

L'alimentation du jeune enfant

Des conseils de la naissance
jusqu'à 3 ans



Alimentation lactée exclusive : de la naissance à 4-6 mois

LE LAIT MATERNEL

Un + pour votre enfant

- Adapté parfaitement aux besoins de bébé ;
- Réduit le risque d'infection.

Un + pour la maman

- Aide à la récupération après l'accouchement ;
- Favorise une relation privilégiée entre la maman et l'enfant.

Et aussi

- Évite la préparation de biberons ;
- Moins de coût financier pour toute la famille.

Allaiter à la demande,
votre bébé saura ce
dont il a besoin !



PRÉPARATION POUR NOURRISSONS, APPELÉE "1^{ER} ÂGE"

Substitut du lait maternel ou « lait 1^{er} âge », il s'agit d'une préparation en poudre spécifiquement adaptée.

Certains laits peuvent répondre à des problématiques spécifiques : régurgitation, constipation et coliques... Si vous souhaitez changer de lait, demandez l'avis de votre médecin.

Le volume des biberons est à calculer selon la règle d'Appert.



RÈGLE D'APPERT

(Poids de l'enfant en g / 10) + 250 = volume de lait par 24h

Exemple pour un enfant de 4 kilos :
(4 000 g / 10) + 250 = 650 ml de lait par 24h



Quelques notions à retenir

Âge	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois
Nombre de biberons par jour	6 à 7	5 à 6	5 à 6	4 à 5

Ces quantités sont des repères à adapter ; chaque enfant possède une grande capacité d'autorégulation.

La diversification alimentaire : à partir de 4-6 mois

Il est idéal de débiter la diversification alimentaire entre les 4 et 6 mois de votre enfant. Il s'agit d'introduire progressivement de nouveaux aliments autres que le lait. La diversification concerne autant les goûts que les textures qui vont évoluer avec l'âge: mixé, mouliné, morceaux fondants puis plus durs.



AU PETIT-DÉJEUNER

1 tétée **ou** 1 biberon de lait 1^{er} puis 2^e âge (210 à 240 ml)

AU DÉJEUNER

1 purée de légumes mixés composée de :

- **50% de pomme de terre + 50% de légumes** cuits à l'eau ou à la vapeur.
- ⊕ **matière grasse**: 2 c. à café d'huile de colza / de noix / d'olive **ou** 1 noix de beurre **ou** 1 c. à café de crème fraîche.
- ⊕ **2 c. à café de protéines** mixées: **viande** bien cuite, **poisson** gras ou maigre en alternance 2 fois par semaine, **œuf dur** (jaune et blanc).

⊕ **1 compote de fruit(s)**

- Sans sucres ajoutés ou réalisée maison avec des fruits bien mûrs.
- Tous les fruits sont autorisés.

Commencez par les légumes les plus digestes: carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blancs de poireaux, potirons...

Au début de la diversification, complétez les premières cuillères de purée par son lait habituel.

À noter: il n'y a pas d'ordre de préférence sur l'introduction du sucré / salé.

AU GOÛTER

1 tétée **ou** 1 biberon de lait 1^{er} puis 2^e âge (210 à 240 ml)

AU DÎNER

1 tétée **ou** 1 biberon de lait 1^{er} puis 2^e âge (210 à 240 ml)



La diversification alimentaire : autour de 8-9 mois

Il est important de proposer différentes textures à votre enfant. Mixez de moins en moins la purée afin qu'il découvre de nouvelles textures (mouliné, fruits fondants, pommes de terre bien cuites, etc).



AU PETIT-DÉJEUNER

1 tétée **ou** 1 biberon de lait 2^e âge (240 ml environ)

AU DÉJEUNER

1 purée de légumes moulinés ou fondants composée de :

→ **50% de pomme de terre ou légumineuses** (pois cassés, lentilles... au début en petite quantité et bien mixés) + **50% de légumes** cuits à l'eau ou à la vapeur.

⊕ **matière grasse** : 2 c. à café d'huile de colza / de noix / d'olive **ou** 1 noix de beurre **ou** 1 c. à café de crème fraîche.

⊕ **2 c. à café de protéines** mixées : **viande** bien cuite, **poisson** gras ou maigre en alternance 2 fois par semaine, **œuf dur** (jaune et blanc).

⊕ **1 compote de fruit(s)**

→ Sans sucres ajoutés ou réalisée maison avec des fruits bien mûrs.

→ Tous les fruits sont autorisés.

Et aussi : un quignon de pain et de l'eau

Tous les légumes sont possibles : aubergines, artichauts, betteraves rouges, choux-fleurs...

Privilégiez les légumes de saison, locaux et bio, si possible.



AU GOÛTER

1 tétée **ou** 1 biberon 2^e âge (240 ml environ)

AU DÎNER

1 purée de légumes moulinés ou fondants sans protéines, composée de :

50% de pomme de terre ou de légumineuses + 50% de légumes cuits à l'eau ou à la vapeur.

