots pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire :** cuits ou très mûrs bien mixés.
  Puis écrasés dès que le bébé commence à mastiquer.
- **Vers 1 an :** morceaux crus.

LÉGUMES

(cuisinés "maison" sans sel, ou petits pots pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire :** cuits. Mixés lisses, dans le biberon ou quelques cuillères à café. Puis écrasés et morceaux selon capacités de mastication.
- **Vers 1 an :** morceaux crus.

VIANDES ET POISSONS

(cuisinés sans sel, avec pas ou peu de matières grasses, ou petits pots/petits plats pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire.**

Viandes et poissons, quelques quantités ?*
- **De 6 à 12 mois :** mixés, puis moulinés et hachés. 10 g/jour (environ 2 c. à café).
- **De 12 à 24 mois :** petits morceaux. 20 g/jour (environ 4 c. à café).
- **De 2 à 3 ans :** 30 g/jour (environ 6 c. à café).

ŒUFS

- **À partir de 6 mois** *(œuf dur, blanc et jaune).*

Œufs, quelques quantités ?*
- **De 6 à 8 mois :** 1/4 d'œuf dur/jour.
- **De 8 à 12 mois :** 1/3 d'œuf dur/jour.
- **De 1 à 3 ans :** 1/2 œuf/jour.

PRODUITS CÉRÉALIERS, PÂTES

- **Au début de la diversification alimentaire** : céréales infantiles.
- **À partir de 7 mois :** semoule, vermicelle, riz...
- **Vers 8 mois :** croûte de pain ou biscuit bébé, selon capacités de mastication, et toujours sous surveillance.

LAITAGES ET FROMAGES

- **À partir de 6-7 mois :** laitages infantiles de préférence (type petit-suisse...).
- **À partir de 8-9 mois :** fromage (râpé puis morceaux) en petites quantités.

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

- **À partir de 6 mois :** 1 cuill. à café de matières grasses végétales (huile de colza, olive...) pour cuisson ou en assaisonnement.

BOISSONS

- **En plus du lait :**
  - de l'eau (surtout si risque de déshydratation),
  - Jus de fruits non obligatoire, occasionnellement : jus de fruits pour bébé ou jus de fruit frais dilués.

**Viande ou poisson ou œuf : à un seul repas de la journée.*

- **LIMITER** les apports en sel.
- **ALLERGIES :** Les recommandations vis-à-vis des aliments réputés allergènes ont évolué. Il est recommandé d'introduire les aliments concernés progressivement à partir de la période de diversification alimentaire.

> BIEN NOURRIR VOTRE BÉBÉ <

Nom de l'enfant : .....
Age : .....
Date : .....
Date du prochain rendez-vous : .....

Cachet du médecin :

QUELS ALIMENTS ?		COMBIEN ? QUAND ?
Lait et produits laitiers	▯ **Poursuite de l'allaitement** Ou **lait infantile** : ▯ lait de suite ▯ lait de croissance ▯ **Laitages** de préférence infantiles : yaourt, fromage blanc, petit-suisse, boisson lactée... ▯ **Fromages** : tous, selon goût de l'enfant	Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas :
Céréales	▯ **Céréales infantiles**	Quantité/à quel(s) repas :
Légumes Frais, surgelés, petits pots, petits plats petites soupes	▯ **Légumes** : haricot vert, carotte, betterave, blanc de poireau, courgette (sans peau ni pépins), épinard, panais, potiron, potimaron, légumes secs mixés... Après 9 mois : chou, navet, aubergine, poireau entier **Conseils particuliers :** • Légumes à fibres : éviter au début, sauf si petit pot, car peu digestes (artichaut cuit maison, vert de poireau, salsifis...) • Légumes secs entiers non mixés : attendre 18 mois	Quantité/à quel(s) repas :
Féculents	▯ **Pomme de terre** (seule ou avec autres légumes) ▯ **Riz, semoule, petites pâtes, tapioca...** **Conseils particuliers :** • Eviter frites et chips	Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas :
Fruits Frais ou surgelés, petits pots, compotes	▯ **Tous les fruits** : pommes, poire, banane, fraise, abricot, pêche, cerise, mangue, kiwi... **Conseils particuliers :** • Fruits à coque entiers : jamais avant 3 ans.	Quantité/à quel(s) repas :
Viandes, Poissons, Œuf Cuisinés, petits pots, plats infantiles	▯ **Toutes les viandes rouges ou blanches cuites** : bœuf, veau, porc, poulet, dinde, canard, agneau ▯ **Tous les poissons cuits** : colin, cabillaud, flétan, saumon, limande, sole, sardine, maquereau... (préférer ceux sans arête) ▯ **Œuf** cuit entier **Conseils particuliers :** • Abats après 1 an • Eviter fritures, charcuteries, produits panés • Poisson 2 fois/sem, alterner poisson maigre (chair blanche) et gras (saumon, maquereau, sardine)	Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas :
Pain, Biscuits	▯ **Croûte de pain** ou **biscuits infantiles** toujours sous surveillance (attention aux morceaux)	Quantité/à quel(s) repas :
Matières grasses	▯ **Huile** (colza, olive...) ▯ **Beurre** doux (non salé), crème fraîche	Quantité : Quantité :
Boissor	▯ **Eau** (seule boisson utile en dehors du lait) ▯ **Jus de fruit** infantile, ou fruits frais pressés dilués occasionnellement (non indispensables) **Conseils particuliers :** • Pas de sodas, colas, sirops, tisanes	Quantité : Quantité :

Du mixé aux morceaux, du cuit au cru
- Début de la diversification : mixer très lisse, cuit.
- Jusqu'à 7-8 mois : purée et plats moulinés.
- Vers 7-8 mois : écraser à la fourchette, puis passage progressif aux petits morceaux qu'il peut prendre avec les doigts.
- Vers 1 an : aliments cuits en vrais morceaux, puis petit à petit crus et en morceaux.
- Viandes, poissons et œufs : pas de produits crus avant 3 ans.

