



Programme

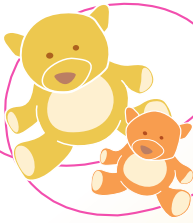
MALIN

L'alimentation  
de mon enfant,  
de sa naissance  
à 3 ans

*Cette brochure concerne l'enfant né à terme avec  
un poids de naissance normal, en bonne santé.*

[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)





# Pourquoi mon enfant a-t-il besoin d'une alimentation adaptée ?

VOTRE ENFANT  
N'EST PAS  
UN ADULTE EN  
MINIATURE !

- Pour qu'il grandisse et grossisse harmonieusement.
- Pour protéger sa santé et lui éviter les risques d'infections.
- Pour favoriser son éveil.
- Parce qu'il lui est difficile de mâcher les morceaux.

# Trois périodes essentielles à distinguer



De la naissance à 4/6 mois

Votre enfant ne peut consommer que du liquide.

Le lait doit être l'aliment unique de votre bébé.

Bébé peut commencer à goûter des aliments solides.

Le lait reste toutefois la source principale de son alimentation.



De 4/6 mois à 1 an

Votre enfant mange peu à peu comme le reste de la famille.

Même si le lait et les laitages occupent toujours une partie très importante de son alimentation.



De 1 an à 3 ans



# L'alimentation de mon enfant de 0 à 4/6 mois



## Lait maternel = aliment idéal

il couvre l'ensemble des besoins  
du bébé jusqu'à ses 6 mois



il contient tout ce dont votre bébé  
a besoin pour bien grandir et être  
protégé des infections.

Toutefois, l'allaitement maternel n'est pas toujours possible  
et reste une décision personnelle à respecter.

Les laits premier âge (préparation  
pour nourrissons), sous forme  
liquide ou en poudre, sont  
adaptés aux enfants  
de moins de 6 mois  
qui ne sont pas  
nourris au sein.



Les laits de vache  
courants, d'autres animaux,  
ou les boissons à base  
de végétaux (blé, châtaigne,  
amandes, ...) sont à proscrire  
sauf les préparations à base  
de protéines de soja ou de riz  
spécifiquement destinées  
aux nourrissons.

# L'alimentation de mon enfant de 4/6 mois à 1 an



## Le lait

Choix 1 Lait maternel

Choix 2 Lait 2<sup>e</sup> âge  
(préparation de suite)

## Les aliments lactés

Yaourts, laitages,  
fromages blancs.

Ils sont introduits progressivement  
en remplacement partiel du lait.

## Les aliments non lactés

### Les légumes et féculents

(haricots verts, épinards,  
carottes, blanc de poireaux,  
pommes de terre,  
courgettes, potiron...)



### Les fruits

(cuits en compotes  
ou crus mixés)



### La viande, le poisson, les œufs :

(2 cuillères à café  
ou  
1/4 d'œuf par jour)



### Céréales infantiles



Les plats cuisinés  
pour adultes, sucreries,  
viennoiseries, pâtisseries,  
crèmes dessert,  
charcuterie, pizzas,  
hamburgers, frites  
et autres aliments de  
restauration rapide.

Aliments à éviter



le sel



limiter le sucre



# L'alimentation de mon enfant de 1 an à 3 ans



## Le lait

Vous pouvez continuer à donner le sein car votre lait reste le plus adapté.

En cas d'alimentation au biberon, il est conseillé de donner du lait de croissance afin d'éviter les carences en fer et en vitamines.

## Les aliments lactés

Tous les aliments lactés sont autorisés.

Ils ne doivent toutefois pas dépasser 800 g/jour avec les laits (pas plus d'une part de fromage par jour).

## Les aliments non lactés

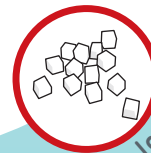
Tous sont désormais adaptés à votre enfant. Proposer à l'enfant des goûts variés et si possible des fruits et légumes tous les jours. Cependant les plats cuisinés pour adultes, sucreries, viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, charcuterie, pizzas, hamburgers, frites et autres aliments de restauration sont à garder pour les grandes occasions.



limiter les graisses



limiter le sel



limiter le sucre

# Les 4 clés d'une diversification réussie



**1** Faire du repas un moment de plaisir et de découverte pour toute la famille.

**2** Proposer à bébé les aliments un à un, sans les imposer, et accepter son refus. Il peut refuser un aliment un jour et l'accepter le lendemain. N'hésitez pas à le proposer jusqu'à 10 fois.

**3** Préparer les repas sous forme de purées ou compotes, qui sont faciles à avaler.

**4** Adapter les quantités aux envies de bébé, ne le forcez pas.

## De l'eau à volonté

L'eau est la seule boisson recommandée pour votre bébé. Votre enfant peut avoir besoin de boire en dehors des repas.

Ses besoins en eau augmentent lorsqu'il a de la fièvre ou qu'il fait chaud.

Les boissons sucrées, les jus de fruits et les sodas sont à éviter au maximum.





### PEUT-ON UTILISER DES LAITS SPÉCIAUX POUR NOURRISSONS DE FAÇON RÉGULIÈRE ?

Il est indispensable de ne les utiliser que sur prescription médicale. Les laits anti-régurgitations, les laits hypo-allergéniques (HA) ou les laits pauvres en lactose (suite de diarrhée) ont une formulation particulière.

### PUIS-JE DONNER DU LAIT DE VACHE À MON BÉBÉ ?

Autant que possible, l'utilisation du lait de vache utilisé par les adultes doit être évité avant 3 ans, en tout cas avant 1 an. Si ce n'est pas possible, préférez le lait entier, mieux adapté aux besoins de votre enfant.

### NOTRE FAMILLE EST VÉGÉTARIENNE, NOUS SOUHAITONS DONC DONNER À NOTRE BÉBÉ DU "LAIT" DE SOJA. EST-CE BON POUR LUI ?

Oui à condition d'utiliser une préparation à base de protéines de soja spécifiquement destinée aux nourrissons : 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> âge. On peut également utiliser une préparation à base de riz spécifique pour nourrissons.

### DOIS-JE DONNER DU FLUOR ET DE LA VITAMINE D À MON BÉBÉ ?

Oui, mais uniquement sur avis de votre médecin. Le fluor permet de prévenir les caries et la vitamine D renforce les os.

### MON ENFANT MANGE TROP OU PAS ASSEZ, QUE FAIRE ?

Les rations nécessaires de chaque aliments doivent être discutées avec le médecin en fonction de l'âge. L'enfant doit apprendre à ne pas grignoter.

