

## **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<sup>e</sup> 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 1cm<sup>2</sup> 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 !**