

Bien nourrir votre bébé

Nom de l'enfant : Cachet du médecin :

Âge :

Date :

Date du prochain rendez-vous :



Lait et produits laitiers

Poursuite de l'allaitement ou formule infantile : lait de suite lait de croissance

Laitages de préférence infantiles ou au lait entier :

yaourt, fromage blanc, boisson lactée...

Fromages : fromages à pâte pressée cuite (type emmental, comté, gruyère, Beaufort), les fromages fondus à tartiner et les fromages pasteurisés.

- Pas de lait cru ni de fromages au lait cru avant l'âge de 5 ans sauf l'emmental ou le comté
- Ne pas sucrer les compotes et yaourts : proposez-les nature.
- Ajouter 1 à 2 c. à café de compote sans sucre à un yaourt pour plus de gourmandise.
- Après 1 an, le lait de croissance est recommandé, notamment pour son apport en fer. À défaut, alterner avec du lait entier UHT.
- Pas de miel avant 1 an. Les spécialités destinées aux nourrissons et enfants en bas âge et contenant du miel peuvent être consommées.



Légumes

frais, surgelés, petits pots, petits plats, soupes

Légumes : haricot vert, carotte, betterave, blanc de poireau, courgette (sans peau ni pépins), épinard, panais, potiron, potimarron...

- Si cuisine maison : privilégiez les légumes bios et de saison
- Préférer les petits pois ou haricots verts extra fins



Fruits

frais ou surgelés, petits pots, compotes

Tous les fruits : pomme, poire, banane, fraise, abricot, pêche, cerise, mangue, kiwi...

- Si cuisine maison : privilégiez les fruits bios et de saison



Féculents

bios si possible

Pomme de terre (seule ou avec autres légumes)

Riz, semoule, petites pâtes, tapioca...

- Mariage des féculents ou légumes secs en fonction de l'âge à 25 % pour 75 % de légumes puis 50/50 à partir de 6-8 mois.
- Ne pas donner de frites ou de chips, biscuits apéritifs, cacahuètes...



Légumes secs

Légumes secs : lentilles, pois chiches...

- Bien cuits, mixés
- Bien cuits, non mixés



Viandes, poissons, œuf

cuisinés de préférence vapeur, petits pots, plats infantiles

Toutes les viandes rouges ou blanches cuites à cœur (en privilégiant la volaille et le bœuf) : bœuf, veau, porc, poulet, dinde, canard, agneau

Tous les poissons cuits à cœur : colin, cabillaud, flétan, saumon, limande, sole, sardine, maquereau... Du fait du risque de contamination en métaux lourds, limiter la consommation de poissons prédateurs sauvages ou non (anguille, brochet...). Favoriser les sardines ou maquereaux cuits en papillottes au four.

Œuf cuit (blanc et jaune)

Jambon blanc

- Abats après 1 an.
- Éviter fritures, charcuteries (sauf jambon blanc), produits panés.
- Poisson : 2 fois par semaine dont 1 fois un poisson gras (saumon, hareng, sardine...)
- Ne pas manger d'œuf cru ni de préparations à base d'œuf cru ou insuffisamment cuit (jusqu'à 6 ans).



Pain, biscuits, céréales

Croûte de pain ou biscuits infantiles toujours sous surveillance (attention aux morceaux)

Céréales infantiles Avec gluten Sans gluten



Matières grasses

Huile (mélanges d'huiles adaptées au nourrisson à privilégier, colza, olive...)

Beurre doux (non salé), crème fraîche de temps en temps

- Ajouter systématiquement 1 c. à café dans les préparations maisons ou dans les plats bébé.



Boissons

Eau du robinet (seule boisson utile en dehors du lait)

- Pas de jus de fruits, sodas, sirops, tisanes.
- Si vous utilisez de l'eau en bouteille, vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons

Du mixé aux morceaux, du cuit au cru

- Début de la diversification : texture lisse, cuit.
- Jusqu'à 7-8 mois : purées et plats moulinés.
- Vers 7-8 mois : aliments écrasés à la fourchette, puis passage progressif aux petits morceaux fondants qu'il peut prendre avec les doigts.
- Vers 1 an : aliments cuits en vrais morceaux, et petit à petit crus et en morceaux.
- Cuire la viande et le poisson à cœur (volaille incluse), notamment le steak hâché. Pas de viande ou de poisson crus, fumés ou de coquillages.
- Ne pas saler ni sucrer les préparations.
- Attention aux risques de fausse route.
- Ajouter des matières grasses à tous les repas

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, introduisez progressivement** les nouveaux aliments afin que votre bébé se familiarise avec les nouveaux goûts. Faites-lui découvrir toutes les familles d'aliments, y compris ceux pouvant provoquer une allergie alimentaire (œuf, arachide...) ou qui contiennent du gluten.

> **Il est fréquent que les bébés grimacent ou semblent ne pas aimer certaines nouvelles saveurs qu'ils découvrent.** C'est normal ! Il faut parfois proposer jusqu'à 10 fois un aliment aux bébés avant qu'ils ne l'acceptent ! L'important est de le faire dans un climat détendu sans jamais le forcer.