⊕ **matière grasse** : 2 c. à café d'huile de colza / de noix / d'olive **ou** 1 noix de beurre **ou** 1 c. à café de crème fraîche.

ou 1 potage avec des petites pâtes et matière grasse.

⊕ **1 produit laitier** :

→ 150 ml de lait **ou** 1 yaourt **ou** 1 fromage blanc **ou** 2 petits suisses **ou** 20 g de fromage (éviter les fromages au lait cru).

Et aussi : un quignon de pain et de l'eau



La diversification alimentaire : 1 an et plus

N'oubliez pas, entre 1 et 3 ans, le lait de croissance est le plus adapté aux besoins de votre enfant (en particulier pour ses apports en fer et en acides gras essentiels). À défaut proposez-lui du lait entier car il est plus riche en matière grasse que le lait demi-écrémé.

AU PETIT-DÉJEUNER

1 tétée **ou** 1 biberon **ou** 1 tasse de lait de croissance (240 ml environ)

⊕ 1 tartine de pain beurrée + miel ou confiture

AU DÉJEUNER

1 repas composé de :

→ 1 **féculent** (pommes de terre, pâtes, riz...)

ou parfois 1 légumineuse (petits pois, haricots blancs...).

⊕ 1 **légume** sous forme de crudité en entrée **ou** cuit en accompagnement.

⊕ **matière grasse** : 2 c. à café d'huile de colza / de noix / d'olive

ou 1 noix de beurre **ou** 1 c. à café de crème fraîche.

+ protéines (2 c. à café à 1 an / 4 c. à café à 2 ans / 6 c. à café à 3 ans).

⊕ 1 fruit

Et aussi : un quignon de pain et de l'eau

Évitez les fritures et les produits riches en matières grasses : nuggets, cordons-bleus, charcuteries, chips...

Si votre enfant a encore faim, proposez-lui un produit laitier en plus.

AU GOÛTER

1 tétée **ou** 1 biberon **ou** 1 tasse de lait de croissance (240 ml environ) **ou** 1 laitage ⊕ 1 tartine **ou** 1 tartine ⊕ 1 fruit **ou** 1 laitage ⊕ 1 fruit

Réservez les sucreries (gâteaux, bonbons...) aux moments festifs.

AU DÎNER

Des légumes et des féculents **sans protéines** :

→ carottes, haricots verts, courgettes...

⊕ pommes de terre, pâtes, riz...

⊕ 2 c. à café d'huile de colza / de noix / d'olive **ou** 1 noix de beurre **ou** 1 c. à café de crème fraîche

⊕ 1 produit laitier :

→ 150 ml de lait **ou** 1 yaourt **ou** 1 fromage blanc **ou** 2 petits suisses

ou 20 g de fromage (éviter les fromages au lait cru).

⊕ 1 fruit **ou** 1 compote

Et aussi : un quignon de pain et de l'eau



Quelques astuces

Comment construire les goûts de mon enfant et lui donner le plaisir de manger ?

Votre bébé est un explorateur, curieux de découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles textures. Profitez de ce formidable atout pour **enrichir tout son « répertoire alimentaire »** !

- **Au début, proposez 1 légume à la fois** pour aider votre enfant à se familiariser avec un nouveau goût; par la suite, n'hésitez pas à faire des mélanges.
- **En cas de refus d'un aliment, n'insistez pas et proposez-le à nouveau lors d'un autre repas** : petit à petit (il faut parfois 8 à 10 essais) votre enfant acceptera ce nouvel aliment avec plaisir.
- **Adaptez la texture** aux capacités masticatoires de votre enfant : proposez-lui des petits morceaux fondants dès que vous le jugerez prêt (en général autour de 8 à 10 mois, parfois un peu plus tôt).

Quel comportement adopter ?

- Dès que possible, **faire participer l'enfant** à la préparation du repas : faire le marché, éplucher des légumes...
- **Prendre le temps de manger avec son enfant** dans un contexte de plaisir partagé et sans écran : attention car les écrans modifient le comportement alimentaire.
- L'aliment ne doit être **ni un objet de récompense, ni de menace.**

Pas de temps ?

N'hésitez pas à congeler des repas réalisés en avance !

Tant que la courbe de corpulence de l'enfant est satisfaisante, pas d'inquiétude !

Évitez de le comparer aux autres enfants.



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de prévention et promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.



3,2 M
de personnes protégées



128
mutuelles représentées



+ de 900
actions de prévention et
de promotion de la santé



+ de 500
services de soins et
d'accompagnement
mutualistes

Avec le soutien de



Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie
avec le concours du Docteur Christine Chollet, pédiatre
et de Pauline Pibarot, diététicienne

occitanie.mutualite.fr

