

Alimentation du nourrisson et du jeune enfant.

de 0 à 3 ans.

**De la naissance à 4 mois:
uniquement du lait!**

Lait maternel ou lait premier âge
(=préparation pour nourrissons).

En pratique...

Quantité quotidienne = $1/10$ du poids + 200 à 250g (ex pour un bébé de 4,5 kg = $450 + 200 = 650$).

S'adapter à l'appétit de l'enfant +/- 30mL par biberon. Ne pas le forcer à finir le biberon.

Il faut laisser environ 3h entre chaque tétée. Pas la peine de réveiller bébé pour téter.

Faire des pauses pendant et après la tétée pour lui laisser évacuer l'air dégluti (rots).

Si l'enfant réclame, ne lui proposer que de l'eau faiblement minéralisée entre les biberons. Refus = pas besoin.

Pas de jus de fruits avant 6 mois, ni farine avant 4 mois.

Premier mois (0-1 mois de vie):

- Allaitement maternel (en fonction des besoins)
- Ou 8 biberons de 90mL d'eau + 3 mesures arasées de lait 1^{er} âge ou 6 biberons de 120mL d'eau + 4 mesures arasées de lait 1^{er} âge.

Deuxième mois (1-2 mois de vie):

- Allaitement maternel ou 6 biberons de 120mL d'eau faiblement minéralisée + 4 mesures arasées de lait 1^{er} âge ou 5 biberons de 150mL + 5 mesures de lait premier âge.

Troisième mois (2-3 mois de vie):

- Allaitement maternel ou 5 biberons de 150mL d'eau + 5 mesures arasées de lait 1^{er} âge.

Quatrième mois (3-4 mois de vie):

- Allaitement maternel ou 5 biberons de 150mL d'eau + 5 mesures arasées de lait 1^{er} âge ou 4 biberons de 180mL d'eau + 6 mesures de lait 1^{er} âge.

La diversification

Les aliments (de 4 à 6 mois):

- Le lait: reste prépondérant, on conserve entre 4 et 6 mois 4 biberons de 210mL ou 5 biberons de 180mL ou l'allaitement maternel.
- Les légumes: ils peuvent être commencés progressivement le midi (on peut aussi attendre 6 mois révolus). 3 façons de s'y prendre: 1) faire cuire une soupe de légumes et remplacer l'eau du biberon par l'eau de cuisson des légumes puis ajouter progressivement les légumes mixés en diminuant la quantité de poudre de lait; 2) ajouter un peu de légumes d'un petit pot à un des biberons en diminuant progressivement la quantité de poudre de lait; 3) commencer directement à la cuillère en complément du biberon.
- Quels légumes? N'en proposer qu'un seul par jour: carottes, épinards, haricots verts, courgettes (épépinées et sans peau), poireaux (blanc), potirons. La pomme de terre peut être utilisée comme « liant ». Limiter bettes et endives (utiliser jeunes, à cause des fibres). Limiter les petits pois (extra fins et jeunes).

Les aliments (de 4 à 6 mois):

- Limiter la carotte si constipation. Eviter les légumes à goût « fort » ou à risque allergique marqué ou trop riches en fibres: choux, raves, navets, oignons, poireaux (vert), céleris, petits pois, tomates, salsifis, cardons, aubergines, artichauts, poivrons, persil. Pas de légumes secs avant 18 mois (lentilles, pois chiches, haricots secs).
- On peut utiliser des légumes frais ou surgelés.
- Les fruits: à midi ou en complément d'un biberon de l'après midi, 15 jours environ après le début des légumes. Soit compotes de fruits « maison » en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans ajouter de sucre ou les petits pots de fruits.
- Proposer un seul fruit par jour, éviter les fruits allergisants (kiwi).
- Les farines: On peut ajouter 2 cuillères à café de farine 1^{er} âge sans gluten dans le biberon du soir.
- Respecter les goûts de l'enfant, mais ne pas hésiter à proposer un même aliment à plusieurs reprises.

De 5 à 7 mois:

- Matin: Allaitement maternel ou un biberon de 240mL (8 mesures) de lait 2^{ème} âge. On peut ajouter une cuillère à soupe de farines ou céréales 1^{er} âge dans ce biberon.
- Midi: repas mixé à la cuillère ou dilué dans un biberon: légumes (130g) (maison ou petits pots) et une compote (130g) (maison ou petits pots). Ne pas forcer l'enfant à finir. Introduire les fruits et légumes de façon progressive.
- 16h: Allaitement maternel ou un biberon de 240mL de lait 2^{ème} âge ou un yaourt ou petit suisse « spécial bébé » +/- complété par 120mL de lait. On peut échanger le laitage de 16h avec la compote de midi.
- Soir: Allaitement maternel ou un biberon de lait avec +/- une cuillère à soupe de farine ou céréales 1^{er} âge et +/- une compote.

Les aliments :

- Les viandes et les poissons sont introduits dans l'alimentation après les fruits et légumes.
- On peut débiter plutôt par des viandes au goût peu prononcé : bœuf, veau, poulet, dinde ou jambon blanc; progressivement on pourra introduire toutes les viandes sauf certaines charcuteries qu'on ne donnera pas avant 3 ans.
- Tous les poissons peuvent être proposés, maigres (carrelet, colin, merlan, raie, sole, turbot...) ou gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, thon...) mais il vaut mieux commencer par les poisson maigres au goût moins prononcé.
- L'œuf peut être démarré à 6 mois révolus, mais son introduction peut attendre 7 mois révolus (blanc + jaune), il est préférable de le cuire (moins allergisant).
- On peut proposer des abats au nourrisson (mais fort en goût).

Les aliments:

- Ne pas introduire de céréales avant 4 à 6 mois révolus. Elles ont un intérêt pour les enfants de faible poids en augmentant les apports caloriques des biberons.
- Pain et biscuits: On peut les introduire lors de l'apparition des premières dents (2^{ème} semestre de vie). Attention au gluten (pas avant 4 mois!). Attention au risque de fausses routes, il faut toujours rester près de l'enfant. Pour cela, leur introduction peut attendre un an pour le pain et 18 mois pour les biscuits.
- Produits laitiers: Le lait reste le principal produit laitier consommé par le nourrisson, si possible retarder le remplacement du lait par d'autres produits laitiers. Tous les fromages peuvent être proposés aux jeunes enfants. (besoins calciques couverts par 500 à 600mL de lait de suite (2 à 3 biberons) par jour.
- Equivalences en calcium= 200mL de lait 2^{ème} âge ou 180mL de lait de croissance= 1 yaourt ou 3 petits suisses de 60g ou 6 cuil. à soupe de fromage blanc= 20g de fromage à pâte dure (gruyère) ou 30g à pâte mi-dure (Saint Nectaire)= 45g de fromage à pâte molle (Camembert) ou 90g de fromage fondu (tartare)

Les aliments:

- **Matières grasses:** Elles constituent 50% de l'énergie apportée par le lait maternel. Il ne faut pas les proscrire chez le nourrisson. Ajouter de l'huile végétale ou du beurre aux légumes afin d'assurer l'apport en acides gras essentiels. Et si possible conserver 3 biberons de lait de suite jusqu'à 10 mois.
- **Boissons:** Seule l'eau (n'importe laquelle) est à proposer aux nourrissons pour étancher leur soif. Les jus de fruits, les sodas ou les eaux aromatisées ne doivent être proposées qu'exceptionnellement pour faire plaisir à l'enfant. Ils n'ont pas d'intérêt nutritionnel!
- Pour les biberons, utiliser des eaux faiblement minéralisées.
- On peut introduire tomates (pulpe), artichauts, aubergines, petits pois, céleris, choux fleurs, brocolis, poivrons, cardons, fenouils, persil, betteraves rouges à partir de 9 mois.
- Eviter de rajouter du sel et du sucre, et surveiller les étiquettes!
- On peut entre 9 et 12 mois introduire des morceaux, si l'enfant peut les prendre avec les doigts et sans les mélanger avec la purée (refus fréquent).

De 7 à 8 mois:

- Matin: Allaitement maternel ou un biberon de lait 2^{ème} âge de 240mL (8 mesures) +/- 1 à 2 cuillères à soupe de farine ou céréales 2^{ème} âge. On peut éventuellement introduire un peu de jus de fruits (sans sucre ajouté) au cours de la matinée.
- Midi: Légumes (si fait maison, on peut y ajouter une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile végétale crue: colza, tournesol, noix, soja, maïs, olive... en alternance). Avec 20g= 4 cuillères à café de viande mixée, de poisson mixé ou ½ jaune d'œuf cuit. Et un dessert de fruits. (On peut aussi utiliser les petits pots tout prêts légume-viande de 200g). Et un petit pot de fruits de 130g . Pas d'obligation de finir!
- 16h: Un laitage bébé +/- complété par un biscuit (boudoir, biscuit à la cuillère).
- Soir: Allaitement maternel ou un biberon de lait (240) avec un ou 2 cuillère à soupe de farine ou céréales 2^{ème} âge ou un biberon de soupe ou légumes + biberon de 150. Et une compote de fruits.

De 9 à 12 mois:

- **Matin:** Allaitement maternel ou un biberon de lait 2^{ème} âge (240mL) +/- 1 à 2 cuillères à soupe de farine ou céréales 2^{ème} âge, éventuellement au cacao. On peut proposer un peu de jus de fruits (sans sucre ajouté) dans la matinée, mais ce n'est pas indispensable.
- **Midi:** Une purée de légumes avec une noix de beurre ou une cuillère à café d'huile végétale. Avec 20g de viande ou poisson = 4 cuillères à café de viande mixée ou poisson mixé ou 20g d'œuf cuit dur (+/- un quart à un demi œuf, blanc + jaune). Et un dessert de fruits cuits (compote) ou crus bien mûrs écrasés ou mixés. Ou un petit pot de 230 à 250g Légumes-viande ou légumes poisson ou petit plat bébé, et un petit pot de 130g de fruits.
- **16h:** Lait ou laitage +/- un biscuit ou une croûte de pain (non indispensable).
- **Soir:** Un biberon de lait avec une ou 2 cuillère à soupe de farine ou céréales 2^{ème} âge soit un biberon de soupe avec 5 mesures de lait, soit des légumes avec +/- un peu de fromage râpé et un biberon de 150mL, soit des céréales avec du lait: floraline, petites pâtes, vermicelles, tapioca... Et un petit pot de fruits (si besoin).

Entre un et deux ans:

- Passage au lait de croissance (préférable au lait de vache car enrichi en fer notamment si possible jusqu'à 3 ans).
- Matin: 250mL de lait de croissance + 3 cuillères à soupe de céréales instantanées ou une tartine de pain avec beurre +/- confiture. Proposer un jus de fruits frais ou un fruit (de préférence).
- Midi: Proposer 25g (un cuillère à soupe) maximum de viande ou de poisson ou un demi œuf + une purée avec ½ féculent (pomme de terre, pâtes, riz, semoule) et ½ légumes cuits et une noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile; puis une compote ou un fruit varié ou un produit laitier.
- Goûter: 200mL de lait de croissance ou 1 yaourt nature légèrement sucré + 1 tartine de pain ou 1 compote.
- Soir: une purée avec ½ féculents, ½ légumes cuits + une noix de beurre ou 2 cuil à café d'huile (inverser par rapport au déjeuner); puis un produit laitier (yaourt, petit suisse ou fromage blanc) et un fruit (écrasé mixé ou en fines lamelles) ou une compote.

Entre 2 et 3 ans:

- Matin: 250mL de lait de croissance + 4 cuil à soupe de céréales instantanées ou 2 tartines de pain avec du beurre et/ou de la confiture ou 2 poignées de céréales + un fruit ou jus de fruit frais.
- Midi: proposer 1 à 2 cuil à soupe de crudités, assaisonnées d'huile végétale + 40g (2 cuil à soupe rases) maximum de viande ou poisson (2 à 3 fois par semaine) ou d'abats ou 1 œuf (une fois par semaine) avec légumes cuits + beurre ou huile végétale; puis un laitage nature légèrement sucré (yaourt, petit suisse...) ou 20/25 g de fromage + une compote ou un fruit.
- Goûter: un yaourt + une tartine de pain beurré et/ou avec un peu de confiture ;ou 200mL de lait de croissance + une compote ou un fruit; ou 20/25g de fromage + un morceau de pain.
- Soir: proposer 4 à 5 cuillères à soupe de féculents cuits (riz, pâtes, semoule) ou purée de pommes de terre + légumes ou soupe de légumes + huile ou beurre; puis un produit laitier + un fruit.

Quelques problèmes:

- Refus des biberons: D'abord, re-proposer les biberons, ce n'est pas toujours durable. Sinon, proposer le lait de suite en bouillie à la cuillère. Il faut essayer de conserver jusqu'à 10 mois 3 biberons par jour.
- Refus de manger à la cuillère: Sans conséquence essayer de nouveau, sinon mélanger les aliment mixés au biberon.
- Refus des morceaux: Peut parfois persister jusqu'à 2/3 ans. Sans conséquence nutritionnelle, ne pas se focaliser dessus afin de ne pas pérenniser le problème et réessayer plus tard.
- Refus des légumes: vers l'âge de 2/3 ans= néophobie (peur des aliments nouveaux), les enfants refusent des légumes, même s'ils les ont consommés auparavant sous d'autres formes (mixés), ne pas les forcer à manger, mais les proposer régulièrement (il parfois présenter 10 ou 20 fois un aliment avant que l'enfant ne le mange).

Quelques erreurs:

- Le gluten doit être introduit entre 4 mois révolus et 6 mois afin de limiter le risque de maladie cœliaque. Il doit être introduit progressivement.
- Ne pas remplacer le lait de suite (2^{ème} âge) par du lait de vache. Différence de composition. Risque de carences en vitamines et acides gras essentiels et surcharge protéique avec le lait de vache.
- Pas assez de calcium! Rare concerne surtout les allergiques aux protéines de lait de vache.
- Pas assez de fer! Les laits infantiles sont supplémentés et assurent les besoins. Si possible, maintenir un lait de croissance jusqu'à 3 ans.
- Pas assez de graisse!
- Trop de protéines!
- Trop de sel!
- Ne pas forcer l'enfant à manger. (Anorexie ou néophobie).