



- Il faut **maintenir par sécurité une consommation minimale de 500 ml de lait 2^e âge par jour** malgré l'introduction des aliments nouveaux.
- Ne pas systématiquement donner à l'enfant des laitages du commerce aromatisés dont la teneur en sucre est élevée.
- Vers 12 mois, donner 1 fois/jour 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc ou 2 petits suisses.
- Préférer les laits et laitages infantiles qui sont plus riches en fer.



Certains éléments sont fortement déconseillés avant 3 ans: la charcuterie (chair à saucisses...), les plats cuisinés en conserves, les plats en sauce, les pâtisseries, les viennoiseries, les confiseries, les gâteaux et salades de fruits alcoolisées, les boissons sucrées et gazeuses, les matières grasses cuites, les frites, les chips, les crustacés. Même si beaucoup d'enfants sont tentés par ces aliments, il faut absolument éviter de leur en donner.

Conception et réalisation : Communication Cd18 - Imprimerie Cd18 - CO-001108-3 - mai 2016



Vous avez des doutes, des questions?

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'infirmière-puéricultrice de la maison des solidarités la plus proche de votre domicile. Elle vous accompagne dans divers domaines: alimentation, soins hygiène, éveil, rythmes de vie, modes de garde...

Dans la même collection:

- Quelle eau pour mon bébé?
- Quels jouets? À quel âge? Et pourquoi?



Quels aliments pour mon bébé?

Conseils pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans

Bon à savoir

- La viande blanche apporte la même quantité de protéine que la viande rouge. La viande rouge est plus riche en fer.
- Le poisson a la même valeur nutritive que la viande, il contient moins de graisses, il ne faut donc pas hésiter à le servir plusieurs fois par semaine (filets).
- Le chocolat est riche en graisse et en sucre. À consommer avec modération.
- Les laitages: fromage blanc, petits suisses, yaourt seront introduits vers 6 mois:
1/2 yaourt, 50 g de fromage blanc = 1 cuillère à soupe, 1 à 2 petits suisses
Il n'est pas nécessaire de les sucrer

Repères

125 ml de lait (1 verre) =
1 yaourt,
100 g fromage blanc,
2 à 3 petits suisses,
30 g de fromage

100 g de viande =
100 g de poisson,
100 g d'abats (foie),
2 œufs

100 g de viande =
500 ml de lait,
100 g de fromage,
200 g de fromage blanc

100 g de pommes de terre =
25 g de riz, pâtes, semoule,
25 g de légumes secs,
25 g de farine,
125 g de petits pois,
35 g de pain,
2 à 3 biscottes,
25 g de flocons de céréales

programme de diversification alimentaire

à 4 mois

Le lait suffit exclusivement aux besoins du nouveau né jusqu'à **4 mois révolus**.

à 5 mois

Introduire progressivement à midi d'abord les légumes, 1 ou 2 cuillères à café soit dans le biberon, soit avant à la cuillère, et augmenter progressivement jusqu'à 130 g.

Le biberon du midi diminue d'autant.

Introduire un légume à la fois.

Tous les légumes en petits pots ou préparations maison sont autorisés.

Il est nécessaire d'ajouter une noisette de beurre, une cuillère à café de crème ou d'huile à la préparation. C'est indispensable au développement du système nerveux de l'enfant.

Ne pas trop saler, ne pas trop sucrer.

à 5 mois ^{1/2}

On peut introduire de la même façon, mais avant la tétée de 16 h-17 h, **les compotes de fruits cuits** à base de pomme + autres parfums (éviter les fruits exotiques).

à 6 mois

On peut remplacer parfois le biberon du midi ou de 16 h-17 h par **un laitage**: petit-suisse, fromage blanc, yaourt (préférer les préparations au lait infantile).

Passer progressivement du lait 1^{er} âge au lait 2^e âge

à 8 mois

On peut introduire **la viande maigre, le poisson, l'œuf dur**. Seule charcuterie autorisée le jambon blanc. D'abord une cuillère à café puis deux mélangées aux légumes du midi.

On peut également introduire la semoule, le tapioca, la maïzena, les pâtes fines, les biscuits pour bébés (sous surveillance).

à 12 mois

Passer de préférence du lait **2^e âge** à un lait croissance ou au lait entier.