



Alimentation

ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

DE NOUVEAUX ALIMENTS EN DOUCEUR ...

4 • 18 mois



Avec vous, pas à pas

**NAITRE &
GRANDIR**

SOMMAIRE

Quand commencer ?	4
Votre bébé est-il prêt à manger à la cuillère ?	4
Par quel aliment commencer ?	5
Comment lui donner ses premières cuillères ?	6
Quels ingrédients choisir pour le repas de fruits ?	7
Quels ingrédients choisir pour le repas de légumes ?	9
Comment préparer son repas ?	12
Une fois préparé, comment conserver le repas ?	13
Quels aliments, à quel âge ?	14
Mixé, écrasé ou en morceaux ?	16
Quelle eau lui donner ?	18
Exemple d'une journée alimentaire d'un enfant d'un an	19
13 à 18 mois, quels changements, quel menu ?	20
Vrai/faux	22
Les 10 objectifs prioritaires de l'alimentation de 0 à 2 ans	25

QUAND COMMENCER ?

NI TROP TÔT, NI TROP TARD

En tenant compte du développement de votre enfant et de son intérêt pour les aliments autres que le lait, les premières cuillères peuvent être proposées entre 4 et 6 mois*.

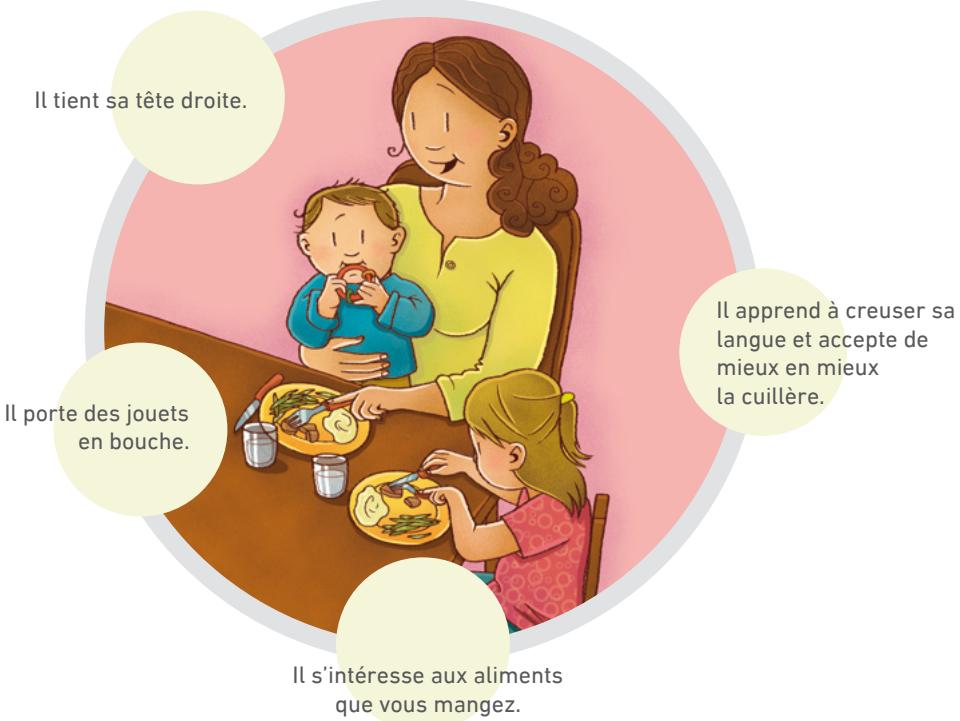
Jamais avant l'âge de 4 mois car ces nouveaux aliments peuvent favoriser l'apparition d'allergies.

Si vous souhaitez allaitez exclusivement jusqu'à l'âge de 6 mois, rien ne presse : la diversification peut débuter à 6 mois.

Après 6 mois, le lait seul ne suffit plus à couvrir les besoins du bébé.

VOTRE BÉBÉ EST-IL PRÊT À MANGER À LA CUILLÈRE ?

OBSERVEZ VOTRE BÉBÉ



* En cas de prématurité, il est recommandé de retarder la diversification, en tenant compte du nombre de semaines de prématurité.

PAR QUEL ALIMENT COMMENCER ?

Fruits ou légumes ? Peu importe ! C'est votre choix.

Commencez par les fruits et les légumes que vous mangez habituellement. Bébé les connaît, il y a déjà goûté pendant la grossesse et l'allaitement !