> **Votre bébé n'a pas les mêmes besoins et goûts que vous :** pas de sel pour la cuisson des légumes ou plats, pas besoin de sucre dans les compotes ou fruits écrasés. En revanche, ajoutez des matières grasses (1 c. à café) à vos purées de légumes, petits plats maison ou petits plats spécifiques bébé. 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, 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.

> **Les apports en produits laitiers sont importants :** que vous ayez poursuivi l'allaitement ou que votre enfant consomme du lait infantile, donnez-lui un équivalent de 500 ml/jour. En grandissant, il peut refuser le biberon, proposez des laitages, ou mieux des laitages infantiles, pour compléter ses apports.

> **Votre bébé, jusqu'à 3 ans, est trop petit pour manger exactement comme un grand !** Peu à peu votre enfant va manger comme le reste de la famille, c'est très bien ! Cependant, adaptez les quantités et ne lui donnez pas les aliments interdits ou déconseillés aux jeunes enfants.

> **Fait maison ou petits pots ?** Les deux sont possibles ! Si vous cuisinez pour votre bébé, choisissez des fruits et légumes bios et soyez attentifs aux textures. Les petits pots sont une alternative intéressante. Ils doivent répondre à une réglementation spécifique et exigeante qui prend en compte les besoins nutritionnels et la vulnérabilité de l'enfant. Ainsi, ils ne contiennent aucun conservateur, édulcorant ou colorant et leurs textures sont élaborées pour s'adapter aux besoins de chaque tranche d'âge.



Les boissons



- En plus du lait : de l'eau, surtout s'il fait chaud.
- Les boissons sucrées (jus, sodas, etc.) ne sont pas recommandées chez les jeunes enfants.

LIMITEZ

les apports en sel et ne rajoutez pas de sucre

NE PAS DONNER

de fritures, frites, chips, poisson ou poulet panés, charcuterie, sodas, sirops, tisanes

N'OUBLIEZ PAS

- De cuire à cœur les viandes (volaille incluse), poissons, œufs et de donner du poisson deux fois par semaine dont une fois un poisson gras
- De regarder l'information nutritionnelle et ne pas hésiter à comparer

PRODUITS SUCRÉS

- Pas de miel avant 1 an
- Faire attention aux teneurs en sucres ajoutés dans les aliments notamment pour le petit déjeuner
- Ne pas sucrer les compotes et yaourts : nature ou avec 1 à 2 c. à café de compote sans sucre dans un yaourt par exemple

À ÉVITER AVANT 1 AN (risque infectieux)

- Lait cru et fromages à base de lait cru sauf comté et emmental, coquillages crus ou peu cuits et préparations à base d'œuf cru, poissons crus ou peu cuits ou fumés, miel. Limiter les poissons prédateurs sauvages ou non (brochet, anguille...)

Quelques repères

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

Début de la diversification : entre 4 et 6 mois

La diversification alimentaire, c'est l'introduction de tout autre aliment que le lait. Entre 4 et 6 mois. Passage progressif à 4 repas/jour.

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

- Légumes bios si possible cuits sans sel, bien mixés, ou en petit pot, seuls ou associés à 25 % de pomme de terre ou pâtes (mixées).
- Fruits cuits sans sucre, bien mixés, ou en petit pot.
- Céréales infantiles dans certains cas.
- Légumes secs bio si possible : de temps en temps, 1 c. à café, bien cuits et finement mixés, en fonction de votre bébé.
- Viande-volaille-oeuf-poissons bien cuits, jambon blanc de temps en temps au début puis plus fréquemment : 5 g/jour (1 c. à café).
- Huile : 1 c. à café par jour.

à partir de 6 mois

- Semoule, petits vermicelles, riz bien cuit mixé, ou petits pots légumes-pâtes/riz/semoule, etc.
- Continuer la viande ou le poisson, une fois/jour.
- Donnez du poisson 2 fois par semaine dont 1 fois un poisson gras (saumon, sardine, maquereau...).
- Matières grasses, de préférence huile végétale (1 cuillère à café d'huile de colza ou d'olive ou de mélanges d'huiles adaptées aux nourrissons, pour la cuisson ou dans les assaisonnements). Vous pouvez de temps en temps alterner avec 1 noisette de beurre non salé ou de la crème fraîche.

Vers 6-7 mois

- Laitages pour bébés (de type petit-suisse...).
- Fromage râpé dans les purées de légumes.

Vers 8 mois

- Croûte de pain ou biscuit bébé selon ses capacités de mastication et toujours sous surveillance (attention aux morceaux et donc aux fausses routes).
- Légumes cuits et fruits cuits ou bien mûrs écrasés à la fourchette ou petits pots avec morceaux, puis passage progressif aux petits morceaux fondants à prendre avec les doigts dans une petite assiette (il est conseillé de séparer les morceaux).
- Fromage pasteurisé de préférence (morceaux selon ses capacités de mastication), en petite quantité pour atteindre 500 ml de lait ou équivalent laitier : yaourts, fromages pasteurisés (nb : 50 à 200 ml de lait = un yaourt = 20 g de fromage).

Après 1 an

- L'alimentation bébé doit rester spécifique jusqu'à 3 ans. Attention au sel et sucre. Adaptez les quantités et la taille des morceaux.

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

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