

# L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

## 1. DE LA NAISSANCE JUSQU'À 4 À 6 MOIS : ALIMENTATION LACTÉE

C'est la période de l'alimentation lactée exclusive, jusqu'à la diversification alimentaire. Le début de la diversification ne doit jamais se situer avant 4 mois et si possible pas au-delà de 6 mois. Le lait maternel reste le meilleur choix pour l'alimentation du nourrisson ; il couvre à lui seul les besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à 6 mois et peut ensuite représenter l'apport lacté de la diversification.

- de la naissance jusqu'à 4 à 6 mois : laits 1er âge = laits ou préparations pour nourrissons ;
- de 4 à 6 mois jusqu'à 12 mois : laits 2e âge = laits ou préparations de suite ;
- de 10 à 12 mois jusqu'à 3 ans : laits de croissance = préparations pour enfant en bas âge.

### **1.1. Premier mois (de la naissance à 1 mois)**

Allaitement maternel ou 6 biberons composés de 90 ml d'eau faiblement minéralisée + 3 mesures arasées de lait 1<sup>er</sup> âge ou 6 biberons de 120 ml d'eau faiblement minéralisée + 4 mesures arasées de lait 1er âge.

### **1.2. Deuxième mois (de 1 mois à 2 mois)**

Allaitement maternel ou 6 biberons de 120 ml d'eau faiblement minéralisée + 4 mesures arasées de lait 1er âge ou 5 biberons de 150 ml d'eau faiblement minéralisée + 5 mesures arasées de lait 1er âge.

### **1.3. Troisième mois (de 2 mois à 3 mois)**

Allaitement maternel ou 5 biberons de 150 ml d'eau faiblement minéralisée + 5 mesures arasées de lait 1er âge.

### **1.4. Quatrième mois (de 3 mois à 4 mois)**

Allaitement maternel ou 5 biberons de 150 ml d'eau faiblement minéralisée + 5 mesures arasées de lait 1er âge ou 4 biberons de 180 ml d'eau faiblement minéralisée + 6 mesures arasées de lait 1er âge.

### **1.5. Aspects pratiques**

En ce qui concerne l'alimentation lactée exclusive par du lait 1er âge, la quantité de lait quotidienne peut être guidée par la règle d'Appert (1/10 du poids + 200 à 250). Le volume proposé pour chaque biberon peut être adapté en plus ou en moins selon l'appétit de l'enfant, en restant dans des limites raisonnables (30 ml d'eau + 1 mesure de lait) et en tenant compte de la variabilité de l'appétit de l'enfant d'un repas à l'autre et d'un jour à l'autre.

Ne jamais forcer l'enfant à terminer son biberon. L'enfant doit évacuer sous forme de rots l'air dégluti au cours de la tétée, lors de pauses pendant la tétée et après celle-ci. La durée d'une tétée est variable, tout en évitant de dépasser 45 min. Laisser environ 3 h entre chaque biberon, tout en respectant le rythme du bébé : il ne faut pas être trop strict dans les horaires des repas et essayer autant que possible de ne pas réveiller l'enfant. Proposer uniquement de l'eau faiblement minéralisée (sans sucre) entre les biberons, si l'enfant le réclame. S'il refuse l'eau, ce n'est pas parce qu'il n'aime pas l'eau, mais parce qu'il n'en a pas besoin à ce moment-là. Ne pas donner de jus de fruits avant l'âge de 6 mois et éviter les farines avant l'âge de 4 mois.

## **2. DE 4 À 6 MOIS JUSQU'AU 12e MOIS : DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

### **2.1. De 4 à 6 mois**

#### **2.1.1. Le lait**

Allaitement maternel ou 4 biberons de 210 ml d'eau faiblement minéralisée + 7 mesures arasées de lait 2e âge (ou 5 biberons de 180 ml d'eau + 6 mesures arasées de lait 2<sup>e</sup> âge). Le volume proposé pour chaque biberon peut être adapté en plus ou en moins selon l'appétit de l'enfant, en restant dans des limites raisonnables (30 ml d'eau + 1 mesure de lait).

#### **2.1.2. Les légumes**

À midi, il est possible de commencer progressivement les légumes. Il n'y a pas d'urgence à commencer les légumes dès le 5e mois et on peut parfaitement attendre l'âge de 5 ou 6 mois révolus. Faire cuire une soupe de légumes (sans ajouter de sel) et remplacer l'eau de l'un des biberons de lait (habituellement celui de midi) par le bouillon de légumes (210 g de bouillon + 7 mesures de lait). Les jours suivants, ajouter progressivement les légumes mixés, en diminuant légèrement la quantité de poudre de lait, afin d'arriver au bout de 2 semaines à un biberon de soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait.

Il est aussi possible d'ajouter un peu de légumes d'un « petit pot » dans l'un des biberons de lait (habituellement celui de midi), un peu plus chaque jour, en diminuant légèrement la quantité de poudre de lait, afin d'arriver au bout de 2 semaines à un biberon de soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait (150 ml d'eau + 5 mesures de lait + 1 petit pot de légumes de 130 g). Enfin, il est possible de débiter progressivement les légumes directement à la cuillère en complément du biberon de lait ou de la tétée. Lorsque la soupe devient épaisse, il faut utiliser une tétine 2e âge ou agrandir la fente d'une tétine 1er âge.

#### **2.1.3. Légumes utilisables du 5e au 10e mois**

2.1.3.1. *La pomme de terre en petite quantité peut servir de liant.* Il est préférable de proposer un seul légume « vert » par jour (en plus des pommes de terre) afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Parmi les légumes il est possible d'utiliser : carottes, haricots verts, épinards, courgettes (épépinées et sans peau), poireaux (blanc), potirons. Les bettes et les endives peuvent être utilisées en quantité limitée, sous forme de légumes jeunes pour limiter l'apport de fibres. Les petits pois peuvent être utilisés seulement s'ils sont extrafins et en faible quantité.

2.1.3.2. *Limiter la quantité de carottes en cas de constipation.* Éviter 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, artichauts, poivrons, aubergines, persil. Il est possible d'utiliser des légumes surgelés dont la qualité est au moins égale à celle des « produits frais » de la grande distribution. Les légumes du potager familial restent une bonne solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, volontiers utilisés en culture domestique et que leur durée de conservation soit limitée.

#### **2.1.4. Les fruits**

En complément du biberon de l'après-midi, 15 j environ après le début des légumes, il est possible de commencer les compotes de fruits « maison » en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans sucre ajouté si possible ou les « petits pots » de fruits (si on commence

les fruits en même temps que les légumes, l'enfant risque de préférer le goût sucré et de refuser les légumes).

L'introduction de certains fruits, comme le kiwi, parfois responsables de réactions allergiques, peut être reportée au-delà de l'âge de 1 an. Il est préférable de proposer un seul fruit par jour afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque fruit.

### **2.1.5. Farines**

Il est possible d'ajouter 2 cuillères à café de farine 1er âge sans gluten dans le biberon du soir. Il est nécessaire de respecter les goûts et l'appétit de l'enfant.

## **2.2. Réalisation pratique de 5 à 7 mois**

### **2.2.1. Le matin**

Allaitement maternel ou un biberon de lait 2e âge de 240 ml (8 mesures) ; cette ration peut être adaptée en plus ou en moins selon l'appétit de l'enfant, en restant dans des limites raisonnables (30 ml d'eau + 1 mesure de lait) ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Il est possible d'ajouter 1 cuillère à soupe de «farines» ou «céréales» 1er âge (sans gluten) dans ce biberon.

### **2.2.2. À midi**

Un repas mixé à la cuillère ou dilué dans un biberon :

– soit une purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) : légumes (cf. plus haut légumes utilisables du 5<sup>e</sup> au 10<sup>e</sup> mois) avec 10 à 20 g de viande (en évitant les abats et la charcuterie à l'exception du jambon cuit découenné) correspondant à 2 à 4 cuillères à café de viande mixée et un laitage.

– soit un « petit pot » de légumes–viande et un laitage. Précisons que le poids des petits pots n'est pas la référence des quantités proposées : il n'y a donc aucune obligation de terminer le pot. Il est nécessaire de respecter les goûts et l'appétit de l'enfant.

### **2.2.3. À 16 heures**

240 ml (8 mesures), cette ration peut être adaptée en plus ou en moins selon l'appétit de l'enfant, en restant dans des limites raisonnables (30 ml d'eau + 1 mesure de lait) ou yaourt ou petit suisse, spécial « bébé » (les laitages « bébé » sont préférables aux autres laitages car leur teneur en protéines est réduite et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines) complété éventuellement par une compote.

### **2.2.4. Le soir**

Allaitement maternel ou un biberon de lait avec une cuillère à soupe de farine ou céréales 1er âge (sans gluten) ou un biberon de soupe avec 5 mesures de lait et éventuellement une compote de fruits.

## **2.3. Réalisation pratique de 7 à 8 mois**

### **2.3.1. Le matin**

Allaitement maternel ou un biberon de lait 2e âge de 240 ml (8 mesures) ; cette ration peut être adaptée en plus ou en moins selon l'appétit de l'enfant, en restant dans des limites raisonnables (30 ml d'eau + 1 mesure de lait) ou 250 ml de lait 2e âge liquide.

Il est possible d'ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de « farines » ou « céréales » 2e âge (avec gluten) dans ce biberon. Un peu de jus de fruits peut être proposé dans la matinée : 100 % jus de fruits sans sucre ajouté ou jus de fruits fraîchement pressés.

### **2.3.2. À midi**

Un repas mixé à la cuillère ou dilué dans un biberon :

-soit une purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) : légumes utilisables du 5e au 10e mois (cf. plus haut). Il est conseillé d'ajouter une noisette de beurre cru ou une cuillère à café d'huile végétale crue dans les légumes, soit en alternance colza, tournesol, noix, soja, maïs, olive, etc., soit un mélange d'huiles végétales. Avec 20 g de viande (en évitant les abats et la charcuterie à l'exception du jambon cuit découpé), correspondant à 4 cuillères à café de viande mixée ou 20 g de poisson (frais ou surgelé, non pané), correspondant à 4 cuillères à café de poisson mixé ou un demi jaune d'œuf cuit dur. Plus un laitage.

–soit un « petit pot » de 200 g légumes–viande ou légumes–poisson et un laitage.

### **2.3.3. À 16 heures**

Un biberon (240 ml) ou un laitage « bébé » (yaourt, petit suisse ou crème dessert, spécial « bébé »). Les laitages « bébé » sont préférables aux autres laitages car leur teneur en protéines est réduite et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines. Et un fruit crus en utilisant des fruits bien mûrs écrasés ou mixés sans sucre ajouté si possible ou un petit pot de 130 g de fruits. Il est préférable de proposer un seul fruit par jour afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque fruit. L'introduction de certains fruits, comme le kiwi, parfois responsables de réactions allergiques, peut être reportée au-delà de l'âge de 1 an, complété éventuellement par un biscuit (boudoir, biscuit à la cuillère, langue de chat) ou une croûte de pain.

### **2.3.4. Le soir**

Allaitement maternel ou un biberon de lait avec 1 à 2 cuillères à soupe de « farines » ou « céréales » 2e âge (avec gluten) ou un biberon de soupe avec 5 mesures de lait ou une purée de légumes à la cuillère suivie d'un biberon de 150 ml de lait (5 mesures) (il est possible d'ajouter un peu de fromage râpé dans les légumes).

## **2.4. Réalisation pratique de 9 mois à 12 mois**

### **2.4.1. Le matin**

Allaitement maternel ou un biberon de lait 2e âge de 240 ml (8 mesures) ou 250 ml de lait 2e âge liquide. Il est possible d'ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de « farines » ou « céréales » 2e âge (avec gluten), éventuellement cacaotées, dans ce biberon. Un peu de jus de fruits peut être proposé dans la matinée.

### **2.4.2. À midi**

**-Soit des « préparations maison » :**

. une purée de légumes (sans adjonction de sel) : la pomme de terre en petite quantité peut servir de liant. Il est préférable de proposer un seul légume « vert » par jour (en plus des pommes de terre) afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Parmi les légumes « verts » il est possible d'utiliser carottes, haricots verts, épinards, courgettes (épépinées et sans peau), bettes, endives, poireaux (blanc), potirons, tomates (pulpe), artichauts, aubergines, petits pois, céleris, choux-fleurs, brocolis, poivrons, cardons, fenouils,

persil, betteraves rouges. Limiter la quantité de carottes en cas de constipation. Il est possible d'utiliser des légumes surgelés dont la qualité est au moins égale à celle des « produits frais » de la grande distribution. Les légumes du potager familial restent une bonne solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, volontiers exagérément utilisés en culture domestique et que leur durée de conservation soit limitée. Il est conseillé d'ajouter une noisette de beurre cru ou une cuillère à café d'huile végétale crue dans les légumes, soit en alternance : colza, tournesol, noix, soja, maïs, olive, etc., soit un mélange d'huiles végétales.

. avec 20 g de viande (en évitant les abats et la charcuterie à l'exception du jambon cuit découenné), soit 4 cuillères à café de viande mixée ou 20 g de poisson (frais ou surgelé, non pané), soit 4 cuillères à café de poisson mixé ou 20 g d'oeuf cuit dur (jaune et blanc), soit un quart à un demi d'oeuf selon le calibre ; et un laitage. l'enfant peut commencer à manger des morceaux (de légumes, de fruits, de fromage).

**-Soit des « petits pots »** : un « petit pot » de 230 ou 250 g légumes–viande ou légumes-poisson ou « petit plat bébé » et un laitage.

#### **2.4.3. À 16 heures**

Un laitage « bébé » (yaourt, petit suisse ou crème dessert, spécial « bébé »). Les laitages « bébé » sont préférables aux autres laitages car leur teneur en protéines est réduite et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines et un petit pot de compote. Compléter éventuellement par un biscuit (boudoir, biscuit à la cuillère, langue de chat) ou une croûte de pain.

#### **2.4.4. Le soir**

Soit un biberon de lait avec 1 à 2 cuillères à soupe de « farines » ou « céréales » 2e âge (avec gluten), soit un biberon de soupe avec 5 mesures de lait, soit des légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé et un biberon de 150 ml de lait (5 mesures), soit des céréales avec du lait 2e âge : floraline, petites pâtes, vermicelles, perles du Japon, tapioca, etc. Et un laitage.

### **3. AU-DELÀ D'UN AN : ALIMENTATION DIVERSIFIÉE**

Remplacer le lait 2e âge par du lait « croissance ». Il est conseillé d'utiliser ce type de lait jusqu'à 3 ans. Une quantité quotidienne de 500 ml de lait est souhaitable. Il est cependant préférable de ne pas dépasser 800 ml/j de lait + équivalents pour limiter l'excès d'apport de protéines. Limiter les protéines (autres que celles du lait et des laitages) : ne pas dépasser 30g de viande/poisson/oeuf, par jour. Éviter les fritures. Ajouter des matières grasses végétales, crues de préférence, mais aussi du beurre en petite quantité. Tous les légumes peuvent être utilisés en dehors des légumes secs non mixés (après 18 mois). Tous les fruits peuvent être utilisés. Proposer des laitages à chaque repas. Attendez 18 mois avant d'introduire la charcuterie. Éviter le « grignotage » entre les repas. Ne proposer que de l'eau pure comme boisson. Limiter le sucre et les sucreries, le sirop et les sodas. Vers l'âge de 2 ans, les besoins alimentaires diminuent et l'appétit peut devenir capricieux : c'est la période d'opposition. Il est important de maintenir la règle des 4 repas, sans forcer.

Entre 1 an et 3 ans il faut favoriser la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs, de nouvelles textures... Après 3 ans peut commencer la néophobie (peur de goûter des aliments nouveaux).

#### **4. Éviter les aliments réputés très allergisants, pendant la 1re année**

Bannir l'arachide de la maison dans une famille allergique. Les noisettes et les amandes présentes elles aussi dans certains desserts sont à déconseiller. L'huile d'arachide est à éviter également, pour ne pas risquer d'induire une sensibilisation allergique. Proposer des farines sans gluten au-delà du 6e mois, ce qui permet d'éviter le blé ; retarder au-delà de cet âge l'introduction du pain et des biscuits. Retarder l'introduction au-delà de la fin de la 1re année de l'oeuf, des fruits de mer, du kiwi, du céleri, de la moutarde, des épices.

#### **5. Au-delà d'un an**

L'introduction des aliments réputés allergisants devra être très prudente et très progressive. En cas d'allergie prouvée cliniquement, l'aliment considéré devra être évité avec soin.

Même après un an surveillez la quantité et la qualité. Un jeune enfant ne peut pas manger un steak haché entier, encore moins s'il a de la viande le soir.

**Protéines** : à 1 an 30g en une seule fois le midi

À 2 ans 40g en une fois ou deux fois 20g

À 3 ans 50g en une fois ou deux fois 25g (soit environ un demi steak haché par jour maximum)

Rajouter 10g par année. Si vous donnez de trop grande quantité votre enfant risque par la suite l'obésité.

A l'inverse à partir de 2 ans 2 ½ ans les pots et autres assiettes ne suffisent plus aux besoins de votre enfant qui risque d'avoir faim et de grignoter ou de déclencher une carence.