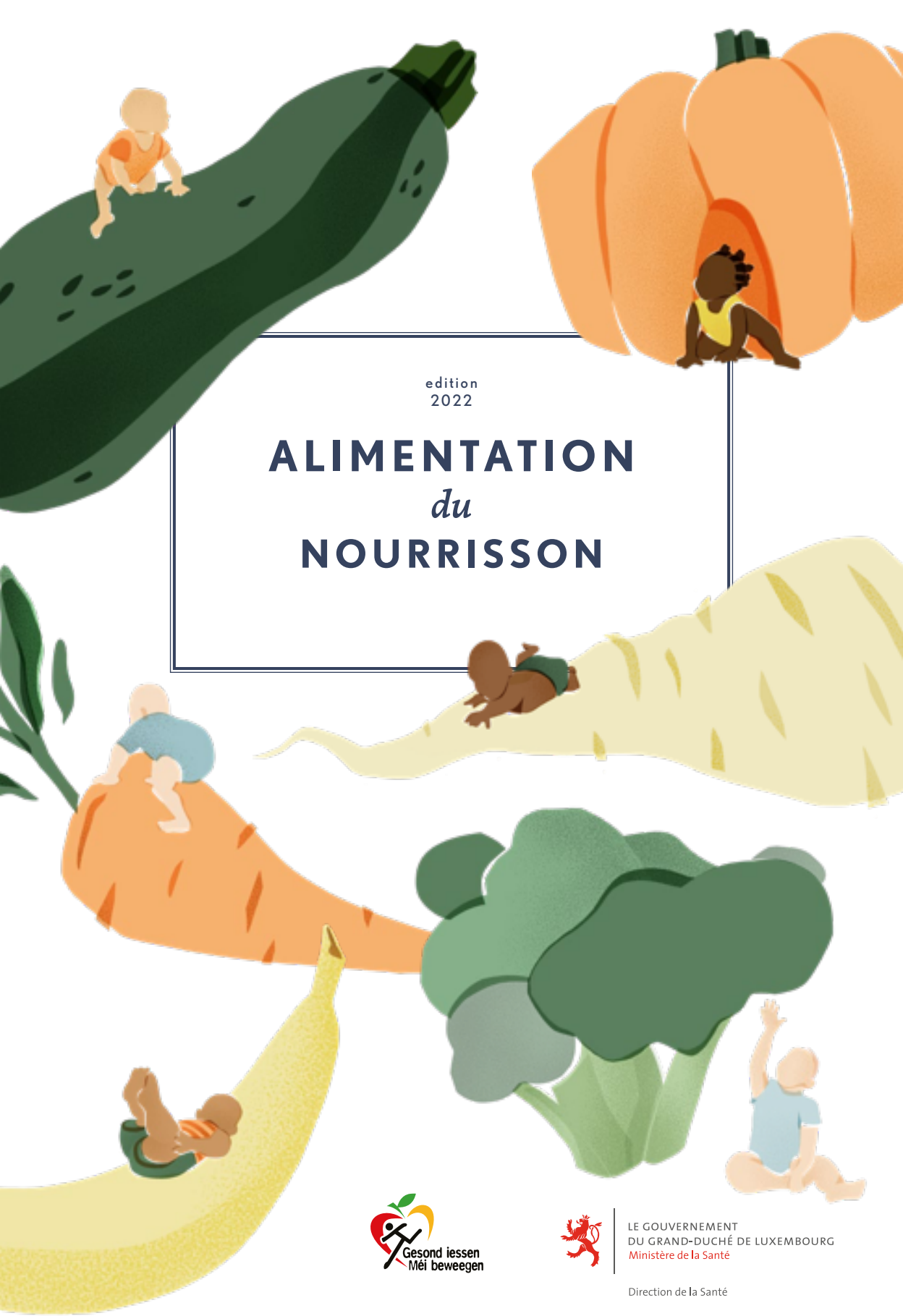


edition
2022

ALIMENTATION *du* NOURRISSON

Gesond iessen Méi beweegen

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé

MENTIONS LÉGALES

Alimentation du nourisson, 128 pages

Éditeurs :

Direction de la santé
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

www.gimb.lu
gimb@ms.etat.lu

Mise en page et illustration :

Human Made - www.hum.lu

Version disponible en allemand, portugais et anglais

1re édition, Luxembourg, 2022

© Tous droits, en particulier les droits de reproduction, de diffusion et de traduction sont réservés.

ISBN 978-2-919797-51-6

AVANT-PROPOS

Le guide « l'alimentation du bébé » s'inscrit dans une série de guides sur l'alimentation équilibrée. Ces guides sont réalisés dans le cadre du programme national « Gesond iessen, Méi beweegen » (GIMB).

Il s'agit d'une actualisation des recommandations nationales pour l'alimentation du bébé et sont régulièrement mis à jour sur le site internet GIMB (gimb.lu).

Ils ont été rédigés en collaboration avec la Ligue médico-sociale et un groupe d'experts du domaine de la petite enfance.

SOMMAIRE

1 L'ALLAITEMENT MATERNEL / 8

1.1. Caractéristiques du lait maternel / 9

1.1.1. Un plus pour le bébé : quelques avantages du lait maternel pour votre enfant / 9

1.1.2. Un plus pour la maman : quelques avantages de l'allaitement pour la mère / 10

1.1.3. Clusterfeeding / 11

2 L'ALIMENTATION AU BIBERON PAR LES LAITS ARTIFICIELS / 12

2.1. Les laits pour nourrissons (de 0 à 6 mois) / 13

2.2. Les laits de suite (de 6 à 18 mois) / 14

2.3. Laits aux propriétés particulières / 14

2.4. Les compléments alimentaires / 14

2.5. En conclusion / 14

2.6. Les tétines et les biberons / 14

2.7. Le nettoyage du biberon / 15

2.8. La préparation du biberon / 16

2.8.1. L'eau / 17

2.8.2. La préparation en pratique / 17

2.9. Farines et flocons pour le biberon / 19

2.10. Comment donner le biberon au bébé / 20

2.11. Volume et nombre de biberons / 21

3 RÉGURGITATION / 22

4 ROT / 24

5 LES BOISSONS / 26

6 HORAIRE DES REPAS / 28

7 LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE / 32

7.1. Quand diversifier ? / 34

7.2. Comment procéder ? / 35

7.2.1. Le début – la première phase / 35
7.2.2. En pratique / 35
7.2.3. Le cas des allergènes / 36
7.2.4. La deuxième phase / 36

7.3. Le repas de légumes en pratique / 37

7.3.1. Composition du repas de légumes / 37
7.3.2. Les légumes / 37
7.3.3. Les légumes secs / 38
7.3.4. Les féculents / 38

7.4. Les matières grasses / 39

7.5. Les noix (fruits à coque) / 40

7.6. La viande, le poisson, l'œuf / 41

7.7. Quantité de purée / 42

7.8. Consistance du repas / 44

7.8.1. Introduction des textures complexes / 45
7.8.2. Fingerfood / 46

7.9. L'assaisonnement / 48

7.10. Conservation des repas préparés maison / 50

7.11. Les boissons / 51

7.12. Le repas de fruits / 52

7.12.1. Quelques recommandations importantes concernant le repas de fruits / 53
7.12.2. Les fromages frais pour bébés / 53

7.13. Le pain / 54

SOMMAIRE

7.14. Les bouillies lactées / **55**

7.14.1. Préparation d'une bouillie lactée / **55**

7.15. Le lait et les produits laitiers / **57**

7.16. Les petits pots pour bébés / **58**

8 NOMBRE DE REPAS / 60

9 ALIMENTS NON ADAPTÉS À L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS / 62

10 EDUCATION DU GOÛT / 64

10.1. En pratique / **68**

10.2. Autour du Repas / **69**

11 TABLEAUX PRATIQUES / 70

12 LA PRÉPARATION DES REPAS / 74

12.1. Méthodes de cuisson / **75**

12.1.1. Les repas de légumes / **75**

12.1.2. Conseils de cuisson pour les féculents / **76**

12.1.3. Conseils de cuisson pour la viande et le poisson / **76**

12.1.4. Préparation des repas de fruits / **77**

12.2. Les quantités de repas de légumes / **77**

12.3. Hygiène / **78**

13 RECETTES / 80

14 PETIT APERÇU DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ENTRE 12 ET 36 MOIS / 110

14.1. Quels aliments choisir ? / 111

14.1.1. Quelles boissons lui proposer ? / **111**
14.1.2. Des fruits et légumes plusieurs fois par jour / **111**
14.1.3. Des féculents à chaque repas / **112**
14.1.4. Le lait et les laitages / **112**
14.1.5. La viande, le poisson, les œufs et les alternatives végétariennes / **114**
14.1.6. Les matières grasses / **115**
14.1.7. Assaisonnez sans sel / **115**
14.1.8. Les aliments sucrés / **115**

14.2. Quelles quantités lui donner ? / 116

14.2.1. Résumé des quantités moyennes (liste non contraignante et à adapter au quotidien) / **116**

14.3. S'il refuse certains aliments / 117

15 LA NÉOPHOBIE : LA PEUR DE GOÛTER DE NOUVEAUX ALIMENTS / 118

16 BIBLIOGRAPHIE / 120

17 ANNEXE / 124

1. L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et la poursuite de l'allaitement, associé à une diversification équilibrée, jusqu'à 2 ans et au-delà.

L'allaitement devrait se poursuivre parallèlement à l'introduction des aliments. L'introduction de nouveaux aliments est conseillée au plus tôt à l'âge de 4 mois révolus (4 mois + 1 jour, 17 semaines) et au plus tard au début du 7ième mois.

L'importance est d'être attentif aux signes de développement de votre enfant.

Le lait maternel dispose de la **composition idéale** pour nourrir votre bébé et constitue la **meilleure alimentation** pour assurer son développement et sa croissance. La prolongation de l'allaitement augmente ses bienfaits.

1.1. CARACTÉRISTIQUES DU LAIT MATERNEL

1.1.1. Un plus pour le bébé : quelques avantages du lait maternel pour votre enfant

- Sa composition est à tout moment adaptée aux différents besoins du bébé ;
- sa composition évolue dans le temps en fonction des besoins du bébé et est parfaitement adaptée à ses capacités digestives ;
- il est bien **toléré** et **facile à digérer** ;
- sa composition **varie** au cours de la tétée ;
- il favorise un bon sommeil ;
- son goût varie en fonction de l'alimentation de la mère ce qui favorise l'éveil au goût du bébé ;
- il contient des substances bioactives qui ont des effets bénéfiques ;
- il contient des **anticorps** et protège contre les infections ;
- il diminue le risque d'**allergies** ;
- il est propre et ne contient pas de germes nocifs ;
- il favorise une **flore intestinale** saine ;
- il est **toujours prêt** et à la bonne température.

1.1.2. Un plus pour la maman : quelques avantages de l'allaitement pour la mère

- L'allaitement favorise la réduction du volume de l'utérus après l'accouchement ;
- il a un effet protecteur contre certains cancers comme celui du sein ou des ovaires ;
- le fait d'allaiter renforce les os de la maman et permet de réduire certaines fractures osseuses après la ménopause ;
- il favorise la perte de poids de la mère, même si elle augmente son apport calorique, tel que recommandé durant toute la période de lactation ;
- il ne nécessite pas de préparation spécifique et représente un certain gain de temps ;
- il est un plus pour l'environnement ;
- il comporte des aspects pratiques : pas besoin de préparer de biberon en pleine nuit, rien à prévoir en cas de sortie ou de voyage.

L'allaitement maternel est bien plus qu'une nourriture. Le contact peau à peau et la chaleur affective rassurent le bébé et lui donnent cette assise d'amour, base de confiance importante pour son développement psychique. Consultez votre pédiatre pour tout changement de l'alimentation de votre bébé.

Il est important de ne pas se décourager même si les débuts de l'allaitement sont parfois difficiles. Rapidement, les inconvénients des débuts disparaîtront pour laisser la place à un moment d'échange privilégié avec votre enfant.

Si vous avez des questions, un problème, ou si vous avez simplement besoin d'appui, adressez-vous à une sage-femme expérimentée en allaitement, une consultante en lactation, à un groupe d'allaitement ou votre pédiatre.

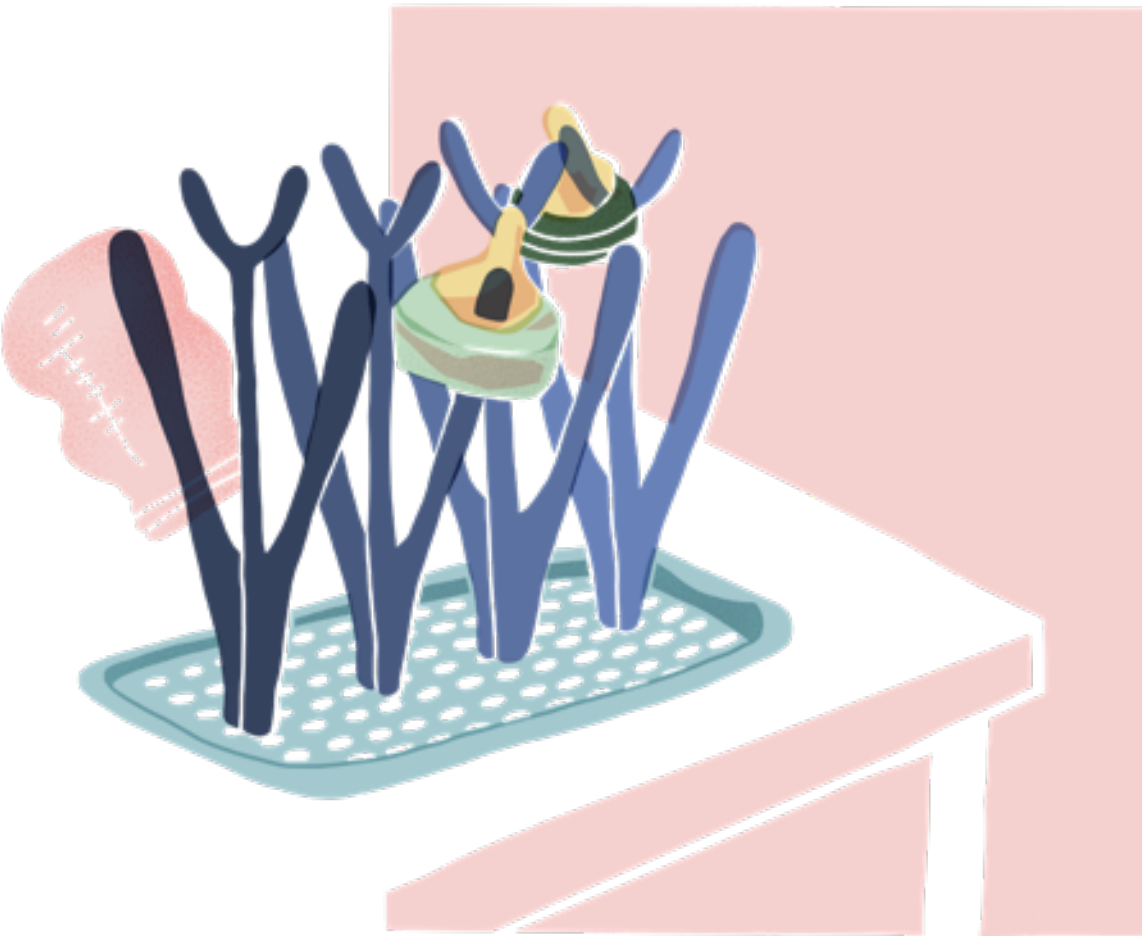
Voici quelques documents qui peuvent vous aider :

- Allaitement - Qui fait quoi ?
- L'allaitement de A à Z
- Allaiter et travailler, c'est un droit !
- Oui, j'allaite encore !

1.1.3. Clusterfeeding

Certains nourrissons demandent à téter **plusieurs fois** dans la journée à des intervalles courts. Ils ne lâchent pas le sein pendant 2 - 4 heures, puis font une pause. Ceci est normal et vous pouvez répondre aux demandes du nourrisson. Il est important de savoir que cette variabilité des fréquences des tétées est normale.

2. L'ALIMENTATION AU BIBERON PAR LES LAITS ARTIFICIELS



Lorsque le bébé n'est pas allaité au lait maternel ou dans le cas de l'allaitement mixte, il faut absolument utiliser un **lait infantile**. Les laits infantiles **répondent aux besoins** des nourrissons aux différents âges.

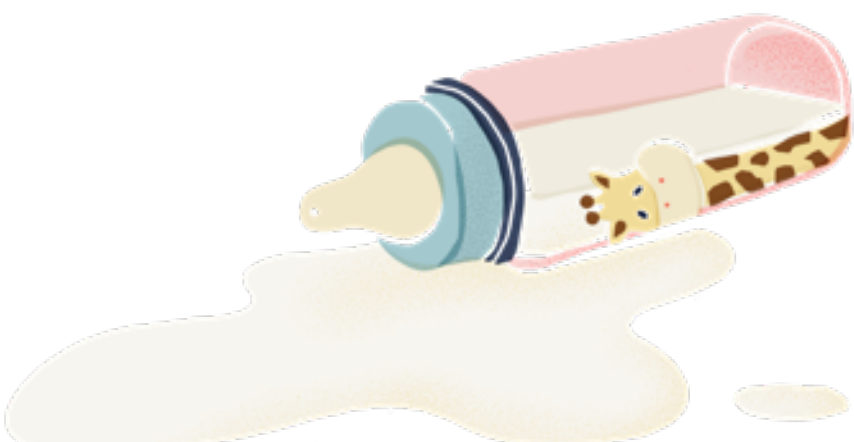
Il existe une grande variété de laits, certains sont réservés à des situations particulières. Demandez conseil à votre pédiatre ou à votre diététicien.

Dans le commerce, ils sont vendus sous forme liquide, prêts à l'emploi ou en poudre à diluer. Les laits commercialisés sont soumis à une législation.

Les laits d'animaux (vache, chèvre, jument, brebis, ...) ou les « laits » végétaux (jus d'amandes, jus de soja, ...) ne conviennent pas pour l'alimentation des nourrisons. La composition de ces boissons n'est pas adaptée à leurs besoins et ne peuvent pas assurer un développement optimal du bébé.

2.1. LES LAITS POUR NOURRISSONS (DE 0 À 6 MOIS)

Leur **composition** est telle qu'ils couvrent **entièrement** les besoins des nourrissons jusqu'à l'âge de 6 mois. Ils fournissent l'énergie et les nutriments nécessaires pour un développement harmonieux du bébé. Il est donc déconseillé d'enrichir les biberons.



CONSEILS

L'horaire, le volume et le nombre des repas par rapport au lait pour nourrissons ne changent pas.

2.2. LES LAITS DE SUITE (DE 6 À 18 MOIS)

Autour de 6 mois, le lait pour nourrissons est remplacé par **le lait de suite**.

Les laits de suite sont des laits spécialement conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des nourrissons de **6 à 12 mois** et répondent à la législation. Leur composition est telle que vous pouvez parfaitement les utiliser jusqu'à **18 mois**.

2.3. LAITS AUX PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES

Les laits aux propriétés particulières à indication thérapeutique **sont prescrits ou recommandés** par le pédiatre ou le diététicien.

2.4. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Aucun complément/médicament ne doit pas être pris sans avis du pédiatre.

CONSEILS

Utilisez le lait conseillé à la maternité ou celui conseillé par votre pédiatre.

Ne changez pas de lait, sauf sur avis du pédiatre ou du diététicien.

2.5. EN CONCLUSION

Au cours des dernières années, beaucoup **de nouveaux laits** de substitution ont fait leur apparition sur le marché. Certains répondent bien aux besoins des nourrissons et à l'attente des parents. Ils sont issus de la recherche scientifique et sont régulièrement évalués et adaptés aux nouvelles connaissances. D'autres répondent davantage à un souci « marketing » qu'à un besoin réel.

2.6. LES TÉTINES ET LES BIBERONS

Il existe différents **types de tétines** : choisissez celle-ci en fonction de l'âge du bébé, de la consistance du lait. Ne percez surtout pas les tétines, remplacez-les dès qu'elles sont endommagées, il y a un risque que le bébé avale des morceaux.

Préférez les biberons **en verre** ou **en inox.** Ainsi vous êtes sûrs qu'il n'y a pas passage de substances non désirables dans le lait.

2.7. LE NETTOYAGE DU BIBERON

Il est conseillé de nettoyer les biberons et les tétines le plus vite possible après leur utilisation. Ils sont bien nettoyés à l'eau savonneuse à l'aide d'une brosse propre prévue à cet effet. Ils sont ensuite rincés à l'eau courante.

Le lavage des biberons au lave-vaisselle ≥ 65 °C est également possibe.

Mode d'emploi :

→ Lavez-vous bien les mains avant de commencer.
→ Nettoyez proprement et rincez soigneusement les biberons et les tétines avec de l'eau savonnée en vous aidant éventuellement d'un goupillon.
→ Laissez sécher à l'air libre à un endroit propre avec l'ouverture en bas, ne pas sécher avec un linge.
→ Ou lavez-les au lave-vaisselle ≥ 65 °C.

Si votre médecin a conseillé de stériliser les biberons, voici quelques possibilités :

- dans un stérilisateur spécialement conçu à cet effet ;
- dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes ;
- dans une casserole à pression (à la vapeur) pendant 10 minutes ;
- à l'aide d'une solution aseptique vendue en pharmacie.

IMPORTANT

☞ *Respectez toujours* ***rigoureusement le dosage*** *indiqué par le fabriquant.*

☞ *Soyez* ***très précis*** *lors du* ***dosage*** *de la poudre de lait et aidez-vous d'un couteau pour que la mesurette soit bien rase.*

2.8. LA PRÉPARATION DU BIBERON

La plupart des laits pour nourrissons sont vendus sous forme **de poudre** à reconstituer. La reconstitution se fait avec la **cuillère-mesure** qui se trouve à l'intérieur de la boîte et en suivant les indications du fabricant. En général, on dilue 1 mesurette rase dans 30 ml d'eau, donc 2 mesurettes rases dans 60 ml d'eau, 3 mesurettes rases dans 90 ml ainsi de suite.

Tout d'abord, lavez vos mains.

1. Versez de l'eau dans le biberon.

2. Ajoutez les mesurettes de poudre de lait en respectant les indications du fabricant et agitez doucement.

3. Chauffez doucement le biberon jusqu'à la température souhaitée.

35 - 36 °C

4. Donnez le biberon légèrement chauffé ou à température ambiante.

Jetez le lait non consommé.

5. Nettoyez tout.

2.8.1. L'eau

Utilisez de l'eau minérale qui « convient pour la préparation des aliments des nourrissons ». Vous trouvez cette indication sur l'étiquette de la bouteille. Toute bouteille d'eau ouverte doit être conservée au frigo et utilisée dans les 24 heures.

L'eau fraîche du robinet convient pour la préparation du biberon dès la diversification alimentaire. Il ne faut cependant pas utiliser l'eau qui a stagnée dans les tuyaux. Laissez couler l'eau jusqu'à ce que de l'eau bien froide sorte du robinet. N'utilisez jamais de l'eau qui est passée par un système de filtration type anti-calcaire.

2.8.2. La préparation en pratique

- Respectez toujours la dilution indiquée sur l'étiquette du lait en poudre et les consignes du fabricant.
- Préparez les biberons toujours sur une table propre.
- Utilisez du matériel propre.
- Préparez les biberons de préférence juste avant leur utilisation.
- Si vous préparez un biberon d'avance, il doit être conservé au frigo entre 4 °C et 8 °C jusqu'à son utilisation.
- Si vous devez donner un biberon hors de la maison, emportez de l'eau chaude et la poudre de lait **séparément** et préparez le biberon **juste avant** la consommation.
- Il est fortement déconseillé de conserver des biberons préparés à cause du développement de bactéries et du risque d'infection pour le nourrisson.
- Les restes de lait doivent être éliminés.
- Il est conseillé de nettoyer les biberons rapidement après leur utilisation et de les laisser sécher à l'air libre.

EAU	MESURETTE(S) RASES DE POUDRE DE LAIT
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6

1. **Mesurez** le volume d'eau souhaité dans le biberon.
2. **Ajoutez** le nombre de mesures rases de poudre de lait recommandé pour le volume d'eau choisi.
3. Mettez le bouchon.
4. **Agitez doucement** le lait afin que la poudre se dissolve bien.
5. Chauffez au chauffe biberon ou au bain-marie (casserole d'eau chaude).
6. **Agitez doucement** le lait afin que la température se répartisse uniformément.
7. Pour des raisons d'hygiène, ne laissez pas les biberons plus longtemps au chauffe-biberon que nécessaire.

La **température** idéale du biberon est de **35 - 36 degrés** (température voisine de celle du corps). Pour la contrôler, vous trouvez dans le commerce des thermomètres spécialement conçus à cet effet. Il est possible de donner les biberons à température ambiante.

Pour des raisons d'hygiène, ne sucez pas vous-même la tétine.

NOS CONSEILS

Si vous devez préparer un biberon lors d'un **déplacement,** pensez à emporter :

- un ou plusieurs biberons propres ;
- une bouteille d'eau non entamée ou de l'eau chaude dans une bouteille thermos propre ;
- la poudre de lait dans la dosette ;
- un chauffe biberon ;
- ou donnez le biberon à température ambiante ;
- préparez le biberon **juste avant** de le donner à votre bébé.

2.9. FARINES ET FLOCONS POUR LE BIBERON

L'ajout de farines dans le biberon n'est **pas nécessaire** pour bien alimenter le bébé. Les laits infantiles contiennent suffisamment d'énergie pour couvrir les besoins du bébé. L'ajout de farines dans le biberon risquerait de déséquilibrer son alimentation.

Les farines et flocons sont dissous dans le lait. Ils augmentent **l'apport énergétique** et prolongent la **sensation de satiété**. Il est important de veiller à ce que le bébé boive toujours la **quantité journalière** conseillée de lait pour son âge afin d'éviter des carences.

Si toutefois l'enrichessement est conseillé par votre médecin ou votre diététicien, il est important de **veiller à** :

- ne **pas** donner des farines ou flocons **avant l'âge de 4 mois** révolus ;
- introduire **progressivement** la farine : commencez par un biberon et ajoutez une, puis deux cuillerées à café pour 100 ml de liquide ;
- choisir des farines ou flocons **sans ajout de sucre et d'arôme** ;
- ne pas utiliser des farines lactées pour ajouter au biberon. Elles contiennent déjà du lait et doivent être diluées dans de l'eau ;
- choisir une tétine adaptée.

Les farines à cuire, comme la fécule de maïs, ne conviennent pas pour épaissir le biberon. Les laits infantiles ne peuvent pas être bouillis.

2.10. COMMENT DONNER LE BIBERON AU BÉBÉ

atmosphère agréable

positivité

communication et contact visuel avec le bébé

permettre au bébé de faire son rot

respecter l'appétit du bébé

confortable

Favorisez **le plaisir de manger** en faisant du « moment repas » une expérience positive :

- → Installez-vous confortablement ;
- → Prenez votre temps ;
- → Veillez à une atmosphère agréable (! bruit, température ambiante, distraction, ...) ;
- → Encouragez une attitude positive de la personne qui donne le biberon ;
- → Ayez un contact visuel avec le bébé, communiquez avec le bébé, portez l'attention au bébé (pas de télé, de portable, ...) ;
- → L'inclinaison du biberon est importante : lorsque le bébé tète, il faut observer de petites bulles dans le biberon. La tétine du biberon doit toujours être pleine de lait afin d'éviter que le bébé n'avale de l'air ;
- → Laissez le bébé boire à son rythme ;
- → Respectez l'appétit de votre bébé, ne pas insister s'il ne termine pas son biberon ;
- → Pensez à le laisser faire son rot.

2.11. VOLUME ET NOMBRE DE BIBERONS

Le tableau ci-après donne une idée des quantités habituellement bues par les nourrissons durant 24 heures. (Nourrisson d'un poids moyen pour l'âge). L'alimentation du nourrisson est cependant **à la demande**, donc faites confiance à votre bébé, il sait adapter naturellement ses apports à ses besoins. Vous n'avez pas besoin d'insister, s'il ne boit pas les quantités indiquées aussi longtemps que sa courbe de croissance et de poids évolue normalement.

ÂGE	VOLUME TOTAL PAR JOUR	NOMBRE DE REPAS PAR JOUR
8 - 15 jours	450 - 500 ml	7 - 8
15 - 30 jours	550 - 650 ml	6 - 7
2ème mois	600 - 700 ml	5 - 6
3ème mois	720 - 800 ml	5 - 6
4ème mois	780 - 850 ml	4 - 5
5ème - 6ème mois	800 - 950 ml	4
6 mois - 1 an	500 - 600 ml	2 - 3

IMPORTANT

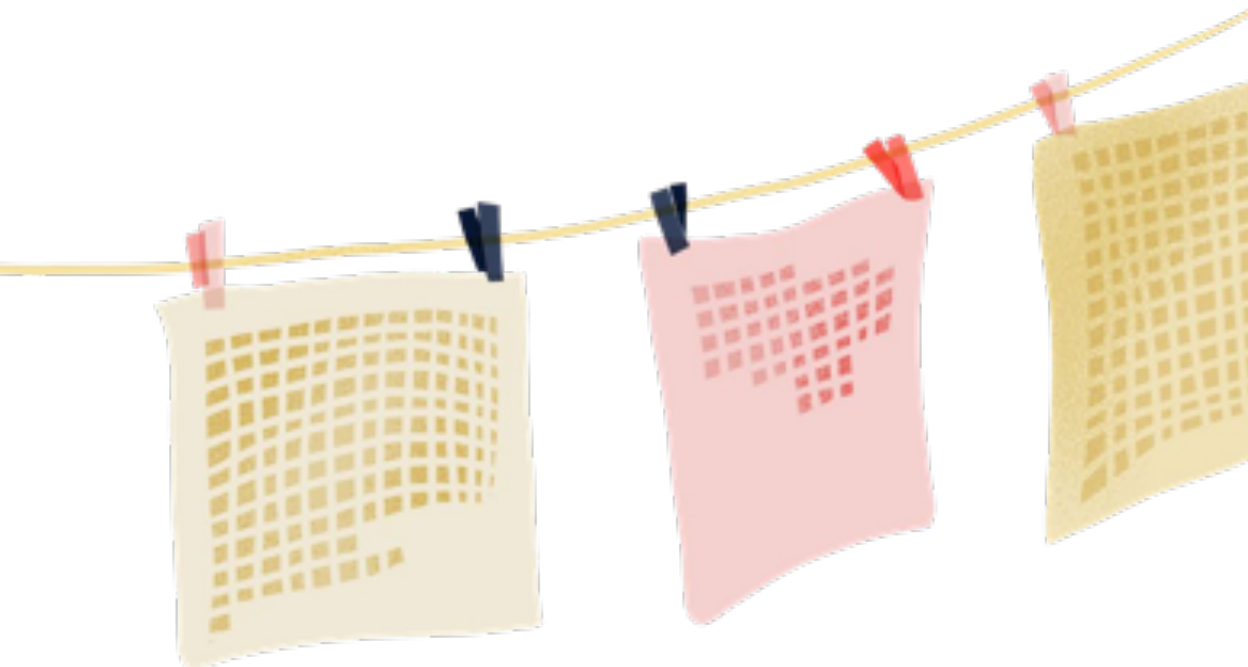
☞Pour rappel : Respectez toujours la dilution indiquée sur la boîte de lait lors de la préparation du biberon.

☞L'appétit du bébé varie d'un repas à l'autre, il ne va pas à chaque fois finir son biberon. L'encourager à finir quand même son biberon peut favoriser les régurgitations.

3. RÉGURGITATION

Certains bébés boivent trop de lait et à cause de l'immaturité du sphincter de l'estomac, ils **renvoient l'excédent** de lait. Même si le bébé renvoie une bonne quantité de lait, il ne faut pas s'inquiéter aussi longtemps qu'il se développe normalement.

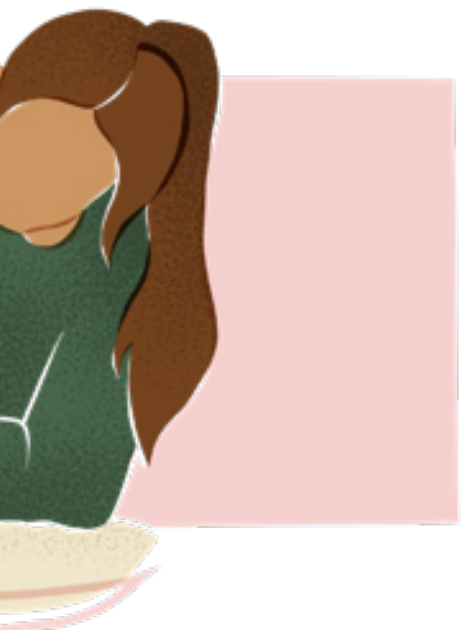
En cas de doute, demandez conseil à votre pédiatre.



4. ROT

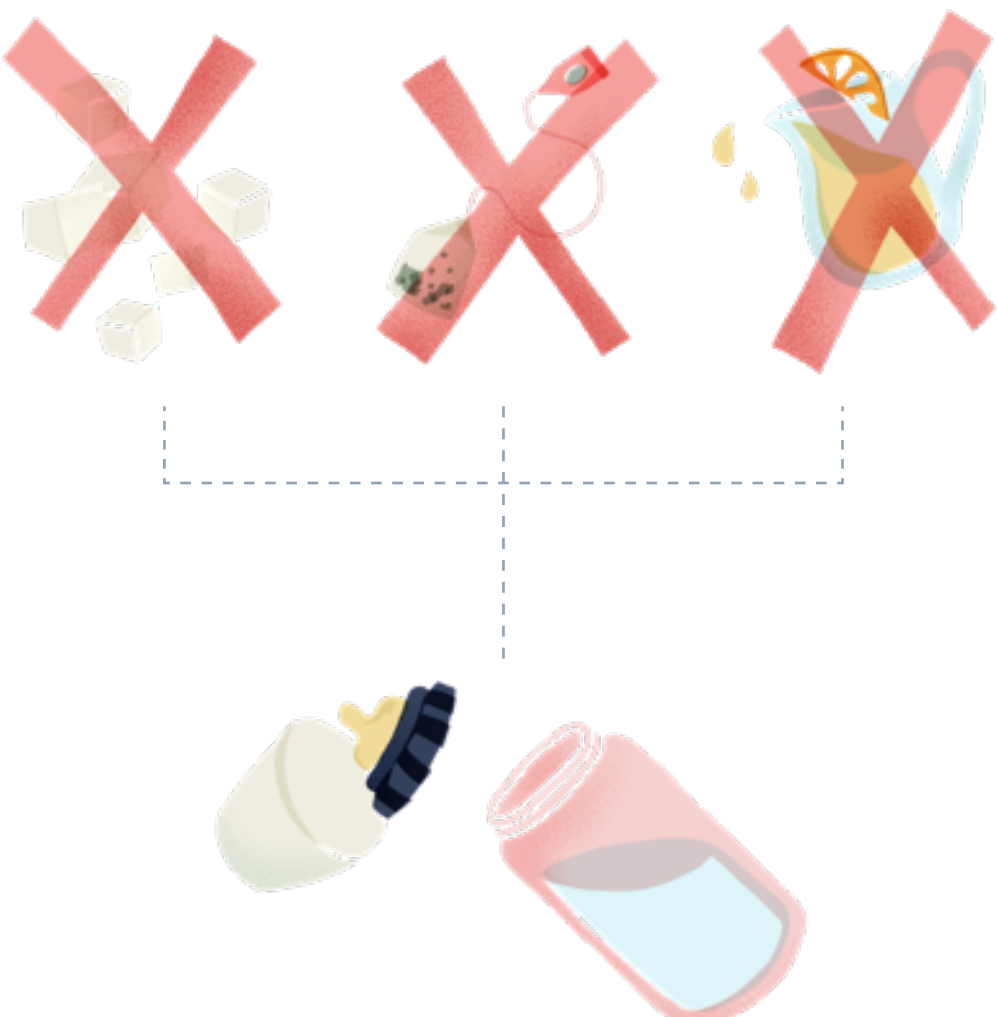
Le bébé déglutit de **l'air** au cours de la tétée. L'air sera **dégagé** de l'estomac lorsque le bébé fait son rot, après une tétée ou un biberon. Pour cela, tenez-le dans une position droite jusqu'à ce qu'il ait fait son rot. N'insistez cependant pas plus d'¼ heure.

Les bébés qui tètent au sein avalent moins d'air et ne font pas de rot aussi souvent que les bébés nourris au biberon.



5. LES BOISSONS

Le nourrisson en bonne santé n'a pas besoin de boire autre chose en plus de l'allaitement maternel ou de l'alimentation au lait infantile, aussi longtemps qu'il est exclusivement allaité. En cas de fortes chaleurs, le bébé encore exclusivement allaité pourra demander le sein plus souvent et doit avoir un accès libre pour téter à volonté. Sa maman doit veiller à boire suffisamment d'eau pour ne pas avoir soif, malgré les tétées multiples. Le bébé diversifié ou non allaité pourra se voir proposer de **l'eau qui convient pour la préparation des aliments pour nourrissons**. Surtout n'ajoutez rien à l'eau, ni tisane, ni jus de fruits, ni sucre, ni sirop, ni limonade, ni tisane sucrées. Une boissons sucrée habituerait le bébé au goût sucré et constituerait un apport en sucre important. Seulement l'eau nature peut être proposée si le bébé a soif. Proposez l'eau à la cuillère, dans un goblet « canard » ou dans un biberon.



6. HORAIRE DES REPAS

Dès la naissance, votre bébé a besoin d'être nourri s'il a faim. Respectez son rythme de repas, il sait s'alimenter en fonction de ses besoins. Vous n'avez pas besoin d'insister sur un horaire fixe en lui donnant à manger sans qu'il ne le demande.

L'alimentation doit respecter les besoins du bébé, sans confondre les pleurs avec de la faim. Pour les bébés non allaités, ou allaités au biberon et pour favoriser une bonne digestion, il est conseillé de respecter un intervalle minimum de 2 - 3 heures entre deux biberons.

Après la **naissance** le bébé n'a pas de réserves qui lui permettent de jeûner et ses besoins en liquide doivent être couverts tout au long du nycthémère (sur 24 heures). Vous auriez peut-être tendance à tout faire pour passer des nuits tranquilles, mais vouloir espacer trop rapidement les biberons constitue un **danger d'hypoglycémie** (baisse du sucre sanguin) pour l'enfant. En effet, les réserves énergétiques avant l'âge de 3 mois sont très limitées, même si votre bébé a un poids approprié. Les **biberons de nuit** doivent être donnés à l'heure où le bébé les réclame.

L'écart entre les biberons de nuit va s'espacer peu à peu et les horaires finiront par coïncider avec vos horaires habituels. Les bonnes habitudes de sommeil ne se prennent pas durant les premiers mois de vie.

CONSEILS

☞ *Le **nombre** de biberons, ainsi que le volume bu varient d'un enfant à l'autre et pour le même enfant d'un jour à l'autre.*

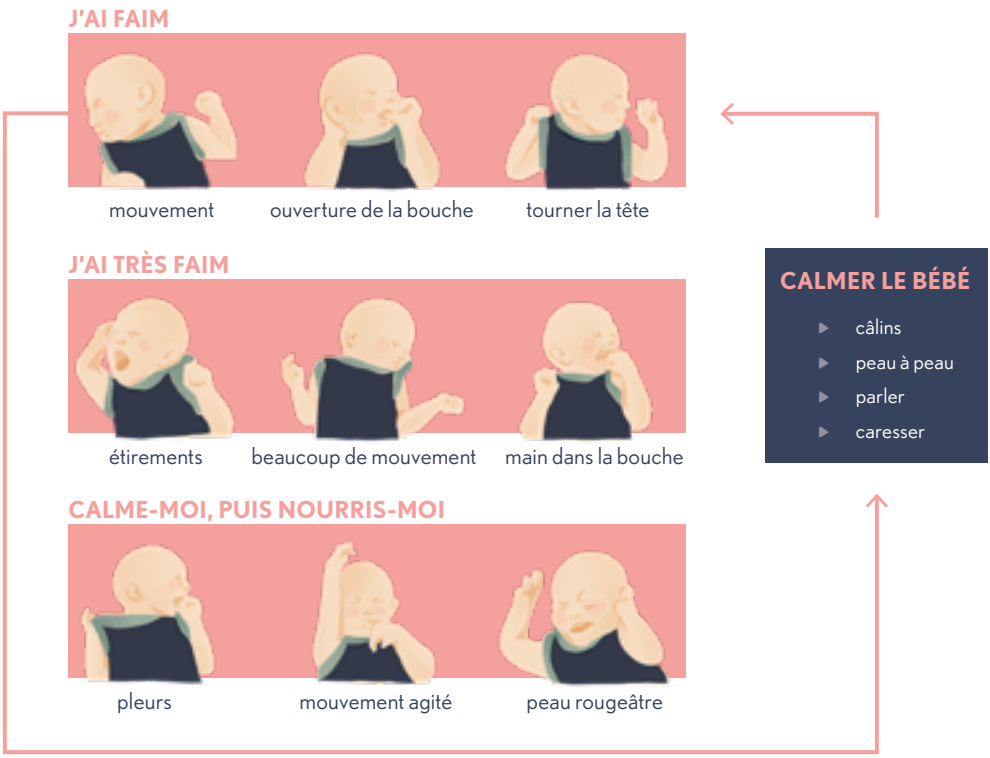
NOS CONSEILS

Observez bien votre enfant, il est unique et la meilleure solution est d'adapter l'horaire et les volumes à son rythme.

- Le bébé est capable d'**autoréguler** ses besoins, le réflexe naturel de faim-satiété-soif doit absolument être respecté.
- Souvenez-vous : un bébé ne pleure pas uniquement de faim. Les pleurs peuvent avoir d'**autres causes** : les pleurs d'agitation du soir, les pleurs de séparation du corps parental, envie de câlins, de chaleur, ... bien interpréter les différentes demandes du bébé.
- Vous allez **reconnaître** rapidement s'il se manifeste parce qu'il a faim ou pour une autre cause.
- Ne donnez rien à manger si le bébé n'a pas faim, essayez de comprendre pourquoi il n'est pas bien et répondez correctement à ses besoins.
- Lorsque le bébé n'est pas allaité, le bébé a normalement besoin d'une pause de 2 à 3 heures entre les repas.

Il est important que vous perceviez les **signaux** de faim et de rassasiement de votre enfant et d'adapter votre comportement en conséquence.

Les pleurs n'étant pas systématiquement un signal de faim, il convient de rechercher d'autres **causes** possibles lorsque le nourrisson pleure.



LE BÉBÉ A PEUT-ÊTRE FAIM S'IL

- bouge les lèvres ;
- ouvre la bouche et cherche ;
- suce ses doigts ;
- s'agite, est nerveux ;
- pleure.

S'il se calme dès qu'il est dans les bras, c'est qu'il na pas besoin de manger.

LE BÉBÉ EST RASSASIÉ S'IL

- boit plus lentement ;
- s'arrête de boire ;
- s'endort ;
- lâche le bout du sein ou la tétine ;
- tourne la tête, ferme la bouche ;
- est calme, détendu et content.

IMPORTANT

☞La capacité innée d'autorégulation des quantités que le bébé consomme doit absolument être conservée et une suralimentation doit être évitée afin de prévenir le développement de l'obésité.

7. LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

La diversification alimentaire est l'introduction **progressive** d'aliments autres que le lait. C'est aussi le passage d'aliments liquides vers des aliments à texture de plus en plus solides. Le bébé va développer les **compétences à manger** à la cuillère puis à manger lui-même avec ses doigts.

MOIS

ALLAITEMENT MATERNEL OU ALIMENTATION AU BIBERON — 0 à 4

Il est recommandé de commencer la diversification alimentaire au plus tôt après **17 semaines** et pas plus tard que **26 semaines**.

DÉCOUVERTE ET INITIATION — 5 à 6

MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	SOIRÉE
Allaitement maternel ou lait pour nourrissons	Introduction progressive du Repas de légumes et féculents	Allaitement maternel ou lait pour nourrissons	Allaitement maternel ou lait pour nourrissons

FAMILIARISATION — 6 à 8

Allaitement maternel ou lait de suite	Repas de légumes et féculents avec viande ou poisson ou oeuf	Repas de fruits	Allaitement maternel ou lait de suite

8 À 12 MOIS — 8 à 12

Allaitement maternel ou lait de suite avec pain ou Fingerfood ou bouillie lactée	Repas de légumes et féculents avec viande ou poisson ou oeuf	Repas de fruits	Allaitement maternel ou lait de suite avec pain ou Fingerfood ou repas de légumes

CONSEILS

Il est recommandé de ne jamais commencer l'introduction d'autres aliments que le lait avant le début du 5ème mois (17 semaines) ni de la postposer après le début du 7ème mois (26 semaines). En présence d'un prématuré, il est recommandé de retarder la diversification, en tenant compte du nombre de semaines de prématurité.

7.1. QUAND DIVERSIFIER ?

Il est recommandé de débuter la diversification alimentaire entre l'âge de **17 semaines et 26 semaines**. Après l'âge de 6 mois le lait maternel et les préparations infantiles ne permettent plus à eux seuls de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant, ni d'apporter les stimulations nécessaires à son développement. La maturation du **système digestif** permet de commencer la diversification alimentaire.

La poursuite d'alimentation lactée seule après le début du 7ème mois n'est pas recommandée.

Il est important d'**adapter** le début de la diversification à l'**évolution** du bébé. La diversification est une découverte progressive pour le bébé qui se fait par étapes. Cet **apprentissage** pour l'enfant doit être un **moment de plaisir** en lui laissant le temps de découvrir de nouveaux goûts et textures et au système digestif le temps de s'adapter à de nouveaux aliments. Il ne faut surtout pas brûler les étapes.

Le bébé est prêt si :

- → Il tient sa **tête droite**.
- → Il **porte** ses jouets à la bouche.
- → Il s'**intéresse** aux aliments que vous mangez.
- → Il **apprend** à creuser sa langue et accepte de mieux en mieux la cuillère.
- → Il **montre** de l'intérêt pour d'autres aliments que le lait.
- → Il trouve du **plaisir** à découvrir les nouveaux aliments.

Chaque bébé a son propre rythme qui est important de respecter. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Continuez alors à lui donner du lait maternel ou lait pour nourrissons pour assurer ses besoins. Il n'est pas à quelques jours près !

7.2. COMMENT PROCÉDER ?

7.2.1. Le début – la première phase

Autour du 5ème mois, la première étape est celle de l'**initiation à manger à la cuillère** et à la **découverte** de nouvelles odeurs, de nouveaux goûts, textures, saveurs, … Le but est de **remplacer progressivement** une tétée ou un biberon par un repas de légumes.

7.2.2. En pratique

Voir également la partie *recettes* à la fin du guide

- Vers l'heure du **midi** (ou le soir).
- **Avant** ou **après** une tétée ou un biberon.
- Votre bébé a **légèrement faim** (s'il a très faim il risque de ne pas avoir la patience pour goûter les nouveaux aliments).
- Votre bébé est **de bonne humeur.**
- L'atmosphère autour du repas est **agréable**.
- Vous le gardez en chaise haute vis-à-vis de vous avec contact visuel.
- Commencez **doucement** et avec patience.
- Vous donnez autant de cuillères de purée de légumes que le bébé veut.
- Au début, le bébé ne prend que quelques cuillères. **Complétez** alors par le lait habituel de l'enfant ou la proposition du sein.
- Dès que le bébé prend un repas entier, il n'a plus besoin de lait après le repas.
- Vous pouvez proposer dès lors également de l'eau comme boisson, sachant que la purée de légumes est souvent riche en eau et que bébé peut refuser de boire l'eau dans un premier temps. Il ne faut pas forcer, mais continuer à proposer.
- La quantité du repas dépendra de l'**appétit** du bébé.
- Présentez le repas **à la cuillère**. Si l'enfant n'est pas encore prêt, il vaut mieux différer l'introduction et le proposer à nouveau plus tard.
- Pour éviter que votre enfant « avale de travers », présentez la cuillère par en dessous, c'est-à-dire en la portant de son menton vers sa bouche.

CONSEILS

L'ajout de sel ou de préparations à base de sel (assaisonnement industriel, bouillons, sauce soja, …) dans l'alimentation du nourrisson est fortement déconseillé.

SI LE BÉBÉ ACCEPTE

→ proposez de la purée de légumes **tous les jours** vers la même heure ;
→ **variez** les légumes ;
→ **ajoutez** féculents et graisse ;
→ réduisez le volume de lait en fonction de la quantité de purée, puis supprimer lorsque le bébé mange un repas complet (100 g à 150 g).

SI LE BÉBÉ N'EST PAS ENCORE PRÊT

→ continuez l'**allaitement** ou le **lait pour nourissons** exclusif, le lait couvre ses besoins jusqu'à 6 mois ;
→ rien ne presse, réessayez **quelques jours plus tard, ne pas forcer, mais ne pas renoncer** ;
→ mieux vaut introduire plus tard que de forcer.

7.2.3. Le cas des allergènes

La diversification alimentaire ne doit ni débuter avant l'âge de 5 mois, ni après l'âge de 6 mois, que l'enfant soit à **risque d'allergie alimentaire** ou non.

Une fois que la diversification a commencé, il est recommandé d'introduire sans tarder les allergènes alimentaires majeurs, que l'enfant soit à risque d'allergie (du fait de son histoire familiale) ou non.

Sauf avis contraire du médecin spécialiste, il n'y a pas de nécessité de retarder l'introduction de quelque groupe alimentaire que ce soit.

7.2.4. La deuxième phase

Vers l'âge de 6 mois le repas de légumes est normalement bien accepté et il est possible d'**élargir** encore plus la variété des aliments proposés. C'est l'âge où on **introduit** les protéines : la viande, le poisson, l'oeuf et les légumes secs.

En plus il est temps de remplacer une tétée ou le biberon de l'après-midi par un repas de **fruits et de l'eau.**

Autour de l'âge de **8 mois**, certains bébés ont davantage faim. N'augmentez pas le volume journalier de lait (2 à 3 tétées ou biberons, 500 à 600 ml de lait par jour), mais ajoutez des **féculents** aux repas du matin et du soir afin d'augmenter l'apport énergétique. C'est à ce moment que sera introduit le pain.

7.3. LE REPAS DE LÉGUMES EN PRATIQUE

Les repas proposés lors de la diversification alimentaire peuvent être **faits maison** ou achetés dans le commerce (petits pots pour bébés), mais les repas faits **« maison »** sont à privilégier : ils peuvent offrir l'opportunité d'une **plus grande variété** de textures et saveurs tout en correspondant aux habitudes socio-culturelles familiales et ils permettent en outre de choisir les ingrédients utilisés.

7.3.1. Composition du repas de légumes

Au début :	**légumes**
Après 1 à 2 semaines :	**légume + féculent + graisse**
Après 6 mois :	**légume + féculent + graisse + protéine**

7.3.2. Les légumes

- Vous pouvez **varier** les sortes de légumes : carottes, potiron, courgettes, panais, brocoli, fenouil, chou-fleur…
- Proposez une seule sorte de légumes puis un mélange de différentes sortes.
- Certains légumes sont très forts en goût ou sont plus difficiles à digérer (formation de gaz intestinaux) : oignons, poivrons, choux, salsifis, navets, poireaux. Attendez peut-être plus longtemps avant de les proposer ou mélangez-les avec des légumes bien tolérés.
- Favorisez les **légumes frais** de saison, ou les légumes surgelés de préférence issus de culture biologique.
- N'ajoutez pas de sel dans le repas de légumes.
- Les conserves de légumes sont trop salées pour le bébé. Ceci ne concerne pas les petits pots pour bébés.
- Lorsque le bébé ne prend plus de lait après le repas, on peut lui proposer de l'**eau** à boire au cours du repas.

CONSEILS

Déjà au début de la diversification, il est recommandé d'exposer l'enfant assez vite à une variété d'aliments en changeant les saveurs tous les jours. Cette méthode favorise l'appréciation de toutes sortes de goûts dans le futur.

7.3.3. Les légumes secs

Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, soja, petits pois, ...) sont des aliments très riches en nutriments essentiels. Cependant ils contiennent une quantité **élevée de fibres** ce qui rend leur digestion plus difficile. Il est recommandé d'utiliser les légumes secs à partir **de 6 mois**. Pour augmenter la tolérance, il est recommandé de tremper les légumes secs et de les cuire dans de l'eau fraîche. Après cuisson les laisser gonfler 15 à 60 minutes pour augmenter la digestibilité. Il est essentiel de veiller à ce qu'ils soient **bien cuits** (sans sel).

Commencez avec les **lentilles rouges** (corail) car elles sont épluchées et contiennent moins de fibres. Pas besoin de tremper les lentilles épluchées, mais il faut bien les laver avant utilisation et bien cuire (15 à 20 minutes). Introduire progressivement en petite quantité dès l'âge de 6 mois. Les lentilles augmentent le volume de 2,5 fois lors de leur cuisson donc 40 g en cru seront 100 g en cuit.

Les conserves de légumes secs contiennent beaucoup de sel et sont à éviter.

7.3.4. Les féculents

Après quelques jours, ajoutez des féculents au repas de légumes. Ceci augmente l'apport en énergie de ce repas.

- Commencez à ajouter des **pommes de terre** ou de la patate douce.
- Prévoir la **même quantité** de féculents que de légumes.
- Après vous pouvez également utiliser du riz, millet, quinoa, blé en grains, pâtes, couscous, épeautre, avoine, seigle et orge.

7.4. LES MATIÈRES GRASSES

Un enfant en bas âge a besoin d'une alimentation **riche en graisses saines**. Il est donc primordial d'ajouter **10 à 15 g** (1 à 2 c. à s.) de graisse au repas de légumes du moment où le lait est supprimé. Le mieux est de **varier** les sources de graisses : huiles de différentes origines et/ou beurre.

- Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile (colza, olive, ...) ou de beurre, par repas de légumes.
- Ajoutez la graisse après cuisson, **juste avant consommation**.

CONSEILS

Les graisses les plus adaptées sont le beurre et l'huile. Parmi les huiles, nous recommandons spécialement l'huile de colza qui est riche en acides gras poly-insaturés indispensables au développement du système nerveux et du cerveau.

IMPORTANT

Les aliments riches en graisses cachées comme les biscuits, viennoiseries, snacks, chips, charcuteries et produits laitiers gras sont à éviter dans l'alimentation du bébé. Ces aliments apportent des graisses de moins bonne qualité.

7.5. LES NOIX (FRUITS À COQUE)

Les noix (en poudre) sont des aliments très riches en nutriments et contiennent des graisses saines. Leur utilisation est possible dès la diversification alimentaire.

- N'utilisez que des noix en poudre ou purée car les noix sont dures et représentent un réel danger d'étouffement.
- Utilisez des noix en poudre non salées et non torréfiées.
- Stockez la poudre de noix dans un récipient fermé au frigo.
- Ajoutez 1 à 2 c. à c. à la purée de légumes après cuisson ou à la purée de fruits.

7.6. LA VIANDE, LE POISSON, L'ŒUF

La viande sera proposée après avoir introduit les légumes et les féculents entre 6 et 7 mois.

- → Tous types de viandes sont permis à l'exception de viandes préparées (saucisson, jambon, salami, viande hachée, ...).
- → Préférez les morceaux maigres et tendres de bonne qualité et variez votre choix : poulet, dinde, bœuf, veau, porc, ...
- → Choisissez des filets de poissons sans arêtes, pas de l'espadon et pas de thon.
- → L'œuf doit être cuit dur.

L'œuf (d'abord le jaune et puis le blanc) sera introduit à partir du 6ème mois. Cuire un œuf dur, ajouter 20 g du jaune d'œuf au début, puis aussi le blanc. Plus tard, vous pouvez ajouter des morceaux d'omelette bien cuite.

Les œufs doivent toujours être bien cuits à cause du risque bactériologique et allergénique.

CONSEILS

*La **quantité** conseillée de viande, de poisson ou d'œuf est de seulement **15 à 20 g** par jour et ce 4 à 5 fois par semaine.*

EXEMPLE POUR LA SEMAINE :

- 1 à 2 repas légumes + féculent + graisses + poisson
- 1 à 2 repas légumes + féculent + graisses + viande rouge bien cuite
- 1 à 2 repas légumes + féculent + graisses + volaille
- 1 à 3 repas de légumes + féculent + graisses (1 fois par semaine avec oeuf)

Consultez les recettes et méthodes de cuissons à la fin de la brochure.

7.7. QUANTITÉ DE PURÉE

La quantité du repas de légumes **dépend de l'âge du bébé** et de son appétit. Normalement vous pouvez faire confiance à votre bébé, il sait naturellement adapter ses apports à ses besoins.

CONSEILS

Cependant si vous avez l'impression qu'il mange des quantités trop faibles de repas de légumes et il boit plus de lait que recommandé pour son âge il est conseillé de proposer le repas de légumes une deuxième fois dans la journée par exemple le soir.

ÂGE	QUANTITÉ	LÉGUMES	FÉCULENTS		PROTÉINES	GRAISSES
		LÉGUMES	POMMES DE TERRE	RIZ, MILLET, COUSCOUS	VIANDE, POISSON, ŒUF, LÉGUMINEUSE	HUILE, BEURRE
4 à 5 MOIS	120 - 150 g	50 - 60 g	50 - 60 g	20 g cru 50 - 60 g cuit		10 - 15 g
6 à 8 MOIS	150 - 200 g	60 - 80 g	60 - 80 g	20 - 30 g cru 60 - 80 g cuit	15 - 20 g	10 - 15 g
9 à 12 MOIS	200 - 250 g	80 - 100 g	80 - 100 g	30 - 40 g cru 80 - 100 g cuit	15 - 20 g	10 - 15 g

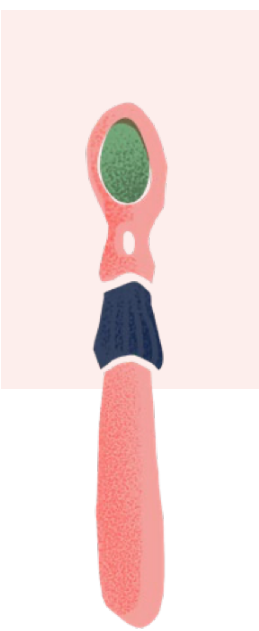
10 g équivaut à environ une cuillère à soupe.

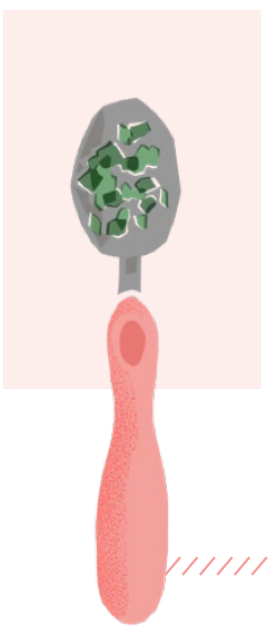
- → La proportion entre légumes et féculents peut être adaptée en fonction des besoins du bébé.
- → Les quantités indiquées sont des valeurs moyennes.
- → Chaque bébé a des besoins différents, il mange en fonction de sa faim.
- → Faites confiance à votre bébé, naturellement il sait adapter ses apports à ses besoins.

7.8. