

ALIMENTATION 0-1 AN

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

A 6 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).

De 4-7 mois : il faut viser l'introduction de TOUS les aliments même si il y a des antécédents allergiques.

Bébé est « mûr » pour s'approcher à la cuillère.

Début : LEGUMES ou FRUITS et 15j après on rajoute le deuxième repas en plus.

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

La patience est de mise : s'installer confortablement en face du Bébé. Prendre le temps au début, ne jamais s'énerver ! Jamais forcer !

Les premières fois quelques 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 mais on peut proposer un peu d'eau au biberon.

Légumes :

Cuire à la vapeur ou à l'eau SANS SEL ni matière grasse! !

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

Une portion moyenne = 1 pomme de terre (100g) + 200g de légumes environ + 3 càc d'huile

Certains enfants peuvent manger jusqu'à 400-500g ! D'autres mangent 100-150g et ils sont satisfait.

Quels légumes ? **TOUS** si possible, légumes de saison.

Le grand classique : la carotte (naturellement sucrée), mais aussi le panais, les courges, la patate douce qui 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!

Fruits :

Toujours des fruits frais ! **SANS SUCRE** ! Ne se prépare pas à l'avance !

A priori fruits crus, sauf si mal digérés, les proposer cuits ou tiédés.

Le goût des fruits « nature » est si bon mais ok pour un peu de céréales au gluten (cfr supra)

Au début : quelques cuillères complétées par du lait mais suivre l'appétit de bébé

A 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 goût et la tolérance de bébé.

Les classiques : pomme, poire, pêche et la banane bien mûre. Mais aussi : melon, et dans un 2^e temps : fraises, oranges, prunes, kiwis...puis pamplemousse, orange, mandarine, etc...

Gluten on peut faire sucer une croute de pain ou de cracotte ou utiliser très peu de farine avec gluten (viser un « contact » progressif: 1càc/j ou 1cm² de pain puis 2càc/j 15j, puis 3 et max 4 càc /j.)

PROTEINES :

trop de protéines pendant l'enfance favorise l'obésité à l'âge adulte mais entre 6-7 mois les introduire en PETITE quantités non pour leur rôle nutritif mais pour la tolérance alimentaire (poulet, dinde, veau, bœuf, porc, poisson blanc puis autres...)

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

Éviter les hachés, saucisses, jambons industriels.

Entre 9 à 12 mois :

Les œufs : 1/4 d'œuf cuit dur max 1x/sem (jaune puis blanc d'œuf cuits durs quelques miettes).

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 !