

## LE POTAGE DONNÉ AUX NOURRISSONS EN MATINÉE : UNE FAUSSE BONNE IDÉE !

Cet apport en légumes ne répond pas aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés.

Le potage est un aliment hypocalorique qui n'apporte pas les nutriments<sup>1</sup> nécessaires au bon développement de l'enfant. Seul le lait (maternel et infantile) pourra fournir les calories et les différents nutriments en quantité et en qualité adaptées aux nourrissons. **C'est de lait dont les nourrissons ont besoin en matinée.** Il faut d'ailleurs toujours se rappeler que le lait reste l'aliment de base durant la première année de vie.

De façon « théorique », un nourrisson qui a une diversification alimentaire bien installée<sup>2</sup> a besoin de 600 ml de lait par jour. Nous conseillons de répartir cette quantité en 3 prises afin de respecter la capacité de l'estomac, qui est d'environ 180 à 200 ml, de 6 à 12 mois. L'écart « moyen » entre deux prises de lait est d'environ 3h, lorsque le bébé est éveillé (donc en dehors des périodes de sieste). Pourtant, il est encore fréquent d'entendre des professionnels ou des parents parler de 4h. Ce laps de temps moyen de 3 h doit être considéré comme un repère et non comme une durée « formelle » car **ce qui primera sera l'observation du nourrisson et le respect de son rythme.** Une attention particulière doit être apportée aux bébés qui passent de très longues journées en milieux d'accueil. Ces nourrissons, qui arrivent très tôt le matin et/ou repartent très tard le soir, doivent recevoir des biberons de lait maternel ou infantile dans la matinée et/ou en fin de journée.

Sur le terrain, on observe également que le potage donné aux bébés, pour les faire « tenir » jusqu'au dîner, **réduit généralement la quantité de lait totale consommée sur la journée, avec comme conséquence, pour certains enfants, un ralentissement de leurs courbes staturo-pondérales<sup>3</sup> et/ou la réapparition des réveils nocturnes.**

**EN CONCLUSION :** Le potage n'a pas sa place dans l'alimentation du nourrisson. Et jusqu'à l'âge d'un an, le maintien de 5 repas par jour, via l'alimentation diversifiée et l'apport d'environ 600 ml de lait maternel ou infantile, permet d'assurer les besoins nutritionnels des nourrissons. Le respect du rythme aidé par l'observation du nourrisson participera à leur bien-être.

Cellule diététique de l'ONE

**POUR EN SAVOIR PLUS** sur les rythmes du nourrisson : Flash Accueil N°14 « L'alimentation lactée des bébés dans les milieux d'accueil »

<sup>1</sup> Les nutriments sont les substances nutritives présentes dans les aliments et les boissons. Il s'agit des protéines, lipides, glucides, des vitamines (A, B, C, D, ...) et sels minéraux (calcium, fer, ...).

<sup>2</sup> Nous désignons les nourrissons qui consomment les deux repas (de fruits et de légumes) « complets », c'est-à-dire sans nécessité d'un complément de lait en fin de repas.

<sup>3</sup> Le retard de croissance staturo-pondérale est un terme médical désignant une croissance insuffisante sur le plan de la taille et/ou du poids, durant la phase de développement de l'enfant.