**VOTRE BÉBÉ PEUT MANGER TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES,
Y COMPRIS CEUX AU GOÛT AMER**



COMMENT LUI DONNER SES PREMIÈRES CUILLÈRES ?

Petit à petit, bébé découvre de nouvelles odeurs, saveurs et textures avec les premières cuillerées de fruits ou de légumes réduits en purée. C'est aussi pour bébé l'occasion de découvrir une nouvelle façon de manger.

Compléter par le lait habituel de bébé.

Eviter d'attendre que bébé ait trop faim.

Prendre le temps.

S'installer confortablement.

Proposer quelques cuillerées.



Au début, quelques cuillerées suffisent.

Par la suite, adaptez les quantités en fonction de l'appétit de votre bébé. Il connaît les quantités dont il a besoin.

! Tant que bébé mange moins de 200g de repas à la cuillère, il est nécessaire de compléter avec son lait.
Le lait reste l'aliment de base pendant la première année.

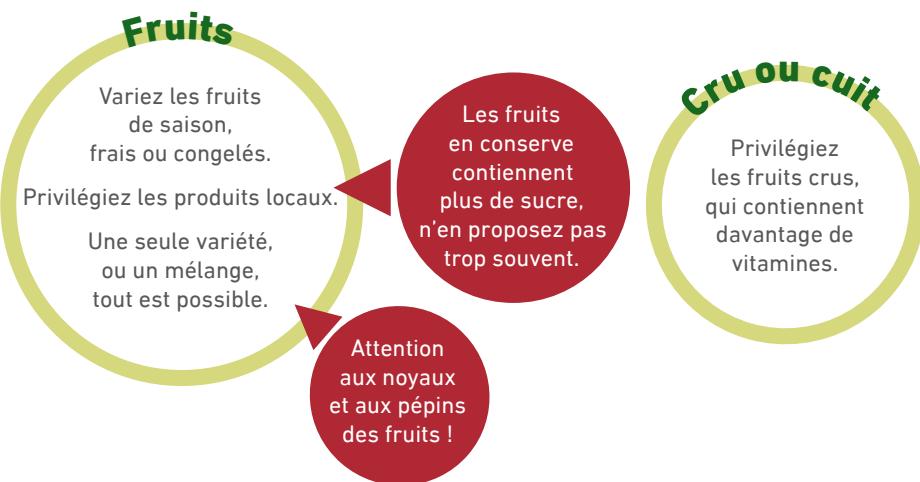
Lorsqu'un repas solide est entièrement consommé, poursuivez le lait maternel ou passez au lait de suite si bébé boit du lait pour nourrisson.



QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR POUR LE REPAS DE FRUITS ?



* Il s'agit d'une quantité moyenne. Respectez l'appétit de votre enfant.



Sucre

Le sucre masque la saveur naturelle de l'aliment et habitue bébé au goût du sucre.



Miel

Le miel peut contenir une bactérie dangereuse pour votre enfant, évitez-le avant l'âge d'un an.

Biscuit

Les biscuits pour bébé sont déconseillés. Votre bébé n'en a pas besoin ! Ils sont riches en sucres ajoutés, en mauvaises graisses et augmentent l'apport énergétique.

Les céréales pour bébés

Celles-ci sont inutiles. Si nécessaire, elles pourront être introduites plus tard sous forme de bouillies ou dans le repas de fruits si bébé n'est pas suffisamment rassasié (voir page 22 pour les critères de choix des céréales pour bébés).

Yaourt et fromage blanc



L'ajout de produits laitiers dans le repas de fruits est déconseillé. Ils apportent trop de protéines, parfois trop de sucres ajoutés ; même ceux qui sont vendus spécialement pour les bébés.



Une introduction trop précoce de produits laitiers, de biscuits, de céréales pour bébé et une consommation trop importante de viande amènent un excès de protéines. Cet excès pourrait favoriser une surcharge pour les reins et des problèmes de surpoids ultérieurs.

QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR POUR LE REPAS DE LÉGUMES ?

Repas de légumes

Le repas se prépare avec* :

100 à 125 gr de légumes

100 à 125 gr de féculents

10 à 15g de VVPO**

3 cuillères à café
de matières grasses



* Il s'agit d'une quantité moyenne (poids cuit).

Respectez l'appétit de votre enfant.

** VVPO : viande, volaille, poisson, oeuf

Légumes

Variez les légumes de saison, frais ou congelés nature.

Féculents

Différents féculents sont possibles : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, millet, quinoa, patate douce, lentilles, pois chiches...



Les légumes en conserve contiennent du sel, n'en proposez pas trop souvent.

