1 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALLAITEMENT

De 0 à 6 mois

Le lait maternel est un aliment complet, parfaitement **adapté aux besoins** de votre enfant, et qui permet de **limiter les infections** ORL, digestives et respiratoires. Vous pouvez **donner le sein, exclusivement jusqu'à 6 mois**.

La diversification alimentaire peut commencer en parallèle **entre 4 et 6 mois**, quand **votre bébé est prêt**. Lors du repas, commencez par le sein, puis proposez progressivement des légumes, des fruits, de la viande, des féculents et terminez par le sein.

Un bébé allaité n'a pas besoin d'eau, car **le lait maternel est très hydratant**. En cas de forte chaleur, donnez-lui le sein plus souvent.

Votre nourrisson **régule sa prise alimentaire**, vous n'avez donc pas besoin de le réveiller, sauf avis médical. Inutile également de le peser, étant donné qu'il sera ausculté chaque mois par le pédiatre ou le médecin traitant.

Prenez un bon départ

- Soignez votre **hygiène corporelle**.
- Mettez votre bébé **au sein le plus tôt possible** (tétée de bienvenue).
- Faites-lui et faites-vous **confiance**.
- **Allaitez à la demande**, sans règle d'horaire et de durée.
- Installez-vous **confortablement** et **au calme**
- Adoptez **la meilleure position** pour vous deux (allongée, ballon de rugby, madone, madone inversée...).
- **Évitez** les biberons, tétines et sucettes.
- **Reposez-vous**.
- **Demandez conseil** (en cas de douleurs, de difficultés...).

★ L'ALLAITEMENT

De 0 à 6 mois

Mangez et vivez sainement

Chaque femme qui allaite, **choisit le régime alimentaire le mieux adapté** pour elle, en fonction de sa culture, son mode de vie et ses préférences personnelles.

Il doit être **sain** (varié, équilibré et naturel) :

- **Fruits et légumes** tous les jours, crus ou cuits et bien lavés.
- **Protéines animales** (produits laitiers, œufs, viande, poisson) et/ou **végétales** (lentilles, haricots, soja).
- **Céréales** (blé, riz, maïs, orge, millet) sous diverses formes.
- **Graisses** en petites quantités et de bonne qualité (huiles de colza, noix, olive...).

Quelques recommandations spécifiques :

- Consommez uniquement des **fromages à pâte pressée cuite** ou **fondue**.
- Les préparations maison à base d'**œufs crus** sont à consommer immédiatement.
- Mangez de la **viande bien cuite** et du **poisson** au moins **2 fois/semaine**.
- **Évitez** la **charcuterie**, les **coquillages**, les **poissons crus** et **fumés**.
- **Limitez** votre consommation de **produits sucrés** et de **sel**.
- **Évitez** le **café**.
- La consommation d'**alcool**, de **tabac** et de **drogues** est **à proscrire** car ces substances passent dans le lait maternel.

Conjuguez allaitement et reprise du travail

Si vous reprenez le travail, essayez de **continuer à allaiter** votre enfant le **matin**, le **soir**, le **week-end**. Vous avez également la possibilité de **bénéficier d'horaires aménagés**.

Renseignez-vous

Des **consultations "allaitement"** sont organisées dans le département, afin de répondre à toutes vos questions.
Plus d'infos sur : **www.loire.fr/consultationspmi**

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

Loire
LE DÉPARTEMENT

2 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALIMENTATION LACTÉE

De 0 à 4 mois

Jusqu'à 4 mois, votre bébé a besoin d'une **alimentation lactée exclusive**. Il peut être, soit **allaité exclusivement** (voir fiche 1 "L'allaitement maternel"), soit nourri au **lait artificiel infantile 1er âge**.

Comment reconstituer un biberon ?

- **Lavez-vous les mains** soigneusement avant la préparation.
- **Mettez la quantité d'eau** souhaitée (du robinet ou peu minéralisée) dans un biberon soigneusement lavé.
- **Faites tiédir** (micro-ondes déconseillé) ou donnez à température ambiante.
- **Ajoutez les mesures de lait rases** : 1 mesure pour 30 ml d'eau.
- **Agitez le biberon**.
- **Vérifiez la température** en faisant couler quelques gouttes de lait sur votre poignet.
- Après utilisation, **videz et nettoyez** toutes les parties du biberon à l'eau chaude et au liquide vaisselle. **Rincez**, puis **laissez sécher**.

Recommandations

- **Préparez** vos biberons **au fur et à mesure** des besoins de votre enfant.
- **N'utilisez pas une bouteille d'eau** ouverte depuis **plus de 48h**.
- **Ne réchauffez pas** un biberon déjà chauffé pour une autre tétée, **jetez** le contenu du biberon non terminé.

L'ALIMENTATION LACTÉE

De 0 à 4 mois

Quelles quantités donner ?

Les quantités et le nombre de biberons varient selon le poids et l'appétit de votre enfant.

1er mois

6 biberons de 3 mesures de lait / 90 ml d'eau
ou 6 biberons de 4 mesures de lait / 120 ml d'eau

2e mois

6 biberons de 4 mesures de lait / 120 ml d'eau
ou 5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau

3e mois

5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau

4e mois

5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau
ou 4 biberons de 6 mesures de lait / 180 ml d'eau

À partir de 4 mois

Au début de la diversification, le volume proposé pour chaque biberon peut être adapté selon l'appétit de l'enfant.
En général, 4 biberons de 7 mesures de lait / 210 ml d'eau.

Conseils

- L'appétit de votre bébé peut varier au cours de la journée, ne le forcez pas à terminer son biberon.
- Pour limiter l'ingestion d'air, veillez à ce que la tétine soit toujours pleine de lait.
- Respectez le temps de digestion entre chaque biberon (2h30 à 3h), tout en respectant le rythme de votre bébé. Il se régule seul, ne soyez donc pas trop strict sur les horaires de repas.

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPOT LÉGAL : 09/2017

Loire
LE DÉPARTEMENT

3 Bien nourrir votre enfant

★ LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 4 à 7 mois

Introduction de toutes les familles d'aliments

La diversification alimentaire repose sur le principe de passer progressivement d'une alimentation exclusivement lactée à une alimentation variée semi-solide puis solide.

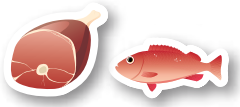
C'est une étape essentielle dans la vie de bébé.
La diversification alimentaire débute à **4 mois** pour les **bébés non allaités** et **plus tard à 6 mois pour ceux qui sont allaités**. Lorsque l'enfant est prêt, il montre de l'intérêt pour d'autres aliments que le lait et cherche à imiter son entourage.

Chaque enfant est différent : **respectez le rythme et l'appétit de votre bébé** !

L'unique règle à suivre est d'**introduire un seul aliment à la fois**.

Que proposer à bébé ?

Protéines



- Viandes blanches, bœuf, œufs durs (blanc et jaune), poisson (2 fois par semaine en alternant poisson maigre et gras), jambon blanc, porc, agneau, mouton, veau, canard.
- **Cuisson :** à la poêle ou au four **sans matière grasse**, ou bouilli à l'eau.
- **Dose :** 20 à 25 g/jour **(1 seule fois par jour)**, soit **1 à 2 cuillères à café** mixées et mélangées à une purée.

Loire LE DÉPARTEMENT

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 4 à 7 mois

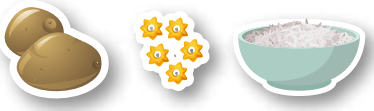
Légumes

- Carottes, courgettes, blancs de poireau, haricots verts, potirons, artichauts, épinards…
- **Cuisson :** à l'eau ou à la vapeur, mixés ou moulinés selon l'âge, sans sel.
- **Dose :** quelques cuillères à café à 4 mois, 100 g/jour à 6 mois jusqu'à 200 g/jour à 8 mois.

Fruits

- Pommes, poires, bananes, coings, kiwis, oranges, fraises… (crus, bien mûrs ou cuits).
- **Cuisson :** à l'eau ou à la vapeur ou crus bien mûrs, mixés en compote.
- **Dose :** quelques cuillères à café à 4 mois, 100 g/jour entre 6 et 8 mois.

Féculents



- Riz, pommes de terre, vermicelles, pâtes, semoule, floraline…
- **Cuisson :** à l'eau, fondants et mixés.
- **Dose :** 30 g/jour, soit 1 cuillère à soupe, puis 1/3 de féculents pour 2/3 de légumes.

Laitages

- Yaourt, fromage blanc ou petit-suisse.
- Nature, au lait entier et sans sucre ajouté.
- Fromage râpé à ajouter dans les légumes.
- **Dose :** quelques cuillères à café à 6 mois jusqu'à une portion/jour à 8 mois.

Gluten

- Céréales infantiles non sucrées.
- Chapelure pour agrémenter les légumes.
- **Dose :** 1 cuillère à café/mois d'âge.

Matières grasses

- Huiles végétales (de préférence huiles de colza, noix, olive) en alternance avec une noisette de beurre cru non allégé, à ajouter dans la purée.
- **Dose :** 1 cuillère à café/jour.

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

Loire
LE DÉPARTEMENT

4 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALIMENTATION DE 4 À 8 MOIS

La découverte de nouvelles saveurs

Votre bébé a grandi, il tient sa tête droite, porte les objets à la bouche et commence à s'intéresser à ce que vous mangez.
Il passe **de 5 à 4 repas par jour**, sauf en cas d'allaitement maternel qui reste à la demande.

Vers 4 mois, vous allez commencer par lui **faire goûter**, à midi, une **petite quantité** (1 cuillère à café) de l'aliment que vous voulez. Vous augmenterez jusqu'à ce que le **biberon de lait** soit **remplacé** par une **alimentation variée à la cuillère**.

Il a **de nouveaux besoins nutritionnels**, c'est donc le bon moment pour **introduire** progressivement des **aliments variés (un par un)** pour lui faire **découvrir d'autres goûts et d'autres textures**. Cela va faciliter l'acquisition de leur tolérance et **réduire les risques allergiques**.

À 7 mois, il boit encore 500 ml de lait (maternel ou 2e âge) **par jour** ou l'équivalent pour couvrir ses besoins en fer et en calcium.

Après 7 mois, votre enfant **peut manger de tout** : aucun aliment ne lui est interdit.

Loire LE DÉPARTEMENT

L'ALIMENTATION DE 4 À 8 MOIS

La journée type d'un bébé de 7 mois*

Matin	Lait maternel ou biberon de lait 2e âge (150 à 180 ml), accompagné au besoin de céréales infantiles
Midi	1 purée de 100 à 130 g composée d'1/3 de féculents et de 2/3 de légumes + 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf cuit dur + 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre + 1 laitage non allégé (yaourt, fromage blanc, petit-suisse) + 3 cuillères à soupe (65 g) de compote de fruits mixés cuits ou crus
Goûter	Lait maternel ou biberon de lait 2e âge (150 à 180 ml) accompagné au besoin de céréales infantiles + 3 cuillères à soupe (65 g) de compote de fruits mixés cuits
Soir	Lait maternel ou biberon de lait 2e âge (150 à 180 ml) accompagné au besoin de céréales infantiles

*en fonction de son appétit

Eau à volonté
Lait maternel à volonté
Sucres à limiter
Pas de sel avant 1 an

Loire
LE DÉPARTEMENT

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

5 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALIMENTATION DE 9 À 12 MOIS

Des menus variés et équilibrés pour bien grandir

Votre bébé a désormais découvert tous les aliments, même les abats, fruits de mer, fromages forts... Votre bout de chou est **de plus en plus autonome**, il sait **tenir sa cuillère** et veut **manger tout seul**.

S'il souhaite **manger avec ses doigts**, laissez-le faire ! C'est sa manière d'appréhender les nouvelles textures que vous lui proposez.

Pour agrémenter ses petits plats, jouez en petites quantités avec **les herbes aromatiques** (basilic, persil, ciboulette, estragon, aneth, laurier, thym, romarin...) ou les épices (muscade, cumin, coriandre, vanille, cannelle), en évitant le poivre et le piment.

Le **biberon du soir** est progressivement **remplacé par un dîner** composé de légumes et d'un laitage.

Loire LE DÉPARTEMENT

L'ALIMENTATION DE 9 À 12 MOIS

La journée type d'un bébé entre 9 et 12 mois*

Matin	Lait maternel ou 7 à 8 mesures de lait 2e âge diluées dans 210 à 240 ml d'eau, accompagné au besoin de céréales infantiles.
Midi	Viande ou poisson cuit à l'eau ou grillé : 3 cuillères à café (20 g dès 1 an) ou ¼ d'œuf. Purée composée d'1/3 de féculents et de 2/3 de légumes. 1 cuillère à café d'huile. Fromage à pâte molle, gruyère râpé ou laitage au lait infantile ou entier non sucré. Fruits cuits ou crus mixés, puis écrasés.
Goûter	Lait maternel ou lait 2e âge (au biberon ou en bouillie à la cuillère). Vous pouvez remplacer le lait par un dessert lacté au lait infantile ou entier non sucré (yaourt, petit suisse...). Compote + pain, céréales ou boudoirs.
Soir	4 à 5 cuillères à soupe de potage de légumes épais avec 1/3 de pommes de terre, de pâtes ou de riz, cuits et mixés. Une cuillère à café de beurre. Un laitage au lait infantile ou entier, nature et non sucré (yaourt, petit-suisse de 60 g ou 2 cuillères à soupe rases de fromage blanc à 30 ou 40 % de MG). ½ compote ou ½ fruit cru bien mûr, écrasé ou mixé.

*en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté
Lait maternel à volonté

Sucres à limiter
Pas de sel avant 1 an

Loire
LE DÉPARTEMENT

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

6 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALIMENTATION DE 1 À 2 ANS

L'apprentissage du goût se poursuit

Les repas de votre enfant sont **de plus en plus variés** et son alimentation se rapproche progressivement de la vôtre. Il découvre une **multitude de nouvelles saveurs** et commence à manger **des morceaux, petits et mous** dans un premier temps.

Ses goûts alimentaires se développent, faites-lui donc **expérimenter tous les aliments**, même ceux que vous n'appréciez pas. Malgré tout, **ne le contraignez pas** à manger quelque chose qu'il ne veut pas.

N'hésitez pas à **varier les préparations**, car il peut aimer le goût d'un mets, mais pas son aspect.
Il **boit à la tasse à bec** et est de plus en plus **habile avec la cuillère**, même s'il préfère manger avec ses doigts.

Votre bout de chou continue à avoir besoin d'un **apport quotidien de lait**. **À partir de 1 an**, il passe **du lait 2e âge au lait de croissance** et en consomme encore beaucoup : **500 ml par jour** qui peuvent être **remplacés** par des **produits laitiers non allégés**.

Loire LE DÉPARTEMENT

L'ALIMENTATION DE 1 À 2 ANS

La journée type d'un enfant entre 1 et 2 ans*

Matin	Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance. 3 cuillères à soupe de céréales infantiles ou 1 tartine de pain avec beurre et/ou confiture. 1 jus de fruits frais ou 1 fruit.
Midi	25 g (1 cuillère à soupe) maximum de viande ou de poisson, ou ½ œuf. 1 purée avec la moitié de féculents (pommes de terre, pâtes, riz ou semoule) et la moitié de légumes cuits, + une noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile. 1 produit laitier non allégé (yaourt, petit-suisse, fromage blanc). 1 compote ou 1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles).
Goûter	Lait maternel ou 200 ml de lait de croissance ou 1 yaourt nature. 1 tartine de pain ou 1 compote.
Soir	1 purée avec la moitié de féculents et la moitié de légumes cuits, + 1 noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile (pensez à inverser la matière grasse par rapport au repas de midi). 1 produit laitier non allégé. 1 compote ou 1 fruit.

*en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté
Lait maternel à volonté
Sucres et sel à limiter

Loire
LE DÉPARTEMENT

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION – DÉPARTEMENT DE LA LOIRE – DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

7 Bien nourrir votre enfant

★ L'ALIMENTATION DE 2 À 3 ANS

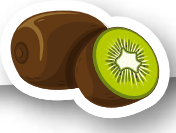
Manger comme les adultes

Votre enfant a acquis une **palette de goûts et de textures complète**.

À cet âge, il **régule son appétit** et sait encore naturellement très bien ce dont son corps a besoin.
Faites-lui donc confiance et **ne l'obligez pas à finir** son assiette.

Dès 2 ans, il risque d'être **plus difficile** et de commencer à refuser les nouveautés : c'est la période de la **néophobie** (peur des nouveaux aliments).

Soyez patient, proposez-lui la même nouveauté et sous la même forme de temps en temps.
Toutefois, **ne le forcez pas** à manger un aliment qui lui déplaît vraiment : il l'appréciera probablement plus tard, **à son rythme**.



Loire LE DÉPARTEMENT

L'ALIMENTATION DE 2 À 3 ANS

La journée type d'un enfant entre 2 et 3 ans*

Matin	250 ml de lait de croissance ou lait maternel. 4 cuillères à soupe de céréales infantiles ou 2 tartines de pain avec du beurre et/ou de la confiture. 1 jus de fruits frais ou 1 fruit.
Midi	1 à 2 cuillères à soupe de crudités accompagnées d'huile végétale (noix, soja, colza, olive). 40 g maximum (2 cuillères à soupe rases) de viande, de poisson (2 à 3 fois par semaine) ou d'abats (1 fois tous les 15 jours) ou 1 œuf (1 fois par semaine). Légumes cuits + beurre ou huile végétale. Féculents. 1 laitage nature (yaourt, petit-suisse) ou 25 g de fromage. 1 compote ou 1 fruit. Le pain peut remplacer ou compléter la quantité nécessaire de féculents.
Goûter	1 yaourt, ou 200 ml de lait de croissance, ou lait maternel, ou 20 à 25 g de fromage. 1 tartine de pain avec beurre et/ou confiture. 1 compote ou 1 fruit.
Soir	Légumes ou soupe de légumes épaisse. 4 à 5 cuillères à soupe de féculents cuits (riz, pâtes, semoule), ou 1 purée de pommes de terre + 1 filet d'huile ou 1 noisette de beurre. 1 produit laitier (yaourt,fromage blanc, petit-suisse, fromage). 1 fruit. Le pain peut remplacer ou compléter la quantité de féculents.

*en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté
Sucres et sel à limiter

Loire
LE DÉPARTEMENT

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

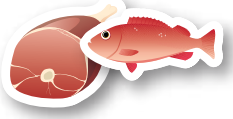
8 Bien nourrir votre enfant

★ LES ÉQUIVALENCES

Équivalences en protéines

Un apport excessif en protéines a des conséquences défavorables sur le foie et les reins. De plus, ce type d'excès peut être facteur d'obésité chez l'enfant. Tous les aliments ci-dessous apportent **la portion journalière recommandée pour un enfant de moins de 2 ans**.

30 g de viande ou poisson = **2 cuillères** à soupe rases de viande ou poisson



= **1 œuf** entier

= **200 à 250 ml** de lait

= **30 g** de fromage

= **1 à 2** yaourts

= **300 g** de riz, pâtes ou autres céréales

= **250 g** de pain

Loire LE DÉPARTEMENT

★ LES ÉQUIVALENCES

Équivalences en calcium

Tous les aliments ci-dessous apportent la portion recommandée par repas pour un enfant de moins de 2 ans.

Biberon de **300 ml** de lait 1er âge

=

Biberon de **200 ml** de lait 2e âge

=

Biberon de **180 ml** de lait de croissance

=

1 yaourt

=

3 petits-suisses de **60 g**

=

6 cuillères à soupe de fromage blanc

=

20 g de fromage à pâte dure (type gruyère)

=

45 g de fromage à pâte molle (type camembert)

Loire
LE DÉPARTEMENT

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPOT LÉGAL : 10/2017