

• Sources de protéines

Viande (volaille, veau, bœuf, cheval...). Poisson (truite, carrelet, flétan, rascasse, sardine, saumon, poissons de la région, filet de perche...), légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots rouges, ...).



Dès 6 mois, il est nécessaire de commencer à introduire de la viande ou du poisson ou de l'œuf (cuit dur), ou du tofu ou des produits à base de soja. D'abord, environ 1 cuil. à café par jour de source de protéines jusqu'à environ 1 cuil. à soupe par jour.

Important

- Un supplément en vitamine D est indispensable dès la naissance. Après la première année, l'adaptation du dosage est à discuter avec le pédiatre
- L'alimentation du nourrisson ne doit pas être salée ou sucrée. Elle peut être relevée par des fines herbes ou des épices. Attention au sel caché (par ex. cube bouillon)
- Après 1 an, si du sel doit être utilisé, préférez celui iodé et fluoré
- L'introduction des aliments se fera de manière progressive
- La texture des aliments évolue avec la dentition et l'envie de l'enfant. Il est possible de lui proposer de manger des aliments mous avec les doigts
- La quantité de nourriture consommée par un enfant peut largement varier d'un jour à l'autre, sans que cela soit inquiétant
- L'enfant a sa place lors du repas familial, dès que possible
- Pour des raisons d'équilibre alimentaire, les préparations grasses (friture, charcuterie...) sont à éviter
- Les purées peuvent être conservées 24h au réfrigérateur ou congelées maximum 2 mois, dès leur refroidissement. Les réchauffer ensuite de préférences dans des contenants en verre, inox, céramique, etc.

L'Alimentation du nourrisson et du petit enfant

• Laits et autres produits laitiers

L'allaitement maternel est l'aliment recommandé pour les nourrissons. Le lait maternel ou les préparations pour nourrisson suffisent jusqu'à 4-6 mois. L'allaitement maternel peut être poursuivi après l'introduction des aliments aussi longtemps que le souhaitent la mère et l'enfant.

Dès 6 mois: ajout éventuel d'une petite quantité de yogourt nature dans la purée de fruit ou de lait de vache (entier ou Drink) dans la bouillie.

Dès 1 an: 3 portions par jour (1 portion = 100ml de lait de vache ou de chèvre, ou yogourt, 15g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle).

• Boissons

Eau ou tisanes maison non sucrées, autres boissons avec modération. Éviter les boissons sucrées: elles provoquent des caries dentaires et favorisent l'obésité.

Les biberons de lait sont à supprimer la nuit dès que l'enfant prend toute sa quantité dans la journée.

• Légumes

Selon la saison: carotte, courgette, fenouil, courge, laitue, colrave, navet, betterave, épinard, endive, aubergine, bette, brocoli, tomate, chou, poireau, haricot, asperge...



• Féculents

Au plus tôt dès le 5^{ème} mois et au plus tard au 7^{ème}, introduire des féculents. D'abord des pommes de terre, puis varier en proposant des bouillies de céréales (millet, blé, épeautre, avoine, etc.), des pâtes, du pain, du riz.



• Fruits crus ou cuits

Selon la saison: banane, pomme, poire, abricot, pêche, melon, prune, baies...



• Matières grasses

Ajouter de l'huile de colza de préférence, ou d'olive crue sur les aliments déjà cuits (1-2 cuil. à café par jour).



Plus d'infos: www.bonappetitespetits.ch

centrereference.ipe@avasad.ch

novembre 2022

Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD NE JU
Fédération Suisse de Sages-femmes



Diversification de l'alimentation du nourrisson

Schéma pour un enfant ne présentant pas de risque d'allergie. Pour toute situation particulière s'adresser au pédiatre.

