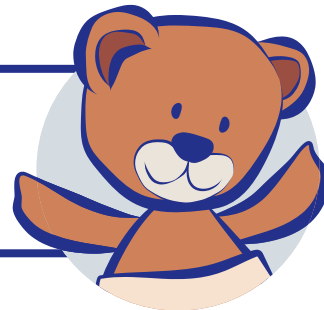


→ ALIMENTATION AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE



LES 6 PREMIERS MOIS



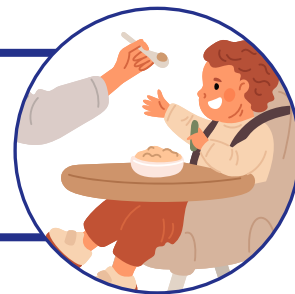
Le **lait** est le **seul aliment nécessaire** pendant cette période.

Le **lait maternel** est le **meilleur** choix.

Voici quelques recommandations en cas d'alimentation artificielle :

- Utilisez une formulation de type 1.
- Maintenez la proportion du mélange : 1 dosette rase pour 30 millilitres d'eau (à température ambiante ou chauffée). S'il y a un bon contrôle sanitaire dans la région, vous pouvez utiliser l'eau du robinet directement. Si vous optez pour de l'eau en bouteille, celle-ci doit avoir une faible teneur en sel, inférieure à 25 mg/l de sodium.
- Si vous souhaitez chauffer l'eau, faites-le avant de verser la quantité de poudre nécessaire. Utilisez une méthode qui répartit uniformément la chaleur, comme un bain-marie ou remuez la préparation si vous utilisez le micro-ondes.
- Une fois la poudre ajoutée, remuez et vérifiez la température en versant quelques gouttes sur le dos de la main ou sur le devant du poignet : si vous ne sentez presque rien, c'est que la température est adéquate.
- Donnez le biberon immédiatement.
- Jetez ce qui reste.
- Maintenez une hygiène correcte, notamment en ce qui concerne les ustensiles et le lavage des mains de la personne qui manipule le biberon. Il n'est pas nécessaire de faire systématiquement bouillir les tétines et les biberons.

→ ALIMENTATION AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE



DE 6 À 12 MOIS

À partir du sixième mois, il est conseillé de commencer la diversification alimentaire avec des légumes, des céréales, des fruits, de la viande, du poisson, etc. Pour obtenir une bonne tolérance et une bonne acceptation, suivez les instructions suivantes :

- Proposez les groupes d'aliments un par un.
- Respectez des intervalles de deux à trois jours entre chaque nouveau groupe.
- Il n'est pas nécessaire de suivre un ordre de départ précis.
- Essayez de donner la priorité aux aliments riches en fer (légumes secs, céréales complètes, petites quantités de viande rouge, poissons gras, œufs, etc.)
- Ne retardez pas la consommation d'aliments potentiellement allergènes (œufs, poissons), même chez les personnes à risque.

Il est probable que l'enfant commence par manger de petites quantités ; il a besoin de temps pour s'adapter aux nouvelles saveurs et le fera petit à petit, ne le forcez pas à manger. Pour les fruits, les légumes, les légumes secs, les pâtes, le riz, le pain, etc., soyez flexible sur la quantité et adaptez-la à la sensation de faim. En ce qui concerne les textures, augmentez également progressivement la consistance et commencez par les grumeaux, les textures grossières et les solides dès que possible, avant 8-9 mois.

Cuisez ou proposez des aliments sans sel, sucre ou édulcorants ajoutés afin qu'il s'habitue aux saveurs naturelles. Évitez la consommation de miel, boissons sucrées et jus. Veillez à ce que l'enfant mange en position assise et droite, sans qu'il ne rampe ou ne se tienne debout, et toujours sous la surveillance d'un adulte. Vous pouvez lui proposer de l'eau, surtout par temps chaud. Ne proposez pas d'aliments malsains (pauvres en nutriments et riches en sel, en sucre et en graisses).