Matières grasses

Après la cuisson, ajoutez de la matière grasse. Bébé a besoin de bonnes graisses pour sa croissance !



x 3

Huile ou beurre, l'important c'est de varier ! Chaque type d'huile possède sa composition nutritionnelle spécifique.

Epices

Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques ou des épices non piquantes.



Les huiles de colza et de noix sont riches en acides gras polyinsaturés de type oméga 3. Ils sont importants notamment pour le développement du cerveau de l'enfant.



L'ajout de sel ou de bouillon en cube est fortement déconseillé.

Viandes

Toutes les viandes et volailles conviennent.



i

**10 à 15 grammes de viande, de volaille, de poisson ou 1/4 d'œuf.
A consommer bien cuits.**

Œufs

Il est intéressant de proposer de l'oeuf dès le début de la diversification et ce régulièrement, afin de réduire le risque de développer une allergie.



Poissons

Privilégiez les filets pour éviter les arêtes.
Donnez la préférence aux poissons gras de type : maquereau, saumon, sardine, truite.



Pain

Le pain peut être introduit au début sous forme de bouillie préparée avec le lait de l'enfant, mais n'est pas obligatoire.



Progressivement, vers 10 à 12 mois, l'enfant peut mâcher des petits morceaux de pain.

Lors de l'achat, sélectionnez les aliments les moins transformés possibles comme par exemple les légumes surgelés nature que vous pourrez ensuite préparer selon votre goût.

Lorsque bébé mange un repas de légumes et un repas de fruits, il a encore besoin de 500 à 600 ml de lait maternel ou de lait de suite, à répartir en 3 prises. Le lait reste l'aliment de base durant toute la première année.



COMMENT PRÉPARER SON REPAS ?

Réalisez la préparation sur une surface propre.



Lavez-vous correctement les mains avec du savon.



Le repas de fruits



Le repas de légumes



Modes de cuisson

Privilégiez les modes de cuisson qui limitent l'utilisation de graisses (à la vapeur, à l'eau bouillante, à l'étuvée, ...).

La bouillie lactée

- Verser le lait tiède de l'enfant sur une tranche de pain nature.
- Laisser ramollir le pain et écraser ensuite à la fourchette jusqu'à obtention d'une texture adaptée.



UNE FOIS PRÉPARÉ, COMMENT CONSERVER LE REPAS ?

La conservation des aliments à température ambiante est dangereuse. Les microbes qui s'y trouvent vont se multiplier rapidement et peuvent rendre malade.

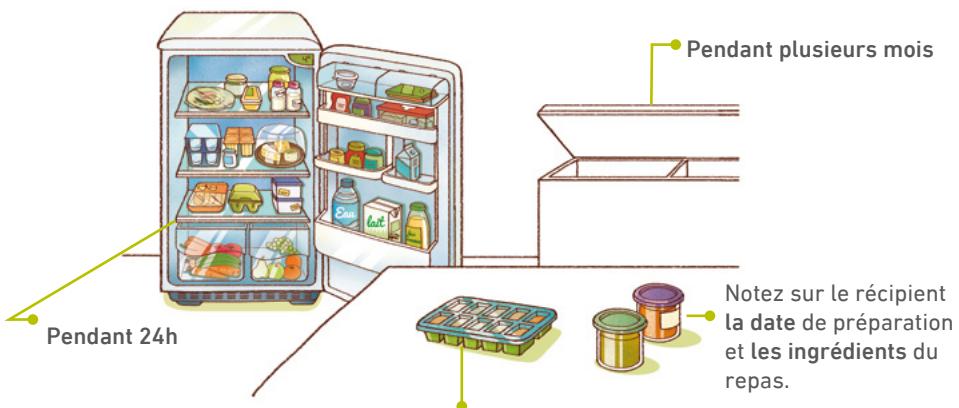
Après un refroidissement rapide, placez les aliments dans la demi-heure au réfrigérateur.



Pour refroidir rapidement vos préparations vous pouvez :

- les partager en petite portion et/ou les placer dans un bain-marie d'eau froide.

Durée de conservation des repas :



L'utilisation de bacs à glaçons avec couvercle ou de petits récipients pour congeler des petites portions de légumes, de viandes et de féculents vous permettra de respecter l'appétit de votre enfant et de réaliser diverses combinaisons de petits plats.

Décongelation des repas

Les repas se décongèlent et se réchauffent à la casserole à feu doux ou au four à micro-ondes, jamais à température ambiante.

QUELS ALIMENTS A QUEL ÂGE ?

