



L'alimentation *du jeune enfant*

Des conseils de la naissance
jusqu'à 3 ans



Alimentation lactée exclusive de la naissance à 4 mois

Le lait maternel

Un + pour votre enfant

- **Adapté parfaitement aux besoins** et au développement de bébé ;
- réduit le risque d'infection.

Un + pour la maman

- Aide à la récupération après l'accouchement ;
- évite la préparation de biberons.

Et aussi

Favorise une relation privilégiée entre la maman et l'enfant.

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



La 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

Le lait infantile

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

Certains laits peuvent répondre à des problématiques spécifiques : régurgitation, constipation et coliques...

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



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



Diversification alimentaire

à partir de 4-6 mois

La diversification est l'introduction progressive de nouveaux aliments autres que le lait.

Période idéale pour débuter : entre 4 et 6 mois

Comment la réussir ?

Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent.

- Introduire **qu'un changement à la fois** : un nouveau goût, une nouvelle forme, au biberon ou à la cuillère.
- En cas de refus d'un aliment, **ne pas insister et le proposer à nouveau** : un aliment initialement refusé par l'enfant peut être finalement accepté au bout de 6 à 8 essais.
- **Faire évoluer la texture des repas avec l'âge** : mixés, moulinés puis en petits morceaux fondants quand il prend bien ses repas.
- Faire confiance à l'enfant ; **il sait manger à sa faim**.

Vers 6 à 7 mois, votre enfant va manger mixé



Au petit-déjeuner

1 tétée ou 1 biberon de lait 2^e âge (210 ml d'eau + 7 mesures)



Au déjeuner

Choux, navet : évitez ces légumes car ils sont difficiles à digérer

Purée de légumes mixés



Pomme de terre et légume cuit à l'eau ou à la vapeur (moitié / moitié)
+ matière grasse
+ protéines mixées

carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, potiron... :

1 seul légume à la fois

2 c. à café de beurre ou huile de colza, olive, tournesol...

2 c. à café de viande (toutes les viandes maigres et le jambon blanc, pas de charcuterie ni d'abats), de poisson (tous les **poissons** mais pas panés) ou d'œuf dur



Au goûter

1 tétée ou 1 biberon de lait 2^e âge (210 ml d'eau + 7 mesures)

+ 1 compote de fruit(s)

Réalisée avec des fruits bien mûrs sans ajout de sucre

Tous les fruits sont autorisés



Au dîner

1 tétée ou 1 biberon de lait 2^e âge (210 ml d'eau + 7 mesures)

À commencer après l'introduction des légumes afin que l'enfant ne privilégie pas le goût sucré

Diversification alimentaire

à partir de 9 mois

Vers 8-9 mois, votre enfant va manger mouliné

N'oubliez pas, entre 1 an et 3 ans :
Lait de croissance indispensable !

Riche en fer et en acides gras essentiels
(pour le bon développement du système nerveux) et adapté en protéines

Au petit-déjeuner

1 tétée ou 1 biberon de lait 2^e âge
(210 ml d'eau + 7 mesures)

Au déjeuner

Choux, navet : évitez ces légumes car ils sont difficiles à digérer

Purée de légumes moulinés



Pomme de terre et légume cuit à l'eau ou à la vapeur (moitié / moitié)

+ **matière grasse**
+ **protéines mixées**

carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, potiron...

1 seul légume à la fois

2 c. à café de beurre ou huile de colza, olive, tournesol...

2 c. à café de viande (toutes les viandes maigres et le jambon blanc, pas de charcuterie ni d'abats), de poisson (tous les **poissons** mais pas panés) ou d'**œuf dur**

+ 1 compote de fruit(s)

Réalisée avec des fruits bien mûrs sans ajout de sucre

Tous les fruits sont autorisés

+ une petite tranche de pain et de l'eau



Au goûter

1 tétée ou 1 biberon de lait 2^e âge
(210 ml d'eau + 7 mesures)

Au dîner



Purée de légumes moulinés

sans viande, ni poisson, ni œuf ou

potage avec petites pâtes et matière grasse

Un laitage ou fromage

Laitage



1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 petit-suisse
1 seul petit suisse de 60 g
= 1 yaourt

Fromage



20 g de fromage (éviter le fromage fermenté et le bleu)

Une petite tranche de pain et de l'eau



Diversification alimentaire

à partir de 18 mois


Vers 2 ans, votre enfant va manger des petits morceaux

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

Au petit-déjeuner

- ▶ 1 biberon de lait de croissance (210 ml d'eau + 7 mesures ou 250 ml de lait liquide);
- ▶ 1 tartine de pain beurrée + miel ou confiture.

Au déjeuner



Une entrée de crudités assaisonnées

Un féculent et des protéines

Féculent → pommes de terre, pâtes, riz

+ matière grasse → 2 c. à café de beurre ou huile de colza, olive, tournesol...

+ protéines → 30 g de viande ou de poisson ou 1/2 oeuf = 6 c. à café

Un Fruit

Une petite tranche de pain et de l'eau : **seule boisson indispensable !**

Au goûter

- ▶ 1 biberon de lait de croissance (210 ml d'eau + 7 mesures ou 250 ml de lait liquide);
- ▶ ou 1 laitage + 1 fruit ou compote.

Réservez les sucreries aux moments festifs : gâteaux, bonbons...

Au dîner

Des légumes et des féculents

sans viande, ni poisson, ni œuf

carottes, haricots verts, courgettes...

+ pommes de terre, pâtes, riz...

+ 2 c. à café de beurre ou huile de colza, olive, tournesol...



Un laitage ou fromage

Laitage

1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 petit-suisse
1 seul petit suisse de 60 g = 1 yaourt

Fromage

20 g de fromage (éviter le fromage au lait cru)

Une petite tranche de pain et de l'eau

Un fruit ou une compote



Quelques *astuces*

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

- **Avant 2 ans**, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement : on peut en profiter pour lui **faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes**.
- Un enfant a besoin de se familiariser avec **des goûts nouveaux** : cet apprentissage persistera toute sa vie.
- **En cas de refus d'un aliment, ne pas insister et le proposer à nouveau** : un aliment initialement refusé par l'enfant peut être finalement accepté au bout de 6 à 8 essais.
- **Tenir compte de ses goûts**, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.
- De temps en temps, **laisser à l'enfant le choix d'un plat dans une même catégorie d'aliments** (ex : carottes râpées ou concombre).

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 écrans : attention car ils modifient le comportement alimentaire.
- L'aliment ne doit être **ni un objet de récompense ni de menace**.

Tant que la courbe de corpulence de l'enfant est satisfaisante, pas d'inquiétude !
Ne pas le comparer aux autres enfants.



Notes

Handwriting practice lines consisting of 40 horizontal dotted lines.



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 promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

179

Mutuelles

+ de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

+ de 480

Services de soins et d'accompagnement mutualistes



Brochure réalisée avec le concours du Docteur
Christine Cholet, pédiatre
et de Maryse Fouroux, diététicienne

occitanie.mutualite.fr

