



L'alimentation du bébé

0-12 mois



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



Préambule

Cette brochure est une réédition actualisée de la brochure «L'alimentation du bébé de 0-12 mois» qui a été publiée pour la première fois en 2005 par le Ministère de la Santé en collaboration avec la Ligue Médico-Sociale.

3^{ème} édition, 2013

ISBN: 978-2-919909-60-5



Préface

L'alimentation des premiers mois de vie est primordiale. Elle influence la croissance et le développement des tout petits ainsi que leur santé à long terme.

L'aliment de référence pendant les 6 premiers mois de vie c'est le lait maternel, parfaitement adapté aux besoins du bébé et favorisant ainsi la meilleure santé possible.

Si, toutefois, pour quelque raison que ce soit, l'allaitement maternel n'est pas possible, les laits pour nourrissons couvrent les besoins du bébé. Bien que le pédiatre vous guide et vous conseille dans le choix du lait le mieux adapté, de nombreuses questions se posent: préparation du biberon, choix des tétines, nombre de repas à proposer.

A partir du 6^{ème} mois, l'alimentation lactée ne suffit plus à couvrir tous les besoins de la croissance du bébé: c'est le moment d'entamer la diversification alimentaire. Commence alors toute une aventure pour le bébé et ses parents. Comment préparer son premier repas, à quel moment introduire de nouveaux aliments et que faire si bébé refuse?

Autant de questions que les parents se posent et auxquelles cette brochure essaye de répondre. Elle vous donnera des conseils pratiques et vous aidera à vous guider au mieux dans cette période de découverte que vous vivez avec votre enfant.



Sommaire

6 L'allaitement maternel

- 6 Un «plus» pour lui: quelques avantages de l'allaitement pour votre enfant
- 7 Un «plus» pour vous: quelques avantages de l'allaitement pour la mère

8 L'alimentation au biberon

- 9 Les laits pour nourrissons (de 0 à 6 mois)
- 9 Les laits de suite (6 mois à 12 mois)
- 10 Exemples de laits aux propriétés particulières
- 11 La préparation du biberon
- 14 Les tétines
- 14 Les boissons
- 15 L'horaire des repas
- 16 Le volume et le nombre de repas
- 17 Les farines et flocons pour biberons
- 18 Les particularités des repas de lait

19 La diversification alimentaire

- 19 La première étape
- 23 La deuxième étape
- 23 La troisième étape
- 24 La diversification en pratique
- 25 Le repas de légumes - féculents
- 27 Les féculents

- 28 Les matières grasses
- 29 La viande, le poisson
- 30 L'œuf
- 30 Le sel
- 30 Les boissons
- 31 Le repas de fruits
- 33 Les fromages frais pour bébés
- 33 Les bouillies lactées
- 33 Le pain, les biscuits

34 Conseils généraux

- 34 Le lait et les produits laitiers
- 34 Les petits pots pour bébés
- 35 Gérer les quantités et la fréquence des repas
- 36 Favoriser la mastication
- 36 Quelques conseils pendant la diversification

37 Situations particulières

- 37 L'allergie
- 37 Les pleurs "excessifs" du bébé
- 38 Les fesses irritées
- 38 La diarrhée
- 39 La constipation

41 Carnet de recettes

52 Notes personnelles

56 Bibliographie

58 Adresses utiles

L'allaitement maternel

Un «plus» pour lui: quelques avantages du lait maternel pour votre enfant

Le lait maternel possède la composition optimale pour nourrir votre bébé et constitue la meilleure alimentation pour assurer sa croissance et son développement. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise dans sa stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, adoptée en 2002, l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et la continuation de l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà.

Pour tous les nouveau-nés, l'allaitement maternel exclusif est fortement conseillé pendant 6 mois.

- Le lait maternel est bien toléré et **facile à digérer**.
- Le lait maternel est toujours à la **bonne température**.
- Sa **composition évolue** dans le temps en fonction des besoins du bébé.
- La composition du lait maternel varie au cours de la tétée.
- Le lait maternel **contient des anticorps** et d'autres substances qui protègent contre les infections.
- Le lait maternel ne contient pas de protéines étrangères et **diminue les risques d'allergie du bébé**.
- Le lait maternel est **propre** et ne contient pas de germes nocifs.
- L'allaitement maternel est bien plus que nourriture.
- Le contact peau à peau et la **chaleur affective** rassurent le bébé et lui donnent cette assise d'amour, base de confiance importante pour son développement psychique.
- Pendant la diversification, continuez à allaiter votre bébé.
- Si vous allaitez, assurez-vous que votre bébé ne reçoit pas d'autre lait.
- La mère allaitante n'a pas besoin de régime particulier.

En cas de risque d'allergie, l'allaitement devient d'autant plus important.

- Consultez votre pédiatre pour tout changement de l'alimentation de votre bébé.



Un «plus» pour vous: quelques avantages de l'allaitement pour la mère

- L'allaitement permet une **involution** de l'**utérus** (retour de l'utérus à ses dimensions normales) **plus rapide**.
- L'allaitement a un effet **protecteur** contre **les cancers féminins**.
- L'allaitement favorise **la perte de poids** de la mère, même si elle augmente son apport calorique, comme recommandé durant toute la période de lactation.
- L'allaitement comporte des **aspects pratiques**: pas besoin de préparer de biberon en pleine nuit, rien à prévoir en cas de sortie ou de voyage.
- Le lait maternel est toujours **frais** et toujours **disponible**, il ne coûte rien.

**Vous hésitez encore?
Vous êtes partante?**

Consultez les brochures:

**L'allaitement maternel
de A à Z**

(Initiativ Liewensufank
Tél.: 36 05 98)

Qui fait quoi?

(Ministère de la Santé
Tél.: 24 78 55 69)




L'alimentation au biberon

Si pour des raisons personnelles ou médicales vous ne souhaitez pas allaiter votre bébé ou vous souhaitez cesser d'allaiter, il faut absolument avoir recours à un lait pour nourrissons et, plus tard, à un lait de suite.

Les laits commercialisés sont soumis à une législation.
(Règlement grand-ducal du 19 mars 2008 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite)

La composition des laits d'animaux (vache, chèvre, jument, brebis...) ou des laits végétaux (lait d'amande, de riz, de soja...) n'est pas adaptée aux besoins du nourrisson.



Les laits pour nourrissons (0 à 6 mois)

Leur **composition** est telle qu'ils **couvrent** correctement les **besoins** des nourrissons **jusqu'à 6 mois**.

Ils fournissent **l'énergie nécessaire** pour la croissance. Pas besoin donc d'enrichir les biberons en farine ou en sucre, par exemple.

La teneur en **vitamines, sels minéraux et oligo-éléments** des laits pour nourrissons est adaptée à leur besoin. Les laits ont un apport suffisant en vitamine C; le jus d'orange qu'on avait l'habitude de donner n'est pas justifié.

Un complément de vitamine D est cependant utile et souvent prescrit par le pédiatre. Il est important de donner les vitamines séparément. En effet, dans le biberon, elles pourraient être détériorées partiellement par la chaleur lors du réchauffage du lait.

Les différentes **marques de lait** pour nourrissons sont plus ou moins équivalentes. La composition et la valeur nutritionnelle des différents laits sont clairement indiquées sur les emballages.

Les laits de suite (6 à 12 mois)

A partir de 6 mois, le lait pour nourrisson peut être remplacé par **le lait de suite**.

Les laits de suite sont des laits spécialement conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des nourrissons de **6 à 12 mois** et sont conformes à la législation (cf. page précédente).

Leur composition est telle qu'ils peuvent être utilisés **jusqu'aux 18 mois** de l'enfant. Un complément vitaminique (vitamine D) reste utile et est souvent prescrit par le pédiatre.

Ces laits sont vendus en grande surface et en pharmacie.

· Si votre bébé tolère bien un certain lait, ne le changez pas sans en parler à votre pédiatre.

Exemples de laits aux propriétés particulières

Les laits aux propriétés particulières sont prescrits par le pédiatre en cas de problèmes de santé du bébé.

Consultez votre pédiatre.

Les laits hypoallergéniques (HA)

Les laits HA contiennent des protéines moins allergisantes.

Les laits de soja pour nourrissons

Ils sont fabriqués exclusivement à base de produits végétaux. Ils ne préviennent pas les allergies. Les laits ou jus de soja vendus sous forme liquide en grandes surfaces ou dans les magasins diététiques ne sont pas adaptés aux nourrissons.

Les laits thérapeutiques: les diètes semi-élémentaires et élémentaires

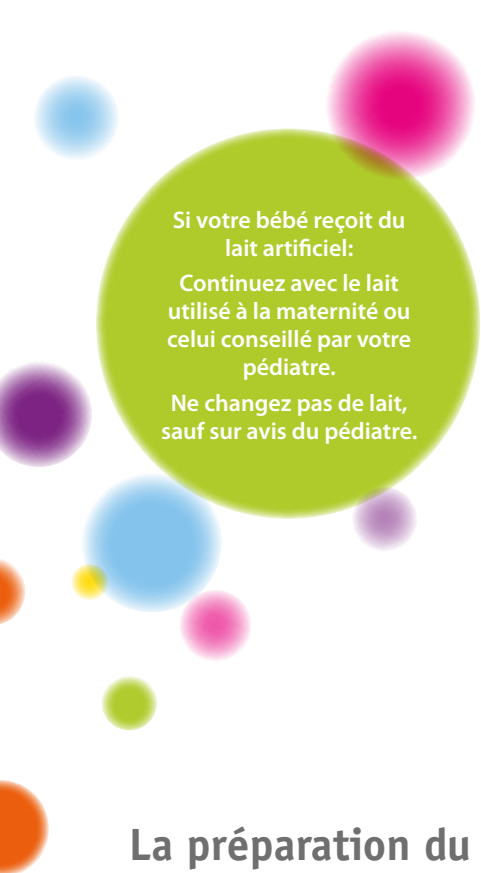
Ils sont composés d'éléments nutritifs choisis en raison d'une absorption intestinale aisée. Ils sont seulement prescrits dans des cas très particuliers: allergies aux protéines, diarrhées rebelles, syndromes de malabsorption digestive, etc.