> QUELQUES CONSEILS PRATIQUES <

Suivez les conseils de votre médecin. Chaque bébé ou jeune enfant est particulier, votre médecin vous recommandera ce qui lui convient le mieux.

➤ **Au début de la diversification alimentaire, introduisez 1 aliment à la fois** pour que votre bébé se familiarise avec un nouveau goût.

➤ **S'il "n'aime pas",** n'insistez pas cette fois-ci, mais proposez lui l'aliment un peu plus tard. L'exposition répétée favorise l'acceptation. Renouvelez de temps en temps la proposition.

➤ **Votre bébé n'a pas le même goût que vous :** pas de sel pour la cuisson des légumes ou plats, pas besoin de sucre dans les compotes ou fruits écrasés. Les petits pots et petits plats pour bébés peuvent vous paraître fades : ils sont conçus pour correspondre aux besoins et au goût de votre bébé (n'ajoutez pas de sel, matière grasse, sucre... aux petits pots car ils contiennent la juste dose). Il est important aussi qu'il découvre le goût de chaque aliment nature, car il est justement en train de construire son propre répertoire alimentaire.

➤ **Le lait infantile apporte une grande partie de ce dont votre enfant a besoin.** Jusqu'à 3 ans, donnez lui 250 à 500 ml/jour. En grandissant, il peut refuser certains biberons - essayez au verre à bec. Pour compléter ses apports, vous pouvez lui donner des laitages infantiles.

➤ **Votre bébé, jusqu'à 3 ans, est trop petit pour manger exactement comme un grand !** Ne lui donnez pas forcément les mêmes plats et mêmes quantités que ceux destinés au reste de la famille.

➤ **Fait maison ou petits pots ?** Vous pouvez alterner. Les aliments pour bébés constituent une alternative pratique : ils apportent à votre bébé la juste dose en nutriments et toutes les garanties de qualité et de sécurité.

QUELQUES REPÈRES

Sachant qu'ils peuvent varier d'un bébé à l'autre, chaque bébé a son rythme. Votre médecin pourra vous conseiller !

➤ **Début de la diversification**

La diversification alimentaire, c'est l'introduction de tout autre aliment que le lait. Pas avant 4 mois, de préférence pas après 6 mois. Passage progressif à 4 repas/jour.

➤ **Continuez le lait maternel ou infantile jusqu'à 3 ans de préférence**

- Allaitement ou préparation de suite (lait 2e âge) à partir de 6 mois. Minimum 500 ml/jour jusqu'à 1 an.
- Allaitement ou lait de croissance de 10/12 mois à 3 ans.

➤ **Au début de la diversification alimentaire, selon les conseils de votre médecin**

- Légumes cuits sans sel, bien mixés ou en petit pot.
- Fruits cuits sans sucre bien mixés, ou en petit pot.
- Céréales infantiles.
- 1 fois par jour : viande ou poisson cuits sans sel et mixés, ou 1 petit pot légumes-viande/poisson, ou de l'œuf dur mixé.

➤ **À partir de 6 mois**

- Semoule, petits vermicelles, riz bien cuit mixé..., ou petits pots légumes-pâtes/riz.
- Matières grasses, de préférence huile végétale (1 cuillère à café d'huile de colza ou olive, en les alternant, pour la cuisson ou dans les assaisonnements), ou 1 petite noisette de beurre non salé.

➤ **Vers 6-7 mois**

- Laitages pour bébés (de type petit-suisse...).

➤ **Vers 8 mois**

- Croûte de pain ou biscuit bébé selon ses capacités de mastication et toujours sous surveillance (attention aux morceaux).

➤ **Vers 8-9 mois**

- Légumes cuits et fruits cuits ou bien mûrs écrasés à la fourchette ou petits pots avec morceaux, puis passage progressif aux petits morceaux à prendre avec les doigts dans une petite assiette (il est conseillé de séparer les morceaux).
- Fromage pasteurisé de préférence (râpé puis morceaux, selon ses capacités de mastication), en petite quantité.

➤ **Après 1 an**

- Eventuellement fruits à coques (noix, noisette...) non entiers. A apprécier avec votre médecin.

➤ **Les boissons**

- En plus du lait : de l'eau, surtout s'il fait chaud.
- Jus de fruits non obligatoire (et pas avant 6 mois) : jus de fruits pour bébé ou jus de fruits frais dilués.

➤ **LIMITEZ** les apports en sel !

➤ **ÉVITEZ** fritures, frites, chips, poisson ou poulet panés, charcuterie, sodas, sirops, tisanes.

A SAVOIR : SI VOTRE ENFANT A DÉVELOPPÉ OU PRÉSENTÉ UNE ALLERGIE

➤ Il est important d'obtenir un avis d'un professionnel de la petite enfance.