

Une alimentation variée pour bébé



A la naissance, les bébés ne se nourrissent que de lait. Et c'est entre 4 et 7 mois que les médecins recommandent le passage à une alimentation diversifiée. Petit à petit de nouveaux aliments vont être introduits dans les repas du jeune enfant. Mais attention, si la diversification trop précoce n'est pas adaptée, la diversification trop tardive comporte elle aussi des risques...

Découvrez toutes les étapes de l'alimentation du nourrisson à l'enfant



Scannez-moi

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : NI TROP TÔT NI TROP TARD

La diversification alimentaire, c'est entre 4 et 6 mois révolus de l'enfant. Ni avant ni après. Un enfant qui commence à manger autre chose que du lait maternel ou du lait infantile avant 4 mois augmente son risque d'obésité à l'âge adulte et surtout son risque d'allergies.

En revanche, si les aliments réputés allergéniques (œufs, poisson, fruits à coque, kiwi, céleri, fruits de mer, etc.) sont introduits trop tard, l'enfant augmente son risque de devenir allergique à ces aliments ; l'acquisition de la tolérance à ces aliments est facilitée par une introduction réalisée à partir de 6 mois environ.

LE LAIT MATERNEL ET LE LAIT INFANTILE GARDENT UNE PLACE CENTRALE

Si cela est possible, la poursuite de l'allaitement

est conseillée après la diversification alimentaire, le lait maternel ou le lait infantile constituant l'apport lacté.

Comme très souvent, surtout parmi les femmes européennes, les mères ont des difficultés à maintenir un allaitement important de 700 à 800 ml/j au-delà de 5-6 mois, une partie de l'apport lacté peut donc être apportée sous forme de laitages (laits infantiles de préférence, du fait d'une composition au plus près des besoins du bébé). Même si l'on commence à introduire de nouveaux aliments vers 5-6 mois, le lait reste la base de l'alimentation du nourrisson jusqu'à la fin de sa première année : il lui faut environ 500 ml de lait par jour.

Par ailleurs, durant la première année des bébés, les besoins en fer sont couverts en grande partie par les laits infantiles, tous enrichis à raison d'1mg/100ml ; le besoin quotidien est estimé à 1 mg/kg/jour de 6 à 36 mois.

VIANDE-POISSON-ŒUF : UNE SEULE FOIS PAR JOUR !

Le lait infantile 2^{ème} âge apporte entre 1,5g et 2g de protéines pour 100 ml. Lors de la diversification alimentaire, il faut limiter les autres apports de protéines animales pour ne pas trop dépasser la dose conseillée de 10g de protéines par jour jusqu'à 12 mois inclus.

La viande, le poisson ou l'œuf sont introduits vers l'âge de 5-6 mois révolus. La règle est de proposer 10g de viande/poisson/œuf par jour par année d'âge en cours.

Par exemple, 20g/j pendant la 2^{ème} année, c'est à dire entre 1 et 2 ans (la viande et le poisson apportent 20% de leur poids en protéines).

AVOIR LA MAIN TRÈS LÉGÈRE SUR LE SEL

Attention au sel : les quantités ingérées doivent respecter certaines limites : 0,3 g/j avant l'âge de 6 mois, 0,94 g/j de 7 à 12 mois, 2,54 g/j de 1 à 3 ans. L'excès de sel entraîne une élévation de la tension artérielle, même chez l'enfant, et une augmentation de l'appétence ultérieure pour le sel.

Repère :
une pincée de sel = 1 g de sel et
100 g de légumes = 0,25 g de sel.

LE SUCRE, AVEC PARCIMONIE

Attention aussi au sucre et aux boissons sucrées, l'habitude de manger trop sucré se prend très jeune et peut conditionner cette habitude à l'âge adulte.

L'apport régulier et excessif de boissons sucrées crée de mauvaises habitudes, l'enfant refusant ensuite l'eau pure, avec de plus un risque majoré de caries dentaires, de surpoids et de renforcement de l'appétence pour le sucré.