INFORMATION



REMARQUE : En cas d'introduction d'une alimentation complémentaire sous d'autres formes, telles que le baby led weaning, consulter le pédiatre au préalable.

→ ALIMENTATION AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE

PRODUITS LAITIERS



Poursuivre l'allaitement maternel le plus longtemps possible (on peut même lui proposer du lait maternel avant la prise de fruits et légumes). En cas de lait artificiel, passez à celui de type 2 à partir du sixième mois et jusqu'à 12-18 mois. Proposez 500 ml de lait par jour, un excès peut déséquilibrer l'alimentation. Il peut prendre du yaourt nature non sucré à partir de 9 mois (même si le lait maternel ou artificiel reste préférable). Ne lui donnez pas de lait de vache avant l'âge d'un an.

CÉRÉALES



On peut les proposer sous forme de pain, de riz bouilli et concassé, de pâtes, de quinoa, d'avoine, de semoule de maïs ou de blé,... On peut les ajouter occasionnellement à une purée de légumes. Il est conseillé de privilégier les céréales et les produits complets plutôt que les aliments à base de farines raffinées. Si vous optez pour des céréales en poudre, celles-ci doivent de préférence être sans gluten, sans sucres ajoutés et complètes.

FRUITS



Vous pouvez lui proposer n'importe quel type de fruit et à tout moment de la journée, bien qu'ils soient souvent introduits à l'heure du goûter. Au début, préparez-les en passant au mixeur plusieurs morceaux de différents fruits pelés ou lavés. Essayez de les réchauffer s'il les rejette. Peu à peu, broyez-les ou écrasez-les avec un presse-purée pour commencer à stimuler la mastication avec une texture plus grossière. Variez-les pour qu'il découvre différentes saveurs.

→ ALIMENTATION AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE

LÉGUMES



Vous pouvez lui proposer n'importe quel type et à tout moment de la journée. Les plus fréquents sont les pommes de terre, le poireau, la citrouille, la courgette, la tomate, la carotte et les haricots verts. Faites bouillir sans sel, passez-les au mixeur, et ajoutez un peu d'huile d'olive avant de servir. Il est recommandé de ne pas inclure de légumes à feuille verte (épinards et bettes) avant la première année. Consommez-les le jour de leur préparation ou congelez.

VIANDES, POISSONS, LÉGUMES SECS ET ŒUFS



Quelques jours après avoir commencé avec les purées de légumes, vous pouvez ajouter de la viande bien cuite (poulet, bœuf, agneau ou dinde) ou du poisson sans arêtes (frais ou congelé, blanc ou bleu ; évitez l'espadon, l'empereur, le milandre, le requin mako, l'aiguillat, la roussette, le requin bleu, le brochet et le thon). Essayez de ne pas utiliser de produits transformés tels que la charcuterie, les saucisses, les hamburgers... Vous pouvez également commencer par les crustacés et les mollusques, sans manger les têtes. Après quelque temps, ajoutez des œufs (commencez par les cuire et en petites quantités), 1 à 2 fois par semaine à la place de la viande ou du poisson. Les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots, etc.) sont une source de protéines végétales qu'il est recommandé de consommer pour remplacer une des portions de protéines animales (déjeuner ou dîner). En outre, les fruits à coque (noix, noisettes, amandes, etc.) peuvent être consommés dès l'âge de 6 mois, mais sous forme moulue, en poudre ou en crème, afin de ne pas provoquer d'étouffement.

ALIMENTS MALSAINS



Sucres, miel et autres édulcorants (stévia, panela, mélasse, fructose, etc.), confitures, boissons et jus sucrés (du commerce ou faits maison), cacao et chocolat, flans et desserts lactés (milkshakes, yaourts sucrés et aromatisés, etc.), biscuits, pâtisseries, petits pots sucrés et salés, céréales sucrées pour le petit-déjeuner, chips et snacks salés, charcuterie et viande transformée, etc.