

Alimentation des nourrissons

mois

1 Lait maternel
(ou préparations
pour nourrissons)

- 2 - Durant les 4 à 6 premiers mois, votre enfant n'a besoin que de lait. L'allaitement est à privilégier, car il présente des avantages pour la mère et l'enfant.
- 3 - Si vous n'allaites pas, donnez à votre enfant les préparations pour nourrissons vendues dans le commerce.

4

5

6

7

8

9

10

11 Transition vers
l'alimentation familiale

- 12 - À la fin de la première année, l'enfant adopte peu à peu l'alimentation familiale.

12

mois

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Aliments de complément

- Vous pouvez donner à votre enfant des aliments de complément au plus tôt à partir du 5^e mois et au plus tard à partir du 7^e mois. Vous pouvez continuer d'allaiter votre enfant aussi longtemps que vous et lui le souhaitez.



Important :

1. Veillez à prendre assez d'iode pendant la période d'allaitement, afin que votre enfant en reçoive une quantité suffisante par votre lait. L'iode se trouve notamment dans le sel iodé et fluoré, que vous pouvez utiliser pour assaisonner les plats, ainsi que dans le poisson, le fromage et les œufs.
2. Si vous n'allaites pas, vous pouvez donner à votre enfant des préparations pour nourrissons pendant toute la première année. Les préparations de suite ne présentent pas plus d'avantages.

3. Ajoutez chaque jour une cuillère à soupe d'huile de colza aux aliments de complément. Évitez d'utiliser du sel et du sucre. Préparez les aliments de complément sans condiments salés, miel ou autres édulcorants.
4. Commencez si possible par un seul aliment de complément. Vous pouvez peu à peu augmenter les quantités et inclure plus d'aliments.
5. Donnez à votre enfant des aliments contenant du gluten et du poisson dès la première année.

Les éviter ne protège pas des allergies.

6. Ne donnez pas de fromage ou de séré à votre enfant pendant la première année. Utilisez le yogourt et le lait du commerce en petites quantités seulement, au plus tôt lors de l'introduction des aliments de complément, par exemple pour enrichir une bouillie lait-céréales.
7. Donnez chaque jour à votre enfant des gouttes de vitamine D. Utilisez du dentifrice fluoré pour enfant dès l'apparition de la première dent de lait.

Alimentation des enfants en bas âge

Bases d'une alimentation équilibrée :

Boissons non sucrées et aliments d'origine végétale en abondance

Donnez à votre enfant

- de l'eau, des infusions de plantes ou de fruits non sucrées,
- des fruits et légumes à chaque repas principal et collation,
- des pommes de terre, du pain, des flocons de céréales, des pâtes, du riz, de la semoule de maïs, des lentilles, des pois chiches et autres produits similaires, qui peuvent être consommés à satiété.

Aliments riches en sucres et en matières grasses avec parcimonie

Donnez à votre enfant

- 2 à 3 cuillères à café d'huile végétale chaque jour, dont la moitié sous forme d'huile de colza,
- 1 cuillère à café de noix moulues chaque jour,
- en petites quantités seulement des sucreries, des céréales sucrées pour petit-déjeuner, des boissons sucrées, ainsi que des snacks salés.

Important :

1. Mangez autant que possible en famille. Prenez vos repas tranquillement.
2. Évitez d'utiliser le smartphone, de regarder la télévision ou de lire le journal pendant les repas.
3. Vous choisissez les aliments proposés à table. Votre enfant décide de la quantité qu'il mange. Ne le forcez pas à finir son assiette.
4. Il peut être nécessaire de faire goûter plusieurs fois un aliment avant que l'enfant ne l'accepte.
5. N'utilisez pas la nourriture comme une consolation, une récompense ou une punition.
6. Laissez votre enfant participer aux courses et à la préparation des repas.
7. Les aliments spéciaux pour enfant ne sont pas nécessaires.
8. Mangez vous aussi de façon équilibrée et avec plaisir : vous donnez ainsi l'exemple.
9. Utilisez du sel iodé et fluoré, ainsi que du dentifrice fluoré pour enfant.
10. Veillez à ce que votre enfant sorte tous les jours pour se dépenser.
11. Donnez à votre enfant des gouttes de vitamine D si l'exposition au soleil n'est pas suffisante, si vous utilisez de la crème solaire à fort indice de protection ou en cas de maladie chronique.



Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, **Französisch**, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, **français**, italien, portugais, turc

albanese, arabo, tedesco, **francese**, inglese, italiano, portoghese, turco



Aliments riches en protéines en quantité limitée

Donnez à votre enfant

- du lait, du yogourt, du fromage et d'autres produits laitiers chaque jour,
- de la viande, du poisson, des œufs et du tofu en petites quantités. Ne lui donnez pas tous les jours de la viande : variez les aliments riches en protéines.