

## Alimentation de 0 à 1 an

### Alimentation de 0 à 4 mois

#### Lait exclusivement !

Lait maternel, c'est le TOP pour bébé ! à la demande, ( au debut de 8 à 12 tétées /jour, c'est normal !) les intervalles entre les tétées peuvent varier au long de la journée puis le nombre de tétées diminue progressivement.

#### 0 à 4 mois lait pour nourrisson

Lait infantile , 150 ml/Kg/jour repartis en 5 à 6 biberons sur la journée.

Maintenir 5 repas de lait / jour idéalement.

#### De 4/6 mois à 12/18 mois , lait de suite (dès que bébé a une alimentation diversifiée).

Idéalement 500 à 600 ml/j et à partir de 1 an 700 ml /jour .

Maintenir 5 repas / jour , idéalement : remplacer progressivement un repas de lait par un repas à la cuillère (légumes ou fruits).

De 5 repas lait passe à

4 repas lait un repas à la cuillère (légumes ou fruits) puis

3 repas lait et 2 repas à la cuillère (légumes et fruits)

**En pratique**, au début biberons de 60 a 90 ml +- ttes les 3 h la journée, la nuit à la demande. Augmenter progressivement le volume des biberons si bébé les termine systématiquement ( 2 à 3 de suite) passer a 120 ml puis 150 ml , 180 ml, 210ml etc.

Attention les jus végétaux (amandes, avoine, etc) ne sont pas adéquats du point de vue nutritionnels pour les bébés.

## Alimentation de 4 mois à 1 an

**Diversification alimentaire entre 4 et 7 mois** (texture : purée lisse mixée)

Dès que bébé est prêt càd tient bien sa tête, accepte la cuillère avec purée en bouche et montre un intérêt pour la nourriture.

Introduction d'aliments autres que le lait pour TOUS les enfants qu'ils aient un terrain allergique ou pas !

Cette période aussi appelée « fenêtre de tolérance alimentaire » permet de diminuer les sensibilisations alimentaires et est ainsi bénéfique dans la prévention des allergies alimentaires.

Pas de restrictions d'aliments ( œufs, poissons, fruits à coques , arachide...)

Introduire 1 seul aliment à fort potentiel allergisant à la fois et en petite quantité et régulièrement. Valable aussi pour le gluten à partir de 4 mois.

P ex : arachide 3 x / semaine, 1 càc sous la forme de poudre ou pâte.

Période d'apprentissage, pour bébé et les parents !

S'installer confortablement, prendre son temps, repas dans un ambiance calme, **ne pas forcer !**

Introduction de petites quantités de légumes ou de fruits, essaies multiples à la cuillère (de préférence en plastique), toujours un seul nouvel aliment à la fois, tous les 2 à 3 jours.

Progressivement un repas de lait va être remplacé par un repas à la cuillère (légumes ou fruits).

Le lait sera toujours la base de son alimentation et de ses apports nutritionnels pendant cette période d'apprentissage et découverte.

Au début compléter par une tétée ou un bibi de lait infantile puis au fur et à mesure que bébé prend plus de légumes diminuer la quantité de lait.

A partir de 200 gr de légumes pris, en fonction de l'appétit de bébé compléter avec biberon de lait et lui offrir un peu d'eau au biberon au moins une fois /j pour lui donner le goût de l'eau.

Si a débuté avec des fruits dès qu'il prend 200 gr de fruits en fonction de l'appétit de bébé compléter biberon de lait de suite et offrir de l'eau au biberon au moins 1x/j pour lui donner le gout de l'eau.

Dès qu'il prend bien un repas à la cuillère (fruits ou légumes) vous pouvez rajouter un deuxième repas à la cuillère.

A partir de 10 mois peut faire 3 repas à la cuillère si un de ceux-ci est composé de céréales + lait de suite.

Maintenir au moins 5 repas /jour :

Au début diversification : un de légumes ou de un fruits + 4 de lait  
puis

un de légumes + un de fruits + 3 de lait.

En pratique

### **Repas de légumes**

Légumes (carottes, courgettes, épinards, brocolis...) 3 à 4 càs (100 à 125gr)

Féculents (pdt, panais, patate douce...) 2 à 3 càs (100 à 125gr)

2 à 3 càc huile crue (colza, soja, tournesol, maïs) ou du beurre cru au moment de servir.

Rajouter aussi dans les petits pots !! (ils sont TB au niveau nutritionnels mais manquent de graisses)

**Pas de sel, ni bouillons ajoutés !**

Herbes aromatiques si souhaitées ok.

Cuisson : vapeur, eau bouillante non salée, four micro-ondes.

Légumes : tous, frais ou congelés nature

### **Repas de fruits**

Fruits frais, crus, mûrs et mixés (200gr).

Si mal digérés cuire les fruits, petites compotes maison

**Pas de sucre ajouté**

Préparé au moment même.

Maintenir 5 repas /jour, un de légumes, un de fruits et 3 de lait de suite.

Un peu d'eau au biberon /gobelet « à bec » avec les repas à la cuillère.

Les quantités prises par les bébé varient, il y a les petits et les grands appétits. Ceux qui mangent 100/150 et ceux qui mangent 400 et plus... Ils sont tous en forme si leur prise de poids évolue régulièrement.

Fruits et légumes **tous**, de saison de préférence, frais, surgelés ou en boîtes au naturel

## **Introduction de :**

Viande (bœuf, volaille, porc, veau, agneau) + 10/15gr =1 càs/repas légumes, suffisent amplement

Éviter viande hachées et mal cuites

Poisson 2x/semaine

Oeuf ( bien cuit) 1x/semaine

Tous les poissons, frais ou surgelés nature.

Viande maigre .

Pain : dans la soupe ou le lait

A mastiquer tel quel vers 10 à 12 mois

Sur la semaine on peut prévoir 4j viande, 1J œuf, 2 j poisson

## **Individualiser de manière progressive la texture**

4-8 M mixé lisse

8-10 M mouliné ( moins lisse)

>10 M et <12 M morceaux (augmentation progressive dureté et taille)

L'introduction de produits laitiers autre que le lait adapté à l'âge de l'enfant (yaourts, petits Gervais...) avant l'âge de 1,5 ans ne présente aucun avantage du point de vue nutritionnel

**Bon appétit bébé !**