

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 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: (4000 g/10) + 250 =
650 ml de lait par 24h

Préparation infantile

Substitut du 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

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



Diversification alimentaire

à partir de 4-6 mois

La diversification est l'introduction progressive de nouveaux aliments autres que le lait. Elle concerne autant les goûts que les textures qui vont évoluer avec l'âge : mixé, mouliné, morceaux fondants puis plus durs.

Période idéale pour débiter : entre 4 et 6 mois

Quelques repères

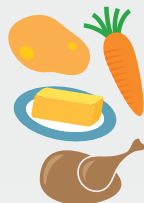
Au petit-déjeuner

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

Au déjeuner



Purée de légumes mixés



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

+ matière grasse

+ protéines mixées

Commencer par les légumes les plus digestes : carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, potiron...

2 c. à café d'huile de colza, d'olive ou de noix **ou** parfois 1 noisette de beurre

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

Au goûter

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

Au dîner

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

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

+ 1 compote de fruit(s)

Réalisée avec des fruits bien mûrs sans ajout de sucre

Tous les fruits sont autorisés

Diversification alimentaire

autour de 8 - 9 mois

La texture des repas évolue, les morceaux fondants font leur apparition.

Quelques repères

Au petit-déjeuner

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

Au déjeuner

Purée de légumes moulinés



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

+ matière grasse

+ protéines mixées

Tous les légumes en privilégiant ceux de saison et, si possible, bio : carottes, haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, potiron... mais aussi les **légumineuses** : purée de pois cassés, de lentilles..., au début en petite quantité et bien mixés

2 c. à café d'huile de colza, d'olive ou de noix **ou** parfois 1 noisette de beurre

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

Au goûter

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

+ 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 dîner

Un purée composée de légumes et féculents sans protéines, avec 2 c. à café de matière grasse

ou un potage

avec petites pâtes et matière grasse

+ un 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)



Une petite tranche de pain et de l'eau



Diversification alimentaire

et après 1 an

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.

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



Une entrée de crudités assaisonnées

+ un plat avec :

- > **1 féculent** (pommes de terre, pâtes, riz...)
ou parfois 1 légumineuse (petit pois, haricots blancs...)
- > **De la matière grasse** (2 c. à café d'huile de colza, de noix ou d'olive ou 1 noix de beurre)
- > **Des protéines** (2 c. à café à 1 an / 4 c. à café à 2 ans / 6 c. à café à 3 ans)

+ un fruit

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

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

Au goûter

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

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

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 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)



+ un fruit **ou** une compote

Une petite tranche de pain et de l'eau

Quelques astuces

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

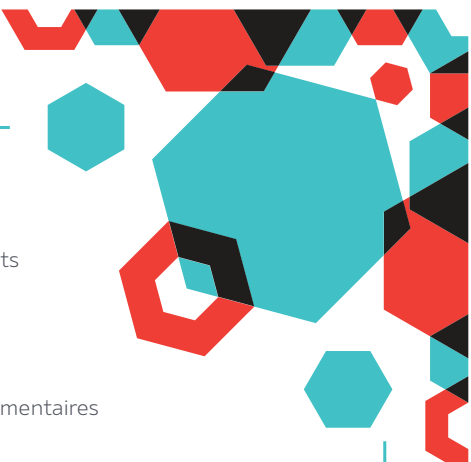
- ◆ Votre bébé est un explorateur, curieux de découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles textures. Profitez de ce formidable atout pour **enrichir tout son « répertoire alimentaire »**!
- ◆ Au début proposez 1 légume à la fois pour aider votre enfant à **se familiariser avec un nouveau goût**.
- ◆ **En cas de refus, ne pas insister et le proposer à nouveau** : 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 8-10 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 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 ! Évitez de le comparer aux autres enfants.





Webographie

Pour aller plus loin sur le sujet, nous vous proposons une liste de documents à consulter en ligne :

- Les guides et documents du PNNS :
[**www.mangerbouger.fr**](http://www.mangerbouger.fr)
- L'avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans :
[**www.anses.fr**](http://www.anses.fr)
- La révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans :
[**www.hcsp.fr**](http://www.hcsp.fr)

Notes

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

132

Mutuelles

Près de 800

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

+ de 500

Services de soins et d'accompagnement mutualistes



Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie avec le concours du Docteur Christine Choilet, pédiatre et de Maryse Fouroux, diététicienne

occitanie.mutualite.fr

