

## **ALIMENTATION 0-1 AN**

**De 0 à 4 mois :** régime lacté **EXCLUSIF** !! Lait maternel ou Lait 1er âge.

**Entre 4 et 7 mois :** le lait maternel est toujours parfait ou on passe au lait 2è âge (en moyenne 4-600ml/jour complétés par 1 repas de légumes et 1 repas de fruits- cf ci-dessous répartis en 4 ou idéalement 5 repas!)

**Nouveauté :** Il faut viser l'introduction de TOUS les aliments entre 4 et 7 mois, période qui représente une « fenêtre de tolérance alimentaire » pour l'intestin du bébé et semble limiter les sensibilisations allergiques : légumes, fruits protéines et gluten sont concernés.

**De 4-7 mois :** Il FAUT diversifier même si il y a des antécédents allergiques. Bébé est « mûr » pour avaler des solides à la cuillère. Pour le gluten on peut faire sucer une croute de pain ou de cracotte ou utiliser très peu de farine avec gluten (Nestlé baby 5 céréales ou Olvarit 6 ou 7 céréales)... (juste viser un « contact » progressif: 1càc/j pdt 15j de céréale ou 1cm2 de pain puis 2càc/j 15j, puis 3 et max 4 càc /j.)

-débuter par les LEGUMES et 15j après on rajoute les FRUITS en plus.

-toujours UN nouvel aliment à la fois (pdt 1-2 jours) puis un nouveau etc..

-Bébé préfère souvent une cuillère en plastic...

-s'installer confortablement en face de Bébé. Prendre le temps au début...

-ne jamais s'énerver ! jamais forcer !

-les premières fois : qq cuillères suffisent. Compléter par du lait et diminuer la quantité de lait progressivement.

-dès que bébé prend + /-100-150g : on ne donne plus de lait (sauf le sein) mais on peut proposer un peu d'eau au biberon.

### **Préparation des légumes :**

-cuire à la vapeur ou à l'eau (ou micro ondes) SANS SEL ni Matière grasse! !

-rajouter APRES cuisson 1 càc d'huiles végétales (colza ou mélange 4 huiles ou maïs) par 100g de panade

-1 portion moyenne = 1 pomme de terre (100g) + 200g de légumes environ + 3

càc d'huile certains enfants peuvent après manger jusqu'à 400-500g ! d'autres mangent 100-150g: ils sont tous normaux. Quels légumes ? TOUS si possible, légumes de saison P ex :

-le grand classique : la carotte (naturellement sucrée), mais aussi le panais, les courges, la patate douce (remplace alors la pomme de terre)

-les éternels : épinards, salade cuite, bettes...

-plus original : le fenouil, le potiron, le céleri rave -mais encore : courgettes, aubergines...et toutes les courges (potiron, potimarron, etc..)

-un peu plus hardis : poireaux, choux fleurs, brocolis, choux...

En pratique : les surgelés „ naturels “ peuvent très bien faire l'affaire

Les petits pots sont nutritionnellement irréprochables mais parfois il en faut 2 et il faut leur rajouter de l'huile!

**PROTEINES** : trop de protéines pendant l'enfance favorise l'obésité par la suite mais entre 6-7 mois les introduire en PETITE quantités non pour leur rôle nutritif mais pour la tolérance alimentaire (VVPO= poulet, dinde, veau, bœuf, porc, poisson blanc puis autres et enfin jaune puis blanc d'œuf cuits durs (qq miettes)

-éviter les hachés, saucisses, jambons industriels)

**Panade de fruits** : dès que les légumes passent bien ou à la place si échec de ceux -ci (environ 15j après les légumes)

-toujours des fruits frais ! SANS SUCRE ! Ne se prépare pas à l'avance !

-à priori fruits crus, sauf si mal digérés, les proposer cuits ou à peine comptés ou tiédis.

-le goût des fruits „ naturels “ est si bon, les biscuits sont meilleurs „ à part “ (mais ok pour un peu de céréales au gluten cfr supra)

-même principe : UN nouveau fruit à la fois (tous les 1-2 jours)

-au début : qq cuillères complétées par du lait mais suivre l'appétit de bébé

-à partir de 150-200g plus besoin de lait mais toujours un peu d'eau.

Quels fruits ? ... TOUS les fruits sont permis, même les exotiques : selon le gout

et la tolérance de bébé.

Les classiques : pomme, poire, pêche et la banane bien mûre

Mais aussi : melon, et dans un 2<sup>e</sup> temps : fraises, oranges, prunes, kiwis...puis pamplemousse, orange, mandarine (jus) etc...

**De 8/9 à 12 mois :** On peut rajouter des protéines (viande, volaille, poisson oeuf) : PAS TROP ! il y en a déjà dans le lait.

-1 portion/j = 10-15g = 1 grosse c à café : c'est TRES peu et cela suffit! !

-Quoi ? poulet, dinde, veau, bœuf maigre, poissons, porc

-ŒUFS 1/4 d'œuf cuit dur max 1x/sem

ATTENTION : aux petits suisses, yaourts, crèmes... ce sont aussi des protéines avec plein de graisses et de sucre ! ! donc PAS indispensable et surement pas tous les jours.

### **Besoins caloriques et protéiques**

Age (ans)	Calories/kg/jour	Protéines/kg/jour
0-1	20-90	2,5
2-7	90-75	1,5-2
8-12	75-60	1,5-2
13-18	60-30	1-1,5

---

---

**BON APPETIT BEBE !**