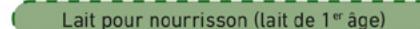
Mois



Lait maternel



Lait infantile



Eau



Légumes-Fruits



épices



Herbes aromatiques



Féculents

(pommes de terre, pâtes,
semoule,riz...)



Matières grasses



Oeufs-poissons

-viandes



Légumineuses
(lentilles, pois chiche...)



Pains



Pain écrasé dan

Céréales pour bébés
(sans sucre et sans
arômes)



Fruits oléagineux
(cacahuètes, amandes,
noisettes, noix...)

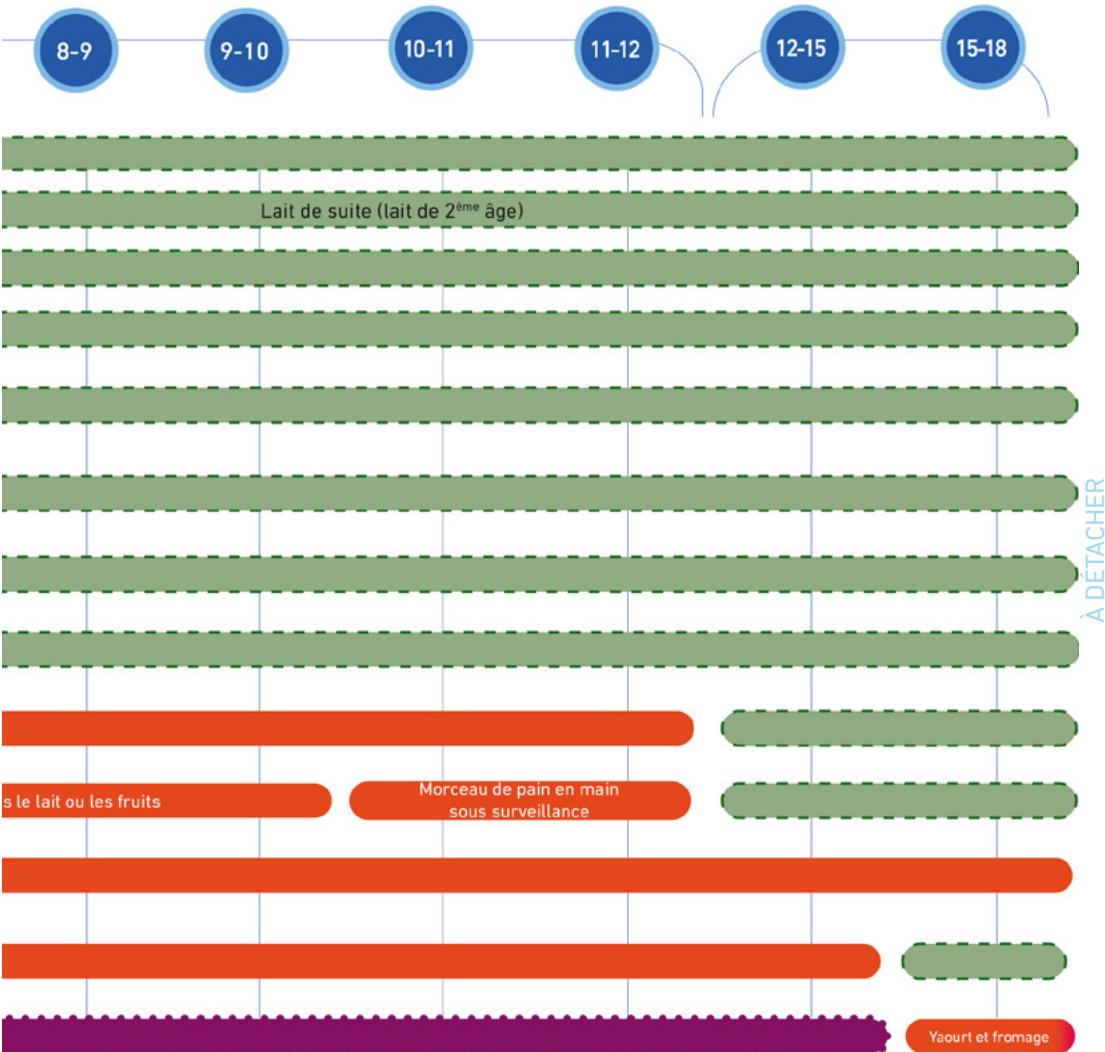


Produits laitiers



LEGENDE





/ Bébé n'en mange pas



MIXÉ, ÉCRASÉ OU EN MORCEAUX ?

L'évolution des textures est une étape importante de la diversification alimentaire.

Pour que bébé apprenne à mâcher, il doit être mis en contact avec des textures de moins en moins lisses.

En l'observant, vous pourrez ajuster la texture des aliments à ses compétences. La texture des aliments va continuer à évoluer selon son développement, l'apparition des dents,...



En dessous de 18 mois, restez attentif à la capacité de mastiquer de votre enfant lorsque vous lui présentez des aliments en petits morceaux.

ENTRE 4 ET 6 MOIS

Une cuillère souple



Purée mixée.

ENTRE 6 ET 8 MOIS

Purée écrasée /
texture grumeleuse fine



Pour obtenir une texture grumeleuse fine,
mezzez les légumes et la viande et
ajoutez un féculent de petite taille non
mixé (petites pâtes étoile, quinoa...).

ENTRE 9 ET 12 MOIS

Purée écrasée /
texture grumeleuse épaisse



Cuillère rigide mais adaptée à la taille de la bouche de l'enfant.

VERS 13 MOIS

Une assiette creuse ou un bol qui permet à l'enfant de remplir lui-même sa cuillère.

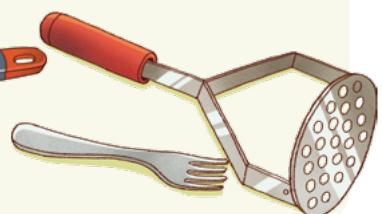
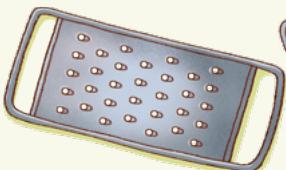
L'enfant peut prendre des morceaux avec les doigts.



Aliments en petits morceaux tendres.

Les aliments seront présentés séparément sur l'assiette pour permettre à l'enfant de mieux découvrir leur aspect, leur couleur et leur goût.

EXEMPLES D'USTENSILES



Manger avec les doigts/les mains ?

Manger avec les doigts est un geste naturel qui permet à bébé d'avoir beaucoup d'informations sur l'aliment et de le rassurer. Cela participe aussi au plaisir de découvrir. Manipuler les aliments ne va pas l'empêcher d'apprendre à utiliser ses couverts.



Les repas doivent toujours se passer sous la supervision des adultes.

La forme de certains aliments augmente entre-autres le risque d'étouffement. Les petits aliments ronds, cylindriques et durs ne doivent pas être donnés tels quels avant l'âge de 3 ans. Les petits fruits et légumes ronds seront, par exemple, coupés en quatre avant d'être donnés.

Les aliments durs tels que la pomme, la carotte... ne doivent pas être proposés en morceaux/ quartiers mais plutôt râpés puis en fines lamelles tendres/bâtonnets fins.



QUELLE EAU LUI DONNER ?

Seule l'eau nature est indispensable.

Il est normal qu'il n'en boive que de petites quantités car son alimentation est déjà très riche en eau (lait, fruits, légumes...).

L'eau du robinet est potable et contrôlée, vous pouvez la proposer à votre enfant.

En pratique

- Présentez à chaque repas une petite quantité d'eau
- Donnez l'eau à la cuillère ou au verre
- Proposez de l'eau nature à l'enfant dès son plus jeune âge

