

L'alimentation de l'enfant la première année

Les premiers mois, un nourrisson n'a besoin que de lait maternel ou de lait pour nourrissons (préparation à donner au biberon). D'autres aliments ne sont nécessaires qu'à partir de six mois environ, pour couvrir les besoins supplémentaires en énergie et en nutriments. Son développement le rend alors «mûr» pour d'autres aliments que le lait seul.*

Lait maternel ou lait pour nourrissons

Dès la naissance et au moins jusqu'à la fin du quatrième ou du sixième mois : lait maternel ou lait pour nourrissons selon les besoins du bébé.

Premier repas solide

Au plus tôt à la fin du quatrième et au plus tard au début du septième mois : introduire progressivement la purée dans le menu de votre enfant. L'un des repas lactés est remplacé peu à peu par un repas solide. Voici une proposition de composition :

À midi : une carotte épluchée cuite dans un peu d'eau et mixée dans l'eau de cuisson. Au début, il suffit de quelques cuillerées de purée de carotte par jour. Ensuite, allaiter l'enfant ou lui donner un biberon de lait pour nourrissons. Après quelques jours, enrichir la purée de légumes avec une pomme de terre cuite et une huile végétale de haute qualité (par exemple de l'huile de colza). Après quelques jours de plus, compléter la purée par de la viande et un peu de jus de fruit.

Augmenter progressivement la quantité de purée jusqu'à ce que celle-ci remplace entièrement un repas lacté (environ 150–250 g).

Remarque : l'arrêt de l'allaitement sera favorisé par les hormones si vous donnez d'abord la purée à l'enfant pour calmer sa faim avant de lui donner le sein. Si vous souhaitez poursuivre l'allaitement, il est recommandé de commencer par allaiter avant d'assouvir la faim restante par la purée de légumes.

Durant la première année, toutes les purées sont préparées sans sel ni épices. Une fois que votre enfant s'est habitué au repas composé de carottes et de pommes de terre, vous pouvez essayer (tous les deux à trois jours) d'autres légumes, par exemple de la courgette ou de la courge. Ces légumes sont plutôt sucrés et donc bien adaptés pour le début, quand il s'agit d'encourager l'enfant à goûter. L'enfant connaît en effet le goût sucré par le lait maternel.

Suggestion : la purée de légumes peut être préparée en grande quantité et congelée par portions. N'ajouter l'huile que pour une purée réchauffée (ne pas faire bouillir).

Le besoin en liquide de l'enfant est d'abord couvert par le lait et les purées. Il n'a besoin d'un apport supplémentaire qu'à partir de la troisième purée. Le mieux est alors de lui proposer de l'eau froide du robinet ou de la tisane non sucrée.

Autres repas solides

Continuer avec la purée de légumes. Selon l'appétit de l'enfant, environ un mois après l'introduction de la première purée, soit au plus tôt dès le sixième mois, remplacer progressivement un deuxième repas lacté par une purée de fruits.

À midi : maintenir la purée de carotte et de pomme de terre et varier les compositions :

- Alternier entre différents compléments de légumes.
- Remplacer de temps en temps la pomme de terre par du millet, du riz, des pâtes, de l'avoine ou d'autres céréales.

- Mixer et ajouter à la purée un aliment riche en protéines tel que de la viande, du poisson (aussi des poissons de mer gras) ou un demi-œuf dur.
- Au lieu de 10 g par jour de viande, de poisson ou d'œuf, donner deux à trois fois par semaine une portion plus généreuse d'env. 30 g (soit une cuillère à soupe bien remplie).

Il est préférable d'introduire les céréales contenant du gluten lentement et en petites quantités durant la période d'allaitement mais, ici aussi, au plus tôt dès le cinquième mois.

Pour le goûter : commencer par une pomme cuite en purée, une pomme crue râpée ou une banane écrasée. Après deux à trois jours, les deux fruits peuvent être mélangés.

Conseil : si votre fils ou votre fille a des tendances à la constipation, vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de pomme ou d'orange à la purée.

Compléter par le sein ou un biberon.

Augmenter progressivement la quantité de purée et essayer d'autres fruits selon la saison : poire, melon, baies, abricots, pêches. Les fruits à noyaux doivent être cuits et mixés. La purée de fruits peut être complétée par deux à trois cuillères à soupe de poudre de céréales (éventuellement préparées avec de l'eau) pour former un repas complet et rassasiant (environ 150–250 g) qui remplacera un repas lacté.

Conseil : dès le septième mois, pour le bon développement de la flore intestinale, il est recommandé d'enrichir la purée de fruits avec deux à trois cuillères à café de yogourt nature ou de yogourt bifidus.

Le soir : la troisième purée peut être introduite un nouveau mois plus tard, soit entre le septième et le neuvième mois : une bouillie de céréales à base de millet, d'épeautre ou d'un mélange de trois céréales. Mélanger les céréales dans le lait pour nourrissons déjà chaud et préparé. Si vous allaitez encore votre enfant, il suffit d'ajouter de l'eau du robinet. Vous pouvez donner un peu plus de goût à la bouillie en y ajoutant de la pomme râpée ou de la compote.

Variante : utiliser une bouillie de céréales (toute prête) pour les nourrissons, par exemple de la bouillie de millet, d'épeautre, de semoule ou aux trois céréales. Ces produits prêts à consommer sont généralement préparés avec du lait pour nourrissons et il vous suffit d'y ajouter de l'eau.

Le soir, une bouillie de céréales remplace en règle générale un biberon. Enfant allaité : selon ses besoins, allaiter encore une fois l'enfant plus tard le soir.

MESSAGES AUX PARENTS

En-cas

Dès le septième mois (selon le moment où vous avez introduit la nourriture solide) : comme petit en-cas, vous pouvez donner à votre enfant par exemple une croûte de pain, des galettes de maïs, des biscottes sans sucre, du pain croustillant ou bientôt également des morceaux de fruits ou de légumes cuits.

Veiller à le faire manger assis et rester auprès de lui (risque d'étouffement).

À la table familiale

Dès dix à douze mois : à cet âge, beaucoup d'enfants aimeraient manger le même repas que le reste de la famille. Il est alors possible de passer progressivement à la « nourriture des adultes ».

Pour les enfants présentant des risques d'allergies

Durant les six premiers mois, même les nourrissons présentant des risques d'allergies sont nourris de lait maternel ou de lait pour nourrissons ordinaire. Le lait pour nourrissons hypoallergénique (lait HA) n'est pas nécessaire.

Plusieurs études montrent que le fait de n'introduire la nourriture solide qu'après la fin du sixième mois n'offre pas une protection complémentaire contre les allergies. Au contraire : l'introduction d'une nourriture diversifiée entre le cinquième et le sixième mois est également recommandée pour les nourrissons présentant des risques d'allergies, car leur système immunitaire s'en trouve stimulé. Les aliments comme le poisson, les œufs et les céréales contenant du gluten ne doivent pas être évités par simple mesure de précaution.

Si votre enfant présente un tel risque, il est important que vous consultiez un-e spécialiste (infirmière petite enfance ou pédiatre).

Pour plus d'information concernant l'alimentation, vous pouvez consulter le site www.bonappetitespetits.ch

Plan d'alimentation pendant la première année

Âge (en mois)	Introduction par étapes												12+
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Programme alimentaire	Exclusivement lait maternel ou préparation pour nourrisson						Introduction d'aliments sous forme de purée ou bouillie						Passage à la table familiale
Lait	Lait maternel ou préparation pour nourrisson						Lait maternel ou préparation pour nourrisson ou préparation de suite						Lait maternel, préparation de suite ou lait de vache
Légumes							Introduction par exemple de carottes, courge, courgettes ou brocoli selon la saison						
Fruits							Introduction par exemple de pommes, poires, melon, abricots ou bananes selon la saison						
Céréales, pommes de terre et légumineuses							Introduction par exemple de pommes de terre ou de purée à base de pâtes, riz, millet, polenta ou lentilles						
Viande, poisson et œufs							Introduction par exemple de viande de veau, bœuf, poulet ou dinde, ou poisson, œufs						
Produits laitiers							Yogourt nature ou lait de vache en petites quantités, notamment pour préparer la purée						Yogourt, séré, fromage
Huiles et matières grasses							Huile de colza, pour varier : huile d'olive, de noix ou de soja						

Remarques

- N'introduire qu'un aliment nouveau à la fois et le tester deux à trois fois avant d'en ajouter un nouveau afin de pouvoir détecter rapidement d'éventuelles intolérances.
- En cas de suspicion d'allergie, consulter un-e spécialiste (pédiatre, diététicien-ne diplômé-e ES/HES). Éviter formellement les aliments qui provoquent une réaction allergique chez l'enfant.
- Au début, donner la purée en complément au lait maternel ou à une préparation pour nourrisson, et non pas l'inverse. Après dix à douze mois, les repas familiaux à table devraient progressivement prendre plus de place.
- Les céréales contenant du gluten devraient être introduites entre le cinquième et le septième mois tout en continuant l'allaitement. Le risque de maladie cœliaque (intolérance au gluten et/ou aux protéines apparentées) en sera ainsi réduit.
- Éviter le miel durant la première année. De façon générale, mieux vaut éviter d'emblée de sucrer les purées et boissons.
- Les fruits à coques (noix, noisettes, amandes) ne conviennent pas aux enfants de moins de trois ans en raison des risques d'étouffement. Mais ils peuvent être utilisés moulus.
- Dès que trois repas lactés sont remplacés par des bouillies, donner aussi 2 dl de liquide sous forme d'eau fraîche du robinet, mais pas de boissons sucrées ou de jus de fruits.
- À éviter la première année : fromage et séré (trop riches en protéines), aliments d'origine animale crus ou non cuits à point tels que le lait cru, la viande, les produits carnés (saucisses, jambon, etc.) ainsi que les aliments avec lesquels l'enfant pourrait s'étouffer tels que noix entières, pain aux graines, grains de raisin entiers, bonbons.