Les laits épaissis

Ils peuvent être proposés pour réduire la fréquence des régurgitations. Il importe toutefois avant tout de veiller à bien fractionner l'alimentation.

En cas de risque d'allergie

Si vous n'allaites pas, il est vivement conseillé de consulter votre pédiatre. Il vous indiquera le lait qui conviendra le mieux à votre bébé.



Si votre bébé reçoit du lait artificiel:

Continuez avec le lait utilisé à la maternité ou celui conseillé par votre pédiatre.

Ne changez pas de lait, sauf sur avis du pédiatre.

Les laits aux pro- et prébiotiques

Depuis quelque temps on trouve des laits pour nourrissons enrichis aux pro- ou prébiotiques. Les probiotiques sont des bactéries qui colonisent l'intestin et qui ont un effet bénéfique.

Les prébiotiques sont des substances, ajoutées au lait, qui favorisent le développement d'une flore bactérienne profitable pour l'intestin.

Jusqu'à présent toutefois, un avantage clinique évident n'a pas pu être prouvé chez les bébés sains. Des recherches sont en cours.

Le lait maternel reste le plus approprié, car les enfants nourris au sein ont naturellement une flore intestinale dominée par des bactéries bénéfiques.

La préparation du biberon

Il est recommandé de stériliser les biberons pendant les 3 à 4 premiers mois et les tétines pendant les 6 premiers mois. Le lavage des biberons au lave-vaisselle n'est pas suffisant.

Mode d'emploi

- Lavez-vous bien les mains avant la préparation du biberon.
- Lavez proprement et rincez soigneusement les biberons et les tétines.
- Stérilisez-les, soit:
 - dans un stérilisateur spécialement conçu à cet effet,
 - dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes,
 - dans une casserole à pression (à la vapeur) pendant 10 minutes,
 - à l'aide d'une solution aseptique vendue en pharmacie.

La plupart des laits pour nourrissons sont vendus sous forme de poudre à reconstituer. La reconstitution se fait à l'aide de la mesurette qui se trouve à l'intérieur de la boîte. On dilue 1 mesurette rase dans 30 ml d'eau.

La préparation du biberon en pratique

- Préparez les biberons toujours sur un plan de travail propre et de préférence juste avant leur utilisation.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon et séchez-les avec une serviette propre ou en papier.
- Lisez les instructions indiquées sur l'emballage de la préparation pour connaître les quantités exactes d'eau et de poudre de lait à utiliser.
- Faites bouillir de l'eau potable. Si vous utilisez une bouilloire automatique, attendez que celle-ci s'éteigne. Si vous utilisez une casserole, assurez-vous que l'eau bout à gros bouillons.
- Versez la quantité requise d'eau bouillie et refroidie à 70°C dans un biberon correctement nettoyé. Ajoutez immédiatement la quantité requise (mesurettes à ras) de poudre de lait dans l'eau.
- Mélangez soigneusement en secouant doucement le biberon.
- Refroidissez immédiatement le biberon sous l'eau froide. Vérifiez que le biberon est à la bonne température en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet. Le liquide doit vous paraître tiède, pas chaud.
- Donnez sans trop attendre le biberon au bébé.
- Jetez le contenu non consommé dans les deux heures suivant sa préparation.

Pour éviter des infections alimentaires, particulièrement chez les bébés prématurés ou malades, l'OMS recommande la reconstitution du lait en poudre avec de l'eau bouillie, refroidie à 70°C.


Pour plus de renseignements, consultez le document:

Préparation des poudres pour nourrissons pour une alimentation au biberon à la maison (FAO – OMS 2007)

www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_fr.pdf

· Respectez toujours rigoureusement le dosage de poudre de lait indiqué sur la boîte.

· Soyez très précis lors du dosage de la poudre de lait moyennant les mesurettes (remplies à ras).



La température
idéale du biberon
est de 35-36 degrés.

Au chauffe-biberon (bain-marie)

Le chauffe-biberon (bain-marie) devrait servir uniquement à réchauffer les biberons et ne devrait pas être utilisé pour la préparation proprement dite du biberon. Le biberon préparé en bonne et due forme doit au maximum être stocké pendant 24 heures dans un réfrigérateur dont la température ne doit pas dépasser les 5°C.

- Sortez le biberon préparé, du réfrigérateur.
- Chauffez au chauffe-biberon ou au bain-marie (casserole d'eau chaude).
- Pour des raisons d'hygiène, ne laissez pas les biberons au chauffe-biberon plus longtemps que nécessaire (maximum 15 minutes).
- Secouez bien le biberon afin que la température se répartisse uniformément dans le liquide.
- Vérifiez que le biberon est à la bonne température.
- Donnez sans tarder le biberon au bébé.
- Jetez le contenu non consommé au cours des 2 heures qui suivent.

Si bébé est en déplacement

Afin de minimiser le risque de contamination, il est conseillé de préparer le biberon juste au moment de la consommation. Pour cela, emportez dans un thermos bien nettoyé de l'eau fraîchement bouillie et dans un récipient à part la poudre de lait.

- Quand le bébé a faim, mesurez le volume d'eau dans le biberon et ajoutez la quantité appropriée de poudre de lait.
- Mettez le bouchon et secouez bien.
- Vérifiez la température du lait et donnez sans trop tarder le biberon au bébé.
- Jetez le contenu non consommé.

Attention

Ne jamais utiliser de four à micro-ondes pour réchauffer des biberons. Les fours à micro-ondes ne réchauffent pas de façon uniforme, et certaines parties du biberon pourraient être trop chaudes et brûler le nourrisson. Réf : OMS 2007

Les tétines

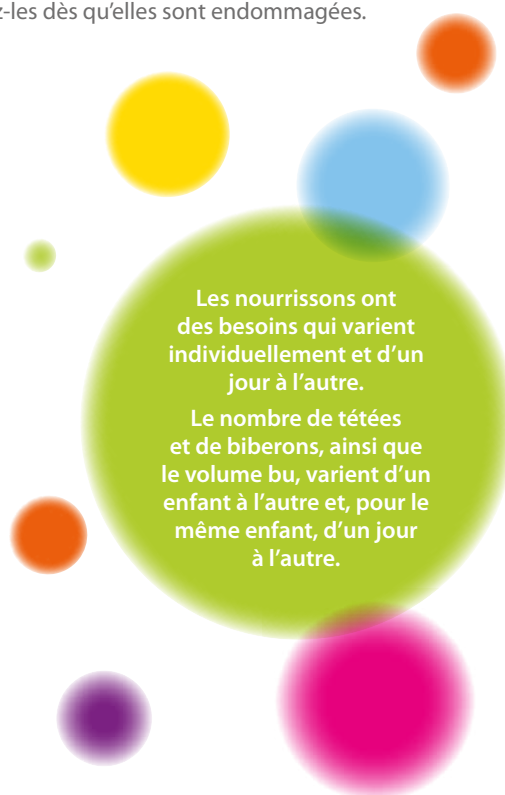
Il existe des tétines en caoutchouc et en silicone. Celles en caoutchouc sont plus souples. Celles en silicone sont plus résistantes et seraient moins allergisantes.

Il existe **différents types de tétines**: choisissez celles-ci en fonction de l'âge du bébé et de la consistance du lait. **Ne percez surtout pas les tétines**, il y a un risque pour le bébé d'en avaler des morceaux. Remplacez-les dès qu'elles sont endommagées.

Les boissons

Le nourrisson en bonne santé n'a pas besoin de boire autre chose que le lait maternel ou le lait du biberon.

Cependant, en cas de forte chaleur, vous pouvez proposer à un bébé non allaité **de l'eau convenant à la préparation des aliments pour nourrissons**. Cette allégation est indiquée sur l'étiquette de la bouteille d'eau. N'ajoutez rien à l'eau, ni tisane, ni jus de fruit. Surtout, **n'ajoutez jamais de sucre**, cela habituerait le bébé au goût sucré. Le risque existe qu'ensuite il refuse de boire son lait, qui est pourtant tellement important pour sa santé. De plus l'apport en sucres risquerait de devenir trop élevé.




Les nourrissons ont des besoins qui varient individuellement et d'un jour à l'autre.


Le nombre de tétées et de biberons, ainsi que le volume bu, varient d'un enfant à l'autre et, pour le même enfant, d'un jour à l'autre.

L'horaire des repas

A la naissance, votre bébé a besoin d'être nourri à sa faim. Chaque bébé a son propre rythme et il n'est pas conseillé de réveiller le bébé ni de le laisser crier de faim sous prétexte qu'il n'est pas encore l'heure présumée du repas.