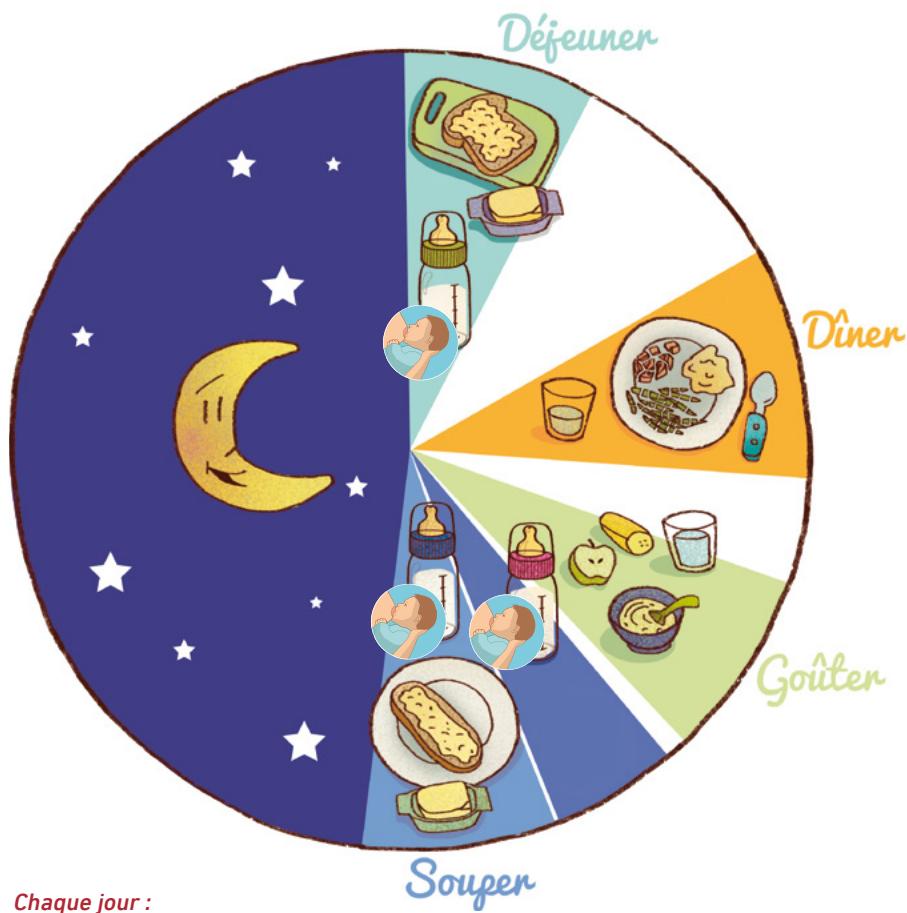


Les eaux aromatisées, les tisanes, les jus, les sodas renforcent l'attraction pour le sucre, instaurent de mauvaises habitudes et ont des conséquences multiples : refus de boire de l'eau, caries dentaires, manque d'appétit aux repas, risque d'excès de poids...



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE D'UN ENFANT D'UN AN

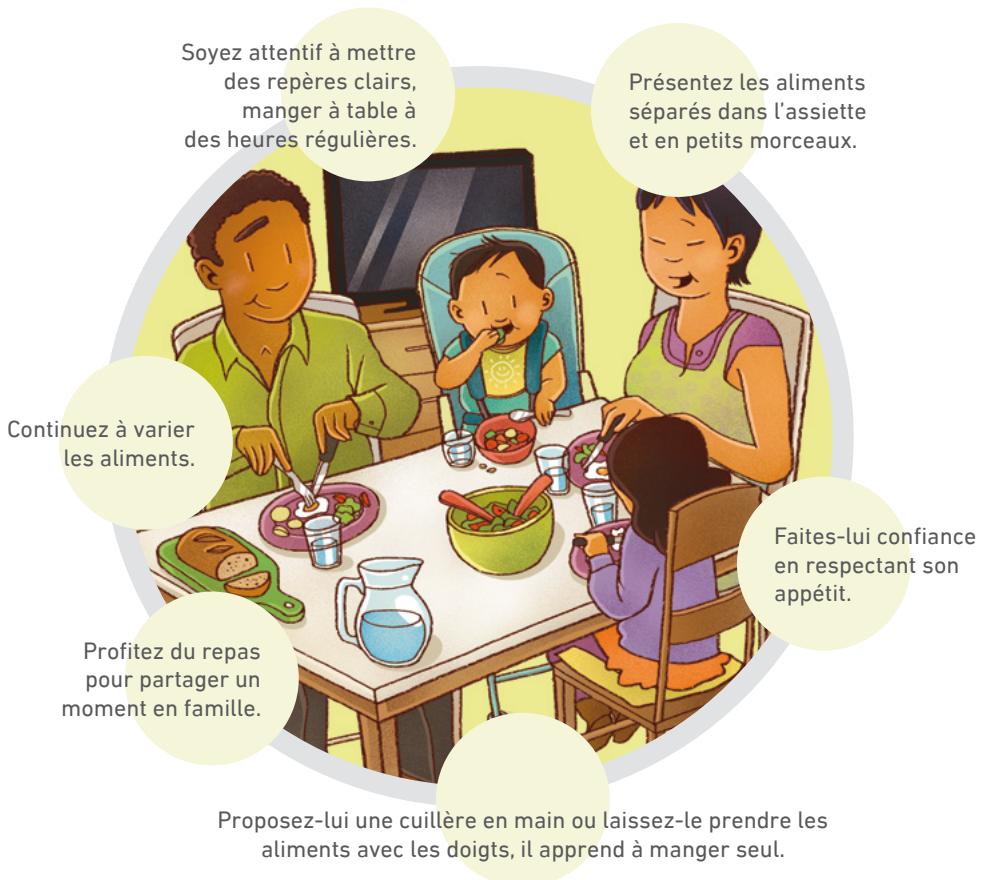
« Adaptez-vous à votre enfant.
Ses horaires et son appétit lui sont propres. »



