

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 1^{er} âge) pour les mamans qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter.
- > **à partir de 6 mois :** allaitement ou préparation de suite (2^e 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, quelles quantités ?*

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

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

ŒUFS



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

Œufs, quelles 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 fruits frais dilués.

- **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.