Idéalement, tout comme l'allaitement au sein, l'alimentation au biberon doit répondre à **la demande du bébé**, qui correspond à ses besoins. De cette façon, votre bébé garde son réflexe naturel faim-soif-satiété.



Les besoins alimentaires du bébé doivent être couverts tout au long de la journée et de la nuit (sur 24 heures). Les tétées et les biberons de nuit doivent être donnés à l'heure où le bébé les réclame.

En général, l'écart entre les tétées et les biberons de nuit va s'espacer peu à peu et les horaires finiront par coïncider avec vos horaires de sommeil. Les bonnes habitudes de sommeil ne se prennent pas durant les premiers mois de vie. Ecoutez votre enfant et ne vous laissez pas influencer par votre entourage.

Exemple

L'allaitement maternel se fait à la demande du bébé. Au début, le bébé nourri au lait artificiel aura un biberon toutes les 2 - 3 heures (6 biberons par jour, plus un biberon la nuit) et plus tard toutes les 3 - 4 heures.

Vous n'avez pas besoin de réveiller un bébé pendant la nuit, sauf indication particulière de votre pédiatre.

C'est seulement après 2 à 3 mois que vous pourrez espacer les tétées ou les biberons de la nuit de 4 à 5 heures maximum. Vous donnez par exemple une dernière tétée ou un dernier biberon vers 23 ou 24 heures et la prochaine tétée ou le premier biberon de la journée suivante à 6 ou 7 heures du matin.

Le volume et le nombre de repas

En cas d'allaitement, les tétées se donnent à la demande du bébé. En cas d'alimentation artificielle, le tableau suivant donne une idée des quantités habituellement bues par les nourrissons durant 24 heures. (Nourrissons d'un poids moyen pour l'âge). Lors de l'introduction d'aliments autres que le lait, le volume du lait diminue progressivement pour arriver à une quantité minimale de 600 ml par jour.

Age	Volume total par jour	Nombre de repas par jour
De la naissance à 8 jours	100-400 ml	7-6
8 à 15 jours	450-500 ml	7-6
15 à 30 jours	550-650 ml	(7)-6
Deuxième mois	600-700 ml	5-6
Troisième mois	720-800 ml	6-5
Quatrième mois	780-850 ml	5-4

Le bébé a encore faim

Avant 4 mois

Augmentez le nombre de tétées ou de biberons. N'augmentez pas le volume du biberon afin d'éviter que le bébé ne régurgite. Un volume trop important peut en effet être la cause de régurgitations. La capacité de l'estomac d'un bébé de 6 mois est de plus ou moins 180 ml. L'emploi de farine pour une plus grande sensation de satiété est à éviter absolument avant l'âge de 4 mois révolus.

Après 4 mois

Pour les nourrissons à très grand appétit, l'ajout d'une petite quantité de farine spéciale pour nourrissons dans l'un des biberons peut être envisagé par votre pédiatre. Il est important que le bébé boive la quantité de lait conseillée pour son âge et que cette quantité ne soit pas diminuée par l'ajout de farine.

Les farines et flocons

Les farines et les flocons ne sont pas indispensables lors de la diversification. Les farines et flocons sont dissous dans le lait. Ils augmentent l'apport énergétique et prolongent la sensation de satiété. Il est important de veiller à ce que le bébé boive toujours la quantité journalière conseillée de lait pour son âge afin d'éviter des carences et une déshydratation.

Veillez à:

Ne **pas** donner de farines ou flocons avant **le début du 5^{ème} mois**.

Introduire **progressivement** la farine: commencez par une bouillie et ajoutez une, puis deux cuillères à café pour 100 ml de liquide.

Si vous optez pour **des farines lactées**, veillez à les diluer dans de l'eau.

Préparation:

Suivez rigoureusement le mode d'emploi.

Avant tout changement de l'alimentation de votre bébé, parlez-en à votre pédiatre.

- Les farines à cuire, comme la féculé de maïs, ne conviennent pas. Les laits de suite ne peuvent pas être bouillis.
- Les farines ou flocons ne sont pas impératifs dans l'alimentation du bébé. Votre pédiatre vous conseillera.
- Donnés trop tôt ou en trop grande quantité, ils entraînent des troubles digestifs et sont responsables d'une prise de poids trop importante pouvant engendrer une obésité ultérieure.

Les particularités des repas de lait

Le bébé régurgite

Environ 40 % des bébés en bonne santé régurgitent. Il s'agit en général d'une remontée du trop-plein de lait. Les régurgitations sont très courantes durant les premiers mois de vie du bébé. Elles sont dues à l'immaturation du muscle de fermeture entre l'œsophage et l'estomac. Elles sont bénignes dans la majorité des cas et disparaissent spontanément après quelques mois.

En cas d'alimentation artificielle, le problème est souvent résolu si vous diminuez le volume de lait par biberon. N'oubliez pas alors d'augmenter le nombre de biberons afin d'assurer les besoins du bébé.

Évitez que le bébé n'avale trop d'air en buvant.

Après le biberon, laissez l'enfant faire son rot avant de le coucher.

N'hésitez pas à consulter votre pédiatre, si le bébé régurgite constamment, s'il ne prend pas de poids, s'il vomit d'une manière massive et explosive.

Le rot

Le bébé déglutit de l'air au cours du repas. L'air est dégagé de l'estomac lorsque le bébé fait son rot après une tétée ou un biberon. Pour cela, tenez-le dans une position droite jusqu'à ce qu'il ait fait son rot. N'insistez pas plus d'¼ d'heure.

La diversification alimentaire

La diversification alimentaire est l'introduction progressive d'aliments autres que le lait. C'est aussi le passage d'aliments liquides vers des aliments à texture de plus en plus solide. Il est recommandé de ne jamais la commencer avant le début du 5^{ème} mois ni de la postposer après le début du 7^{ème} mois.

Pourquoi diversifier à cet âge?

- Le lait maternel ou le lait de suite ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation.
- Le bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et peut mieux les déglutir.
- Les capacités digestives du bébé sont plus développées.

Il est important d'adapter le début de la diversification à l'évolution du bébé. La diversification est une découverte progressive pour le bébé qui se fait par étapes. Cet apprentissage devrait être un moment de plaisir pour le bébé en lui laissant le temps de découvrir de nouveaux goûts et textures, ainsi qu'à son système digestif le temps de s'adapter à de nouveaux aliments. Il ne faut surtout pas brûler les étapes.

La première étape

Autour de 5-6 mois, la première étape est celle de l'initiation à manger des purées à la cuillère et à découvrir de nouvelles odeurs, de nouveaux goûts, textures, saveurs.

Chaque bébé a son propre rythme qu'il est important de respecter. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prendra un peu plus de temps. Continuez alors à lui donner son lait maternel ou son lait pour nourrissons. Ne forcez pas. Il n'est pas à quelques jours près!

Le but est de remplacer progressivement une tétée ou un biberon par un repas de légumes ou de fruits. Selon le choix des parents, le repas de fruits ou le repas de légumes sera introduit en premier.

Au moment du repas de lait (p.ex. vers midi pour le repas de légumes et vers 16h pour le repas de fruits) vous donnez autant de cuillères de purée de légumes ou de fruits que le bébé veut. Au début, le bébé ne prend pas encore un repas entier. La quantité du repas dépendra de l'appétit du bébé. Complétez le repas par une tétée ou un petit biberon de lait habituel.

Quelques conseils importants pour la diversification de l'alimentation

- L'enfant doit pouvoir tenir la tête et pouvoir creuser la langue pour permettre l'introduction de la cuillère. Les véritables mouvements de mastication n'apparaissent que vers 7 à 9 mois.
- Souvent aussi à l'âge de 5 à 6 mois, l'enfant commence à manifester son intérêt pour l'alimentation des parents.
- Au cours de la diversification, le lait reste l'aliment de base.
- Pour les bébés allaités, il est conseillé de poursuivre l'allaitement maternel au cours de l'introduction de nouveaux aliments.
- Présentez le repas à la cuillère. Si l'enfant n'est pas capable de l'accepter, il vaut mieux retarder l'introduction et essayer à nouveau après un certain temps.

- Au début, le bébé ne prend que quelques cuillères. Complétez alors le repas par le lait habituel de l'enfant.
- Les premières purées peuvent être des légumes ou des fruits.
- Introduisez un nouvel aliment à la fois pendant quelques jours afin de tester la tolérance.
- N'ajoutez ni sel, ni sucre, ni d'autres épices aux purées.
- Les **légumes crus** et les **légumes secs** ne sont introduits qu'à partir de 1 an.
- **Les produits laitiers (lait de vache, crème, yaourt, fromage blanc, pudding, desserts lactés)** ne sont introduits qu'à partir de 1 an.
- Les fromages et le tofu ont une teneur élevée en protéines et ne sont pas conseillés avant 1 an.
- **Respecter les goûts et les préférences de votre bébé**
S'il refuse un aliment, proposez-le-lui à nouveau, quelques jours plus tard, puis réessayez plusieurs fois.

Tableau récapitulatif de l'alimentation du nourrisson de 0 à 12 mois



La première étape

Plan journalier à partir du début du 5^{ème} mois.

En cas d'allaitement, les tétées se donnent à la demande du bébé.

A, B et C représentent les différents plans journaliers conseillés.

	Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
A	Biberon	(Biberon)*	Biberon	Biberon	Biberon	(Biberon)*
B	Biberon	(Biberon)*	Repas de légumes et de féculents complété par un biberon	Biberon	Biberon	(Biberon)*
C	Biberon	(Biberon)*	Biberon	Repas de fruits complété par un biberon	Biberon	(Biberon)*

*Facultatif

Plan journalier au cours du 6^{ème} mois.

En cas d'allaitement, les tétées se donnent à la demande du bébé.

A, B représentent différents plans journaliers conseillés.

	Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
A	Biberon	(Biberon)*	Repas de légumes et de féculents complété par un biberon	Biberon	Biberon	(Biberon)*
B	Biberon	(Biberon)*	Biberon	Repas de fruits complété par un biberon	Biberon	(Biberon)*

*Facultatif

Remarque: en fonction de l'organisation de vos journées, il est possible de donner le repas de légumes le soir ou le repas de fruits dans la matinée.

La deuxième étape

La deuxième étape commence autour de 6 à 7 mois, lorsque le bébé mange un repas complet. C'est ainsi que seront introduit semaine par semaine la viande, le poisson et l'œuf, d'abord le jaune puis le blanc.

Plan journalier au cours du 7ème mois.

En cas d'allaitement, les tétées se donnent à la demande du bébé.

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
Biberon	(Biberon)*	Repas de légumes, féculents + viande Eau	Repas de fruits Eau	Biberon	(Biberon)*

*Facultatif

Si votre bébé ne termine pas son repas de légumes ou de fruits, complétez par un biberon.

La troisième étape

Autour de l'âge de 8 mois, certains bébés ont davantage faim. N'augmentez pas le volume journalier de lait (2 à 3 biberons, 500 à 600ml de lait par jour), mais ajoutez des féculents aux repas afin d'augmenter l'apport énergétique. C'est à ce moment que sera introduit le pain.

Plan journalier au courant du 8ème mois.

En cas d'allaitement, les tétées se donnent à la demande du bébé.

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir
biberon + pain beurré ou Bouillie lactée Eau	(Biberon)*	Repas de légumes, féculents + viande Eau	Repas de fruits Eau	biberon + pain beurré ou Bouillie lactée Eau

*Facultatif

La diversification en pratique

- Il est conseillé de proposer à votre bébé, jusqu'à l'âge de 1 an, un maximum de goûts différents et de lui offrir rapidement une grande variété de goûts.
- Il est utile de n'introduire qu'un aliment à la fois, et d'attendre quelques jours avant d'en introduire un nouveau, afin de pouvoir attribuer une réaction allergique à un aliment particulier.
 - Préférez les aliments de nos régions et ceux de saison: légumes frais, pommes de terre, compotes de fruits.
 - Lisez bien l'étiquetage des préparations. Elles contiennent souvent trop d'additifs. Préférez celles qui en contiennent le moins.

Astuce

Si votre bébé n'aime pas un aliment du premier coup, n'hésitez pas à le lui reproposer plus tard. Un aliment peut être présenté entre 10-15 fois avant que l'enfant ne l'apprécie. Ne vous inquiétez pas.

En cas d'allergie, adressez-vous à votre pédiatre.

Souvenez-vous: au cours de la diversification, le lait reste l'aliment de base de votre bébé et couvre la majorité des besoins nutritionnels.

Le repas de légumes-féculents

- La majorité des légumes convient aux repas du nourrisson (brocoli, carotte, chicon, cœur de laitue, courgette, fenouil, petits pois, potiron...)
 - Le début se fait souvent par une purée de carottes cuites, car les carottes sont généralement bien acceptées et bien tolérées par les bébés.
 - Certains légumes sont très forts au goût ou sont plus difficiles à digérer (formation de gaz dans l'intestin): oignon, poivron, chou, salsifis, navet, poireaux... Attendez peut-être plus longtemps avant de les proposer.
 - Variez votre choix de légumes.
 - Favorisez les légumes frais de saison, ainsi que ceux issus de cultures locales et préparez-les rapidement.
-
- Si le légume que vous voulez acheter n'est pas de saison, préférez-le surgelé (non préparé) plutôt qu'en conserves (métal et verre), celles-ci sont trop salées pour le bébé. Ceci ne concerne pas les petits pots pour bébés.
 - Commencez par 2 à 3 cuillères à café de purée et complétez ce petit repas par une tétée ou un biberon. Augmentez au cours des jours suivants jusqu'à 12 à 15 cuillères à café, c'est-à-dire l'équivalent d'un repas complet.
 - Lorsque le bébé ne prend plus de lait après le repas, il faut lui proposer de l'eau à boire.

Préparation des repas de légumes

Pour des raisons d'hygiène, il est important de:

- travailler sur un plan de travail propre,
- bien nettoyer et bien laver les légumes,
- couper les légumes sur une planche avec un couteau propre.

Méthodes de cuisson

Cuisson à la vapeur

Cuisez les légumes à la vapeur d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau pour avoir une purée plus fluide. Cette méthode conserve bien les vitamines.

Cuisson à l'étuvée

Cuisez à feu doux dans un peu d'eau, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez avec l'eau de cuisson, cela conservera bien les vitamines.

Cuisson à l'eau

Cuisez les légumes dans une grande quantité d'eau non salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez, puis mixez. Cette méthode convient pour les légumes à goût fort – chou-fleur, chicon. Cette méthode engendre une perte de vitamines plus élevée.



Conservation des repas préparés maison

Réfrigération

Utilisez la préparation tout de suite ou, si vous désirez la conserver, mettez-la dans un verre propre avec couvercle et placez-la immédiatement au réfrigérateur. (Conservation: 24h au réfrigérateur à 4°C).

Congélation

Placez la préparation au réfrigérateur pendant une heure et puis au congélateur (Conservation: 2 mois à -18°C).

Décongélation

Pour la décongeler, placez la préparation au réfrigérateur la veille de sa consommation.

Ne réchauffez pas la préparation plus d'une fois.

Les féculents

Quelques jours après l'introduction d'un repas de légumes, ajoutez-y des féculents. Ceci augmente l'apport énergétique du repas. Prévoir la même quantité de féculents que de légumes.

Conseils de cuisson

- Vous pouvez soit cuire les pommes de terre à part, avec leur peau soit les éplucher, les laver et les couper en morceaux avant de les cuire ensemble avec les légumes, sans ajout de sel.
- Les féculents, les pâtes et les céréales sont cuits séparément à l'eau non salée ou avec les légumes (ajoutez plus d'eau).

Le gluten

Le gluten est une protéine contenue dans **le blé (froment), l'avoine, l'orge, l'épeautre et le seigle**. Le gluten est une fraction des protéines auquel les bébés peuvent développer une intolérance qui peut entraîner une inflammation de la paroi intestinale et le développement d'une maladie cœliaque.

Pour minimiser les risques il est conseillé:

- d'éviter l'introduction de céréales contenant du gluten avant l'âge de 4 mois révolus,
- de continuer l'allaitement maternel au cours de l'introduction du gluten,
- d'introduire le gluten en petite quantité, de façon progressive, entre le début du 5^{ème} mois et la fin du 6^{ème} mois. A ce moment, le riz, les pâtes et les céréales peuvent être proposés.

Les aliments pour bébé suivants peuvent contenir du gluten:

- petits pots,
- farines ou flocons pour biberon,
- biscuits, pain, biscottes,
- pâtes.

Si le produit ne contient pas de gluten, il est indiqué sur l'étiquette «Sans gluten».

Lisez bien la liste d'ingrédients sur l'emballage. Les pommes de terre, le maïs, le riz, le sarrasin, le millet ne contiennent pas de gluten.

Les matières grasses

Il a été démontré qu'un enfant en âge de diversification a besoin d'une alimentation contenant suffisamment de graisses. Il est donc primordial d'ajouter en fonction de l'âge 5 à 15 g (1 à 3 cuillères à café) de graisse dès l'introduction des légumes et des féculents et ceci après cuisson. Le mieux est de varier les sources de graisses: huiles de différentes origines ou beurre.

A proscrire

Les aliments riches en graisses cachées comme les biscuits, viennoiseries, snacks, chips, charcuteries et produits laitiers à la crème sont à éviter. Ces aliments apportent des graisses de moins bonne qualité.

Notre conseil

Les graisses les plus adaptées sont le beurre et l'huile. Parmi les huiles, nous recommandons spécialement l'huile de colza (riche en acides gras polyinsaturés indispensables au bon développement du cerveau et du système nerveux). Nous déconseillons l'huile d'arachide et l'huile de noix à cause du risque d'allergie.

La viande, le poisson

La viande et le poisson sont source de protéines, de fer et d'oligo-éléments. L'introduction de la viande et du poisson doivent se faire de manière progressive.

Toutes les viandes et poissons sont permis, à l'exception des préparations de viande et de poisson (saucisson, jambon, salami, hachis préparé du commerce, surimi...).

Dosage

La quantité maximale de viande ou de poisson est de 10 à 25 g par jour (= 1 petite cuillère à soupe).

Quantité par semaine

- 1 à 2 repas de légumes et féculents avec poisson.
- 2 à 4 repas de légumes et féculents avec viande.
- 1 à 3 repas de légumes et féculents.

Conseils de préparation

- Pour la préparation, n'utilisez, pour des raisons d'hygiène, pas de planche en bois. Nettoyez-la soigneusement à l'eau savonnée.
- Vous pouvez hacher la viande juste avant la cuisson. Si vous la mixez après cuisson, faites-le ensemble avec les légumes. N'employez cependant pas de viande hachée du commerce.
- Vous pouvez cuire la viande et le poisson avec les légumes ou séparément.
- Les méthodes de cuisson idéales sont la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four (rôti).
- Veillez à une cuisson complète de la viande et du poisson, pour éviter le développement de bactéries.
- N'ajoutez pas de sel.

L'œuf

L'œuf ne sera introduit dans l'alimentation du bébé qu'après l'âge de 7 mois. L'œuf doit toujours être bien cuit.

Le sel

Nous nous devons d'insister sur le fait que l'ajout de sel ou de préparations à base de sel (Maggy, bouillons, sauce soja, certains mélanges d'épices...) dans l'alimentation du nourrisson est fortement déconseillé.

En plus, l'attirance pour le goût salé est acquise; mieux vaut ne pas habituer le bébé au goût salé.

Les boissons

Proposez régulièrement à votre enfant de l'eau convenant à la préparation d'aliments pour nourrissons (entre 50 et 150 ml par jour). En effet, la seule boisson recommandée est l'eau pure et il est primordial de l'y habituer dès le début.

Exceptionnellement, et ceci le plus tard possible, vous pouvez donner des jus de fruits non sucrés et dilués, ou des tisanes pour bébés non sucrées. Ils sont à déguster occasionnellement, dans des situations particulières et uniquement pour le plaisir.

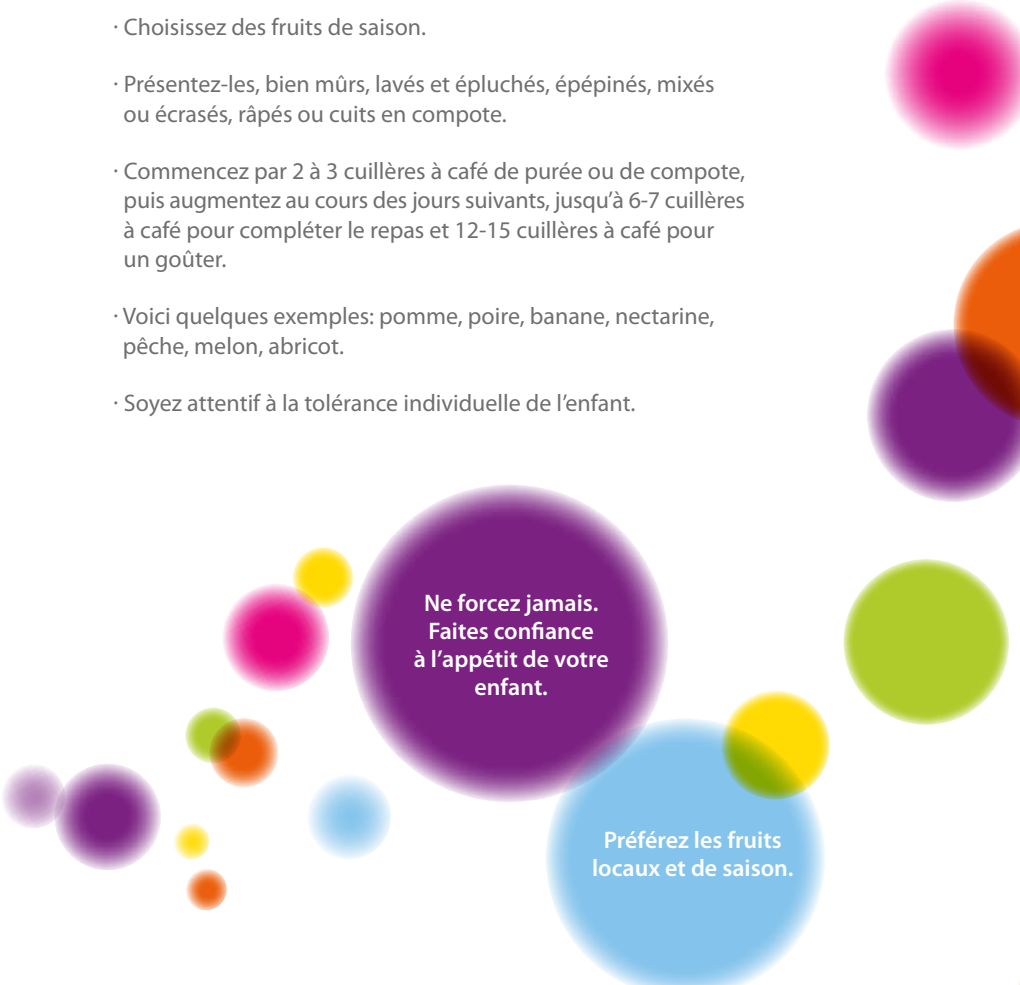
A éviter

Toutes les autres boissons telles que limonades, sirops, colas, infusions, ou jus sucrés sont à proscrire, elles sont trop sucrées (même celles spécialement destinées aux bébés). Ces boissons créent une habitude au goût sucré. L'excès de sucre déséquilibre l'alimentation, avec, à long terme, un risque pour la santé (caries, obésité...).

Le thé et le café contiennent des excitants et ne sont pas des boissons à donner aux petits enfants.

Le repas de fruits

- Introduisez un fruit à la fois.
- Choisissez des fruits de saison.
- Présentez-les, bien mûrs, lavés et épluchés, épépinés, mixés ou écrasés, râpés ou cuits en compote.
- Commencez par 2 à 3 cuillères à café de purée ou de compote, puis augmentez au cours des jours suivants, jusqu'à 6-7 cuillères à café pour compléter le repas et 12-15 cuillères à café pour un goûter.
- Voici quelques exemples: pomme, poire, banane, nectarine, pêche, melon, abricot.
- Soyez attentif à la tolérance individuelle de l'enfant.



Ne forcez jamais.
Faites confiance
à l'appétit de votre
enfant.

Préférez les fruits
locaux et de saison.

Préparation des repas de fruits

Pour des raisons d'hygiène, il est important de:

- travailler sur un plan de travail propre,
- bien nettoyer et bien laver les fruits,
- couper les fruits sur une planche propre et avec un couteau propre,
- mixer et servir aussitôt (ou mettre dans un récipient fermé et conserver au réfrigérateur au maximum 24 heures).

Recommandations importantes concernant le repas de fruits

Les biscuits

Vous pourriez être tenté d'ajouter un biscuit au repas de fruits. Pourtant, le biscuit n'a aucun intérêt d'un point de vue nutritionnel et la plupart sont riches en sucres.

Les céréales

Lorsque le fruit seul ne suffit plus, ajoutez des flocons de céréales sans sucre à la purée de fruits pour augmenter l'apport énergétique.

Le sucre

N'ajoutez ni sucre, ni miel, ni édulcorant au repas de fruits. Ils masquent le vrai goût des aliments et induisent une accoutumance au goût sucré. Souvent, le sucre est à la base de mauvaises habitudes alimentaires et à l'origine de caries dentaires et d'obésité. Si vous faites votre compote vous-même, choisissez une variété de pommes naturellement bien sucrées (ex.: Jonagold, Royal Gala) ou ajoutez une banane.

Votre bébé a encore
faim?

- N'augmentez pas le volume du biberon.
- Proposez-lui un repas diversifié.

Les fromages frais pour bébés

Ne remplacez pas le repas de fruits par un «petit-suisse» ou autre fromage frais aux fruits, même si la publicité les recommande spécialement aux bébés. Ces produits sont, contrairement aux fruits, très riches en protéines. Des études dans nos pays montrent que l'alimentation des jeunes enfants est déjà trop riche en protéines. Cet excès de protéines, dès le plus jeune âge, pourrait être une des causes d'obésité chez l'enfant et l'adulte.

Les bouillies lactées

Après l'âge de 6 mois, certains enfants préfèrent manger plus souvent à la cuillère. Vous pouvez remplacer un biberon par une bouillie lactée.

Préparation d'une bouillie lactée

Versez la farine en pluie dans le lait de suite tiède et mélangez. Attendez un peu, le mélange ne s'épaissit qu'après quelques minutes. Il existe des farines mélangées à de la poudre de lait: ce sont les farines lactées. Il suffit de les dissoudre dans de l'eau pour obtenir une bouillie lactée. Suivez le mode de préparation indiqué sur la boîte.

Le pain, les biscuits

Dès l'âge de 8 à 10 mois, vous pouvez proposer à votre enfant, de temps en temps, une petite tranche de pain (éventuellement beurrée) qu'il pourra mâcher. Vous pouvez choisir du pain gris finement moulu sans graines (ni tournesol, ni sésame, ni lin, ni noix...). Le pain est de loin préférable aux biscuits, même ceux vendus spécialement pour enfants. Evitez aussi toute pâtisserie ou viennoiserie. En effet, ces dernières contiennent une quantité non négligeable de sucre et de graisses. Apprenez-lui de bonnes habitudes dès le départ.

Conseils généraux

Le lait et les produits laitiers

Le lait de vache (entier, demi-écrémé ou écrémé) ne convient pas aux enfants de moins de 1 an. Il contient plus de protéines et de minéraux que le lait maternel ou le lait adapté. L'introduction du lait de vache non dilué est recommandée au plus tôt après l'âge de 12 mois révolus.


Limitez les produits laitiers (yaourts, fromages, fromages frais aux fruits). Évitez les desserts lactés, puddings..., **même ceux qui sont vendus «spécialement pour bébés»**, car ils contiennent trop de protéines et bien souvent trop de sucre.

Le seul apport «laitier» de l'enfant jusqu'à un an est le lait maternel ou le lait pour nourrisson et le lait de suite.

Les petits pots pour bébés

La **production** de petits pots pour bébés est soumise à une **réglementation** européenne très **stricte**. Les ingrédients utilisés ne peuvent **pas** contenir de **résidus, de germes, de nitrates ou nitrites en quantités dangereuses** pour le nourrisson. La qualité des petits pots est bonne et il n'y a pas d'objection à leur utilisation.

Il est toutefois important de faire le **bon choix** dans l'assortiment des petits pots, selon l'âge de votre bébé. Lisez consciencieusement l'étiquette, tous les ingrédients y sont indiqués. N'achetez que des produits de marque.



En cas de risque
d'allergie,
adressez-vous
à votre pédiatre.

Notre conseil

Les purées que vous préparez vous-même ont meilleur goût. Vous avez également l'avantage de pouvoir choisir les ingrédients vous-même. Les recettes dans cette brochure vous donneront quelques idées.

Gérer les quantités et la fréquence des repas

Dès les premiers mois, un enfant est capable d'adapter les quantités qu'il consomme en fonction de ses besoins. Il régule ainsi sa prise alimentaire sur la journée: s'il mange «plus» lors d'un repas, il mangera moins au repas suivant. Faites-lui confiance, et s'il n'a plus faim, ne le forcez pas à finir son assiette. Encouragez votre enfant à être attentif aux signaux corporels de faim et de satiété.

Favoriser la mastication

Quand l'enfant commence à mastiquer, ne réduisez plus toutes les préparations en purée, mais coupez les aliments en tout petits morceaux ou écrasez-les à la fourchette. Fondamentalement, la nourriture reste la même, mais elle sera présentée de manière à favoriser la mastication.

Quelques conseils pendant la diversification

- Prévoyez au minimum 5 repas par jour.
- Gardez 2 à 3 tétées ou 2 à 3 biberons (600 ml de lait) par jour.
- Ne remplacez pas le repas de fruits par un produit laitier (yaourt, fromage ou fromage frais aux fruits).
- Donnez-lui au maximum 25 g de viande ou de poisson par jour.
- Ajoutez la quantité nécessaire de matière grasse et variez les origines.
- N'ajoutez pas de sel aux préparations.

Situations particulières

L'allergie

Une allergie est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire de notre organisme contre une substance de notre environnement. Les allergies alimentaires sont en augmentation. Lorsqu'un parent est allergique, le risque que l'enfant le soit aussi est plus grand. Parlez-en à votre pédiatre.

Des symptômes possibles d'une allergie alimentaire sont:

- vomissements,
- diarrhées,
- stagnation ou perte de poids,
- eczéma, manifestations dermatiques,
- asthme,
- choc anaphylactique.



Consultez
votre
pédiatre.

Les pleurs "excessifs" du bébé

Il est normal qu'un bébé puisse pleurer jusqu'à 3 heures par jour. Les pleurs sont particulièrement fréquents en fin d'après-midi et le soir. Ils apparaissent souvent une quinzaine de jours après la naissance et disparaissent vers l'âge de 3 ou 4 mois.

Faussement ils sont interprétés comme des coliques abdominales. Cette cause est rare. Si vous ressentez les pleurs comme excessifs, demandez conseil à votre pédiatre.

Si votre bébé mange bien, ne vomit pas, n'a pas de fièvre, se développe bien, prend du poids, n'est pas léthargique et a des selles normales, il se développe bien. Ne vous inquiétez pas.

Que faire quand votre bébé pleure?

- Bercez votre bébé en cherchant une position confortable pour lui.
- Promenez-le: dans un porte-bébé, dans une écharpe, dans un landau ou en voiture. Les bercements calment l'enfant.
- Allongez-le à plat ventre sur vos genoux.
- Faites-vous aider, relayez-vous avec votre partenaire.
- Ayez beaucoup de patience, sans anxiété.
- Restez calme et réconfortez-le, cela peut influencer le bébé et le consoler.

Les fesses irritées

Avant de considérer comme cause la nourriture, vous devriez vérifier si des couches parfumées, la poudre à laver, un savon ou une crème ne sont pas à l'origine des rougeurs.

Les jus peuvent aussi être irritants, ils sont de toute façon déconseillés aux bébés.

Préférez les fruits et légumes cuits.

Normalement les fesses irritées ne sont pas liées à l'alimentation. Consultez votre pédiatre.

La diarrhée

Les bébés allaités exclusivement au lait maternel ont, en général, des selles molles ou liquides. Ceci est normal et il ne s'agit pas d'une diarrhée.

La diarrhée se caractérise par des selles répétées et liquides. Elles peuvent être dues à des infections virales ou bactériennes, mais peuvent aussi être causées par un déséquilibre diététique.

Bien que fréquente chez les bébés, elle doit toujours être prise très au sérieux, surtout chez les enfants de moins de 1 an, car elle entraîne un risque élevé de déshydratation.

Dans tous les cas, ne tardez pas pour consulter votre pédiatre.

La constipation

La constipation se caractérise par des selles rares, dures et difficiles à expulser, causant souvent des douleurs abdominales. Il est rare qu'un bébé allaité souffre de constipation.

Pour les bébés nourris au lait de substitution exclusivement

Veillez à ce que la préparation du biberon soit correcte et très précise. Un lait trop concentré favorise la constipation.

Veillez à offrir à votre enfant un apport en eau suffisant (petites prises de 20 à 50 ml en dehors des biberons surtout pendant les périodes chaudes de l'année).

Massez le ventre de votre bébé dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour les bébés en âge de diversification

L'alimentation du bébé doit être riche en fibres: donnez-lui tous les jours suffisamment de fruits et de légumes. Les apports en eau doivent être suffisants, car, sans liquide, les fibres ne peuvent pas «gonfler» dans l'intestin et ont plutôt un effet constipant.

Evitez la pomme râpée ainsi que la banane: donnez plutôt un pruneau sec trempé dans de l'eau et réduit en purée. Les compotes d'abricots, de pomme ou de rhubarbe sont également laxatives.

N'oubliez pas d'ajouter 2 à 3 cuillères à café d'huile au repas de légumes.

A partir de 8 mois, vous pouvez donner des flocons complets, des biscottes et du pain complet, ces aliments sont très riches en fibres. Mais veillez toujours à donner suffisamment d'eau au bébé.

En cas de doute, consultez votre pédiatre.







Carnet de recettes



Pour
le midi

Repas de légumes, pommes de terre

A partir de 5 mois



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Pomme de terre 80 g - poids net*

**Carotte jeune ou autre légume
80 g - poids net***

**Beurre ou huile de maïs, de colza, de soja
ou de tournesol 10 g - 2 c.à.c.***

Préparation

1. Epluchez les pommes de terre, lavez et coupez en petits morceaux.
2. Epluchez les carottes, lavez et coupez en morceaux ou nettoyez et lavez le légume choisi.
3. Faites cuire les carottes (ou le légume choisi) avec les pommes de terre et avec 3 à 4 c.à.s.* d'eau dans une petite casserole avec le couvercle jusqu'à ce que tout soit tendre (ou faites cuire à la vapeur).
4. Ajoutez le beurre ou l'huile après cuisson.
5. Réduisez le tout en purée avec le mixer.
6. Ajoutez un peu d'eau (qui convient pour nourrissons) si la purée est trop épaisse.
7. Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 1 jour au réfrigérateur à 4°C) ou placez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
8. Pour dégeler, placez la veille au réfrigérateur.

Conseils

- Vous pouvez remplacer les carottes par du fenouil, du potiron, du chou-fleur, du brocoli, des courgettes...

* Poids net: aliment nettoyé et épluché • c. à s.: cuillère à soupe • c. à c.: cuillère à café

Purée légumes, viande pour surgeler

A partir de 7 mois



Pour
le midi



15 Portions



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Beurre 50 g

Pomme de terre 1,5 kg - poids net*

**Huile de maïs, de soja, de colza
ou de tournesol 100 g**

**Rumsteck de bœuf ou escalope,
filet, rôti de veau 350 g**

**Légumes: carotte, brocoli, fenouil,
potiron 1,5 kg - poids net***

Préparation

1. Epluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
2. Nettoyez et lavez les légumes et coupez-les en morceaux.
3. Coupez la viande en morceaux.
4. Faites cuire les légumes, la viande et les pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
5. Réduisez les légumes en purée et moulinez la viande avec le mixer.
6. Réduisez les pommes de terre en purée à l'aide d'un presse-purée.
7. Mélangez légumes, viande et pommes de terre.
8. Ajoutez le beurre et l'huile.
9. Ajoutez un peu d'eau (qui convient pour nourrissons) si la purée est trop épaisse.
10. Faites des portions de purée dans des verres propres avec couvercle ou des sachets à surgeler et placez immédiatement au réfrigérateur.
11. Ecrivez la date et la dénomination du contenu sur les verres ou les sachets.
12. Laissez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis mettez au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
13. Pour dégeler, placez la veille au réfrigérateur.



Pour
le midi

Légumes, viande, pommes de terre

A partir de 7 mois



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Légumes 100 g - poids net*

Pomme de terre 100 g - poids net*

Viande de bœuf - rumsteck 20-25 g

**Beurre ou huile de maïs, de colza ou
de tournesol 10 g**

Préparation

1. Epluchez la pomme de terre, lavez et coupez en petits morceaux.
2. Nettoyez et lavez les légumes.
3. Faites cuire les légumes avec les pommes de terre, avec la viande et avec 3 à 4 c.à.s.* d'eau dans une petite casserole avec le couvercle pendant 15 minutes (ou faites cuire à la vapeur).
4. Ajoutez le beurre ou l'huile après cuisson.
5. Réduisez le tout en purée avec le mixer.
6. Ajoutez un peu d'eau (adaptée aux nourrissons) si la purée est trop épaisse.
7. Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 1 jour au réfrigérateur à 4°C) ou placez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
8. Pour décongeler, placez la veille au réfrigérateur.

Conseils

- Vous pouvez remplacer la viande de bœuf par de la viande de veau ou du filet de poulet ou du filet de poisson sans arêtes (évitiez le poisson dans le cas d'un bébé à risque d'allergie).

* Poids net: aliment nettoyé et épluché • c. à s.: cuillère à soupe • c. à c.: cuillère à café

Purée végétarienne

A partir de 7 mois



Pour
le midi



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Flocons de millet 20 g, eau 150 ml

Carotte 100 g - poids net*

Jus d'orange frais 2 c.à.s. - 1/2 orange

Pomme 50 g - poids net*

Beurre ou huile 10 g - 2 c.à.c.*

Préparation

1. Epluchez et lavez les carottes, coupez les en morceaux.
2. Faites cuire les carottes dans une petite casserole avec 150 ml d'eau pendant 15 minutes.
3. Versez-y les flocons de millet et mélangez bien.
4. Laissez frémir tout en remuant. Retirez de la source de chaleur.
5. Epluchez la pomme et coupez-la en morceaux.
6. Pressez l'orange. Ajoutez le jus, l'huile et la pomme.
7. Faites réduire en purée à l'aide du mixer.
8. Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C) ou placez au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
9. Pour décongeler, placez la veille au frigo.

Conseils

- Vous pouvez remplacer les carottes par du fenouil, du potiron, du chou-fleur, du brocoli, des courgettes...
- Variez régulièrement le type de graisse ajouté.
- Le millet est riche en fer, la vitamine C contenue dans le jus d'orange améliore l'absorption du fer.



Pour
le midi

Riz aux tomates, fenouil et poulet

A partir de 8 mois



1 Portion



25 minutes
de préparation

Les ingrédients

Tomate fraîche 50 g - poids net*

Fenouil 50 g - poids net*

Filet de poulet 20 g

Riz 30g - poids cru

Huile de Colza ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.*

Préparation

1. Nettoyez et lavez la tomate et le fenouil.
2. Coupez en petits morceaux.
3. Coupez le filet de poulet en petits morceaux.
4. Faites cuire le riz avec 8 c.à.s.* d'eau.
5. Faites bouillir 100 ml d'eau.
6. Mettez-y le poulet et les légumes et laissez cuire 10 à 15 minutes, égouttez.
7. Ajoutez l'huile et le riz.
8. Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.
9. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.

* Poids net: aliment nettoyé et épluché • c. à s.: cuillère à soupe • c. à c.: cuillère à café

Pâtes au fenouil, sauce tomate

A partir de 9 mois



Pour
le midi



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Fenouil 80 g - poids net*

Tomate fraîche 80 g - poids net*

Pâtes complètes 30 g - poids cru

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.*

Préparation

1. Nettoyez et lavez le fenouil.
2. Coupez le fenouil en dés.
3. Faites cuire le fenouil à l'eau pendant 5 minutes.
4. Lavez les tomates et trempez-les dans de l'eau bouillante pour enlever la peau.
5. Ajoutez les tomates au fenouil et faites cuire encore 10 à 15 minutes.
6. Faites cuire les pâtes à l'eau non salée et égouttez.
7. Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.
8. Ajoutez l'huile et les pâtes.
9. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Remplacez le fenouil par des courgettes.
- Ajoutez 20 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuire à la vapeur) ou du filet de poulet.



Pour
le midi

Couscous au poulet

A partir de 9 mois



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Carotte 50 g - poids net*

Courgette 50 g - poids net*

Couscous 30 g - poids cru

Eau 70 ml

Filet de poulet 20 g

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.*

Préparation

1. Portez 70 ml d'eau à ébullition, arrêtez le feu.
2. Versez-y le couscous, couvrez et laissez reposer 10 minutes.
3. Epluchez et lavez les carottes.
4. Nettoyez et lavez les courgettes.
5. Coupez les légumes en tout petits dés.
6. Faites cuire les légumes avec le poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10 à 15 minutes).
7. Coupez le poulet en petits morceaux.
8. Egrenez le couscous à la fourchette et ajoutez les légumes et le poulet.
9. Ajoutez l'huile.
10. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.

* Poids net: aliment nettoyé et épluché • c. à s.: cuillère à soupe • c. à c.: cuillère à café

Pâtes aux carottes et brocolis

A partir de 9 mois



Pour
le midi



1 Portion



20 minutes
de préparation

Les ingrédients

Carotte 50 g - poids net*

Brocoli 50 g - poids net*

Pâtes "Alphabet" 30 g - poids cru

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.

Préparation

1. Nettoyez et lavez les carottes et les brocolis.
2. Coupez les carottes en dés et divisez le brocoli en petits bouquets.
3. Faites cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le brocoli et cuire encore 5 à 10 minutes.
5. Faites cuire les pâtes à l'eau non salée et égouttez.
6. Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.
7. Ajoutez l'huile et les pâtes.
8. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Remplacez le brocoli par des courgettes.
- Ajoutez 20 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuire à la vapeur) ou du filet de poulet.



Pour
l'après-
midi

Compote abricot, poire, pêche, pomme

A partir de 6 mois



2 Portions



5 minutes
de préparation

Les ingrédients

Pomme bien mûre 1 pièce

Poire bien mûre 1 pièce

Abricot frais bien mûr 3 pièces

Pêche bien mûre 1 pièce

Eau 1 à 2 c.à.s.*

Préparation

1. Epluchez et épépinez les pommes et les poires.
2. Coupez en morceaux.
3. Epluchez et enlevez le noyau de la pêche et coupez en morceaux.
4. Epluchez et enlevez le noyau des abricots.
5. Faites cuire les fruits doucement avec 1 à 2 c.à.s. d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 à 10 minutes).
6. Mixez les fruits avec le jus de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
7. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Choisissez des fruits parfaitement mûrs.
- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Ajoutez 1/2 banane pour avoir une compote plus douce.

* Poids net: aliment nettoyé et épluché • c. à s.: cuillère à soupe • c. à c.: cuillère à café

Céréales - Fruit

A partir de 6 mois



Pour
l'après-
midi



1 Portion



5 minutes
de préparation

Les ingrédients

Flocons de millet ou d'avoine 20 g

Eau 125 ml

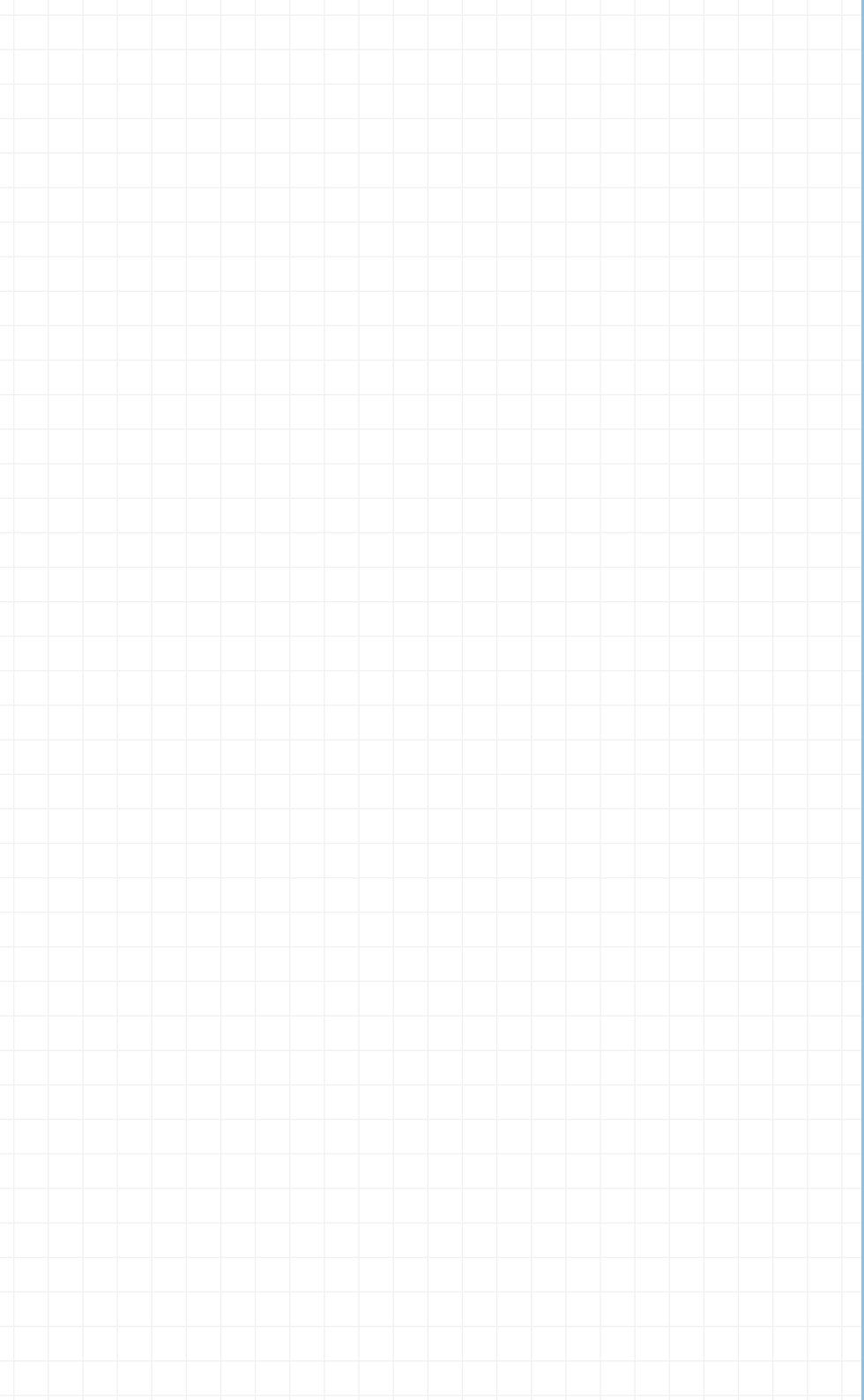
Banane ou autre fruit 100 g - poids net*