Chaque jour :

- 3 x 200 ml de lait ou au moins 3 tétées.
- de l'eau nature au verre.
- des féculents 2 à 3 fois.
- de la viande, volaille, poisson ou oeuf 1 fois par jour.
- des fruits et légumes au moins 2 fois.
- de la matière grasse ajoutée dans le repas de légumes et sur le pain.

13 À 18 MOIS, QUELS CHANGEMENTS, QUEL MENU ?



En participant aux repas, il vous imite, adopte de nouvelles habitudes et découvre de nouveaux aliments. Même s'il commence à manger comme vous, il garde des besoins nutritionnels spécifiques.

Les féculents augmentent en quantité et deviennent la base de chaque repas. Le lait seul ne suffit plus pour les repas du matin et du soir.

Pensez à proposer du pain, des fruits, des légumes.

Lait

Environ
500 ml de lait
adapté à l'enfant.

Poursuivez
le lait maternel ou
le lait de suite.

**Fruits et/ou légumes**

A chaque
repas.

Le jus de fruits
ne remplace pas
le fruit car il a perdu
ses fibres et n'apporte
pas la même
satiété.

Viande, volaille, poisson, œuf

Entre 15 et 20 gr
ou 1/2 œuf dur.

Proposez du poisson
1 à 2 fois par semaine.

**Produits laitiers**

Vers 15 mois, si
vous souhaitez introduire
des produits laitiers,
diminuez la quantité de lait (400 ml).

Choisissez les produits laitiers entiers
(pour répondre aux besoins en graisses
et vitamines de l'enfant), de préférence
nature et toujours pasteurisés
(pour éviter le risque d'intoxication
alimentaire).



Maximum
1 fois par jour

Féculents

À chaque repas.

Les quantités en
légumineuses peuvent
augmenter.

Pensez à proposer du pain,
par exemple au petit déjeuner
et au goûter.

**Matières grasses**

En plus
des huiles variées ajoutées
dans les repas de légumes,
ajoutez du beurre sur les tartines.



x 3

Evitez
les matières
grasses
allégées.

VRAI / FAUX

Dans ma recette de la bouillie, je peux remplacer le pain par des céréales pour bébé.



Le choix est vaste, il est préférable d'éviter les céréales biscuitées car elles présentent les mêmes inconvénients que les biscuits pour bébé (sucre ajouté et mauvaises graisses). Evitez aussi les céréales pour bébé aromatisées (vanille, ...) qui masquent le goût originel de l'aliment et contiennent parfois du sucre ajouté. Choisissez plutôt une céréale non sucrée, non lactée et non aromatisée.

En déplacement, les petits pots du commerce sont une bonne alternative aux repas préparés à la maison ?



Pas encore entamés (ouverts), les petits pots peuvent être transportés à température ambiante, ce qui n'est pas le cas des préparations maison (à transporter dans un sac isotherme avec un bloc réfrigérant). La composition nutritionnelle doit répondre à une législation. Toutefois, il est nécessaire d'ajouter 1 à 2 cuillerées d'huile dans les petits pots de légumes afin d'assurer un apport en graisse satisfaisant. L'inconvénient majeur est leur goût qui habite l'enfant à aimer les repas industrialisés et les plats préparés.

Autre inconvénient : la texture, souvent trop lisse pour l'âge ciblé. On priviliera le fait-maison. Les produits du commerce seront proposés par exemple lors d'un déplacement ou en dépannage.

Je dois attendre l'âge de 7 mois de mon bébé avant de lui proposer du gluten.



Le gluten est une protéine qui se trouve dans les céréales suivantes : blé, seigle, orge, épeautre, froment, avoine. Il est recommandé d'introduire le gluten entre l'âge de 4 et 12 mois, afin de prévenir l'intolérance au gluten. Il peut être proposé par exemple sous forme de semoule, boulghour, petites pâtes... dans le repas de légumes.

Dois-je acheter de la vaisselle pour enfant ?



Les couverts doivent être adaptés au développement psychomoteur de votre enfant. Optez de préférence pour une cuillère souple pour les bébés qui tétent encore et pour l'enfant plus grand, une cuillère rigide adaptée à la taille de sa bouche. Proposez-lui également une fourchette afin qu'il puisse piquer dans les aliments en morceaux tendres. Pour la vaisselle, utilisez une assiette creuse ou un bol qui lui permet de remplir lui-même sa cuillère.

Il est préférable d'utiliser de la vaisselle en verre, en faïence plutôt que de la vaisselle en plastique.



Les matériaux en plastique contiennent des substances qui peuvent passer dans l'aliment et le contaminer. La vaisselle doit être sans bisphénol A et dépourvue de dessins imprimés.

Lors de l'achat de vaisselle en plastique, il est important de vérifier la présence du logo convient à la préparation des repas ainsi que la présence des sigles qui spécifient l'usage ou non : du lave-vaisselle , du micro-ondes , du surgélateur .

Nous sommes végétariens et nous ne donnons pas de viande à notre bébé car même à cet âge il n'en a pas besoin.



Un régime végétarien ne comporte pas de risque pour un nourrisson si son alimentation reste diversifiée et qu'il bénéficie du lait maternel ou du lait infantile. A cet âge, les protéines sont apportées par le lait adapté à son âge (lait maternel ou lait de suite).

L'introduction d'autres aliments comme le poisson, les œufs est une bonne alternative pour compléter les apports nutritionnels.

Les substituts végétariens, comme le tofu, le seitan ou le quorn, ne sont pas conseillés chez les jeunes enfants en raison des processus industriels de fabrication ou de la présence de soja. Actuellement, il est recommandé d'éviter le soja durant la petite enfance en raison de sa teneur en phyto-oestrogènes (substance qui ressemble à l'oestrogène (hormone féminine) et qui serait impliquée dans des perturbations hormonales).

Par contre, un régime végétalien (suppression de tout produit d'origine animale) ne convient pas car il entraîne des risques importants pour la santé de l'enfant.

Il entraîne une carence en fer, en calcium, en acides aminés essentiels, en vitamine D et en vitamine B12. En cas d'alimentation végétalienne, il est essentiel d'être accompagné par un pédiatre et un diététicien pédiatrique.

**Malgré la présence de contaminants dans le poisson (ex : le mercure)
sa consommation reste intéressante pour la santé**



La consommation de poisson reste recommandée pour sa richesse en graisses essentielles de type oméga 3 et en iodé. Actuellement, nous ne consommons pas assez de ces deux substances nutritives pourtant importantes pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Les oméga-3 se trouvent principalement dans les poissons gras et mi-gras tels que le maquereau, la sardine, le hareng, le saumon, la truite..., les huiles de colza et noix.

Outre la présence d'huile contenant des oméga-3 plusieurs fois par semaine, il est recommandé de consommer du poisson 1 à 2 fois par semaine dont au moins un poisson gras.

Afin de limiter l'exposition aux polluants, il importe de varier l'origine et les espèces de poissons d'une semaine à l'autre et de limiter la consommation de poissons prédateurs comme le thon et d'éviter la consommation d'espadon.

La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) ou l'alimentation autonome consiste à présenter des tronçons d'aliments mous à l'enfant.



La DME est une méthode de diversification alimentaire qui ne passe pas par l'étape purée. Plus qu'une façon de manger, la DME est une vision de l'alimentation où le bébé est amené à choisir les aliments mis à sa disposition (sur la table de la chaise haute) et à les découvrir à son rythme. C'est également le nourrisson qui gère les quantités consommées.

Cette technique ne s'improvise pas, si en tant que parents vous souhaitez proposer cette approche à votre enfant, il convient de vous informer auprès d'un diététicien pédiatrique ou d'un pédiatre formé sur le sujet. Il pourra vous transmettre les informations relatives aux conditions de réalisation optimale de la DME ainsi qu'aux choix des aliments sécuritaires et nutritionnellement adaptés aux besoins spécifiques des nourrissons.

LES 10 OBJECTIFS PRIORITAIRES DE L'ALIMENTATION DE 0 À 2 ANS

Faire du repas un moment important de la relation affective

Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation au bébé

Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois

Donner un complément quotidien de vitamine D

Entre 4 et 6 mois, dans le respect du développement de l'enfant, introduire d'autres aliments que le lait, y compris les plus allergisants

A partir de 6 mois, faire évoluer la texture des aliments

Dès la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins durant la première année

Poursuivre le lait maternel ou du lait infantile adapté à l'âge

Eviter l'excès d'aliments riches en protéines

Donner une alimentation suffisamment riche en lipides



ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



FB FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES