

• Viande, poisson et œuf



Viande (volaille, veau, bœuf, cheval...).
Poisson (truite, carrelet, flétan, rascasse, sardine, saumon, poissons de la région, filet de perche...).



Dès 6 mois, il est nécessaire de commencer à introduire de la viande ou du poisson ou de l'œuf (cuit dur). D'abord, environ 1 cuil. à café par jour de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf jusqu'à environ 1 cuil. à soupe par jour de viande ou de poisson ou ½ œuf.

Important

- Un supplément en vitamine D est conseillé dès la naissance et au minimum jusqu'à 1 an
La poursuite d'une supplémentation est recommandée pour certains enfants. À discuter avec le pédiatre
- L'alimentation du nourrisson n'a pas besoin d'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
- Les produits à base de soja (boissons végétales, tofu...) ne sont pas recommandés avant l'âge de 1 an
- 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...) seront occasionnelles dès 1 an
- Les purées peuvent être conservées 48h au réfrigérateur ou congelées dès leur refroidissement

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 souhaite 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 : une consommation quotidienne de 3 dl de lait de vache (entier ou Drink) ou autres produits laitiers (yogourt, desserts lactés, petits suisses, fromage, fromage blanc...) est importante et suffisante.



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 début, introduire idéalement en complément de l'allaitement, les céréales en farine ou en flocons ou les pommes de terre. Ensuite, tous les féculents (semoule, pâtes, couscous, millet, quinoa, riz, polenta, patate douce, lentilles...), y compris les céréales complètes et les légumineuses, selon tolérance et de texture adaptée.



• 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

juillet 2018

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.