Beurre ou huile 10 g

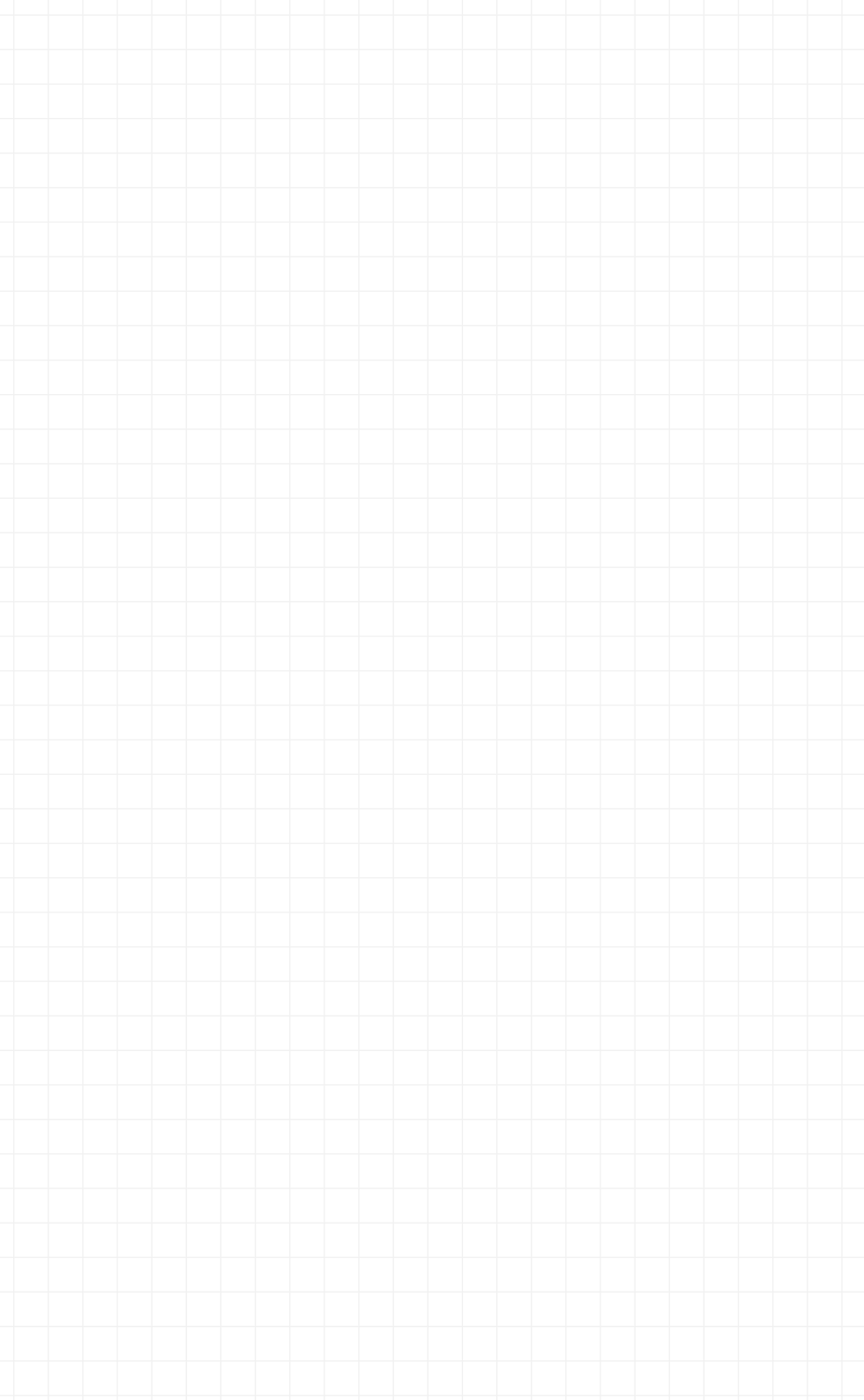
Préparation

1. Mélangez l'eau avec les flocons dans une casserole.
2. Portez à ébullition tout en remuant.
3. Laissez cuire 1 à 2 minutes.
4. Retirez de la source de chaleur et laissez gonfler 3 à 4 minutes.
5. Ecrasez la banane avec une fourchette.
6. Ajoutez la banane et l'huile à la purée.
7. Mixez.
8. Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Notes personnelles



Notes personnelles



Bibliographie:

D. Reinhardt, S Wirth. Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. *Monatsschr Kinderheilkd* 2010-158: 679-689

J-P Chouraqui, C. Dupont, A. Bocquet et coll. Alimentation des premiers mois de vie et prévention de l'allergie *Archives de Pédiatrie* 2008 -15:431-442

Académie Nationale de Médecine
L'alimentation du nouveau-né et du nourrisson *Bull. Acad. Natle Méd* 2009-193(2): 431-446

M. Fewtrell et coll. Six months of exclusive breast feeding: how good is the evidence *BMJ* 2011; 342:c5966

Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz:
Das beste Essen für Babys

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008 *Paediatrica* 2008-19 (1): 22-24

Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2009 *Paediatrica* 2009-20 (5): 16-180

F. Gottrand. Diversification alimentaire: nouvelles recommandations *Archives de Pédiatrie* 2009 -16: 2-4

ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: a commentary by the ERPGHAN Committee on Nutrition *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2008-46: 99-110

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaft – AWMF online – S3-Leitlinie: Allergieprävention (AWMF – Leitlinien-Register n° 061/016) 03/2009 gültig bis 2014

S. Mulier, N. Naeije, G. Casimir. Les allergies alimentaires: Quoi de neuf? *Percentile* 2010 – 15(2): 59-62

OMS. Alimentation au sein exclusive pendant 6 mois pour les nourrissons du monde entier *OMS Déclaration du 15 janvier 2011*

IFN Symposium: Les allergies alimentaires . 21 septembre 2010

OMS Europe, Unicef. Feeding and nutrition of infants and young children *WHO Regional Publications. European Series n° 87 (2003)*

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg. Von Anfang an mit Spaß dabei- Essen und Trinken für kleine Kinder 2009

OMS - FAO. Préparation de poudre pour nourrissons dans les établissements de soins. OMS 2007

OMS – FAO Préparation des poudres pour nourrissons pour une alimentation au biberon à la maison OMS 2007

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund. Ernährung für das 1. Lebensjahr. <http://www.fke-do.de> (lecture mars 2011)

OMS. Jusqu'à quel âge les besoins nutritionnels du nourrisson sont-ils couverts par l'allaitement? <http://www.who.int/features/qa/21/fr> (lecture mars 2011)

Programme National Nutrition Santé France. Le guide de l'allaitement maternel: 51-53

Règlement grand-ducal du 19 mars 2008 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite Mémorial A n° 38 (03 avril 2008)

Adresses utiles

Ministère de la Santé –
Direction de la santé
Allée Marconi – Villa Louvigny
L – 2120 Luxembourg
Tél.: 2478 55 62
www.sante.lu

Ligue Médico-Sociale
Consultations pour nourrissons et jeunes
enfants (0-4 ans)
Tél.: 8002 98 98 ou 48 83 33-1
www.ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens du
Luxembourg (ANDL)
Tél.: 621 54 60 60
www.andl.lu

Initiativ Liewensufank
Tél.: 36 05 98
www.liefensufank.lu

La Leche League Luxembourg
www.lalecheleague.lu

Club Européen des Diététiciens de
l'Enfance (CEDE)
www.cede-nutrition.org

Forschungsinstitut für Kinderernährung
Dortmund
www.fke-do.de

Office national de l'enfance
www.mfi.public.lu

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
e.V.
www.dge.de

Bundeszentrum für Ernährung
www.bzfe.de

American Dietetic Association
www.eatright.org

Cercle d'investigations cliniques et
biologiques en allergologie alimentaire
(CICBAA)
www.cicbaa.org





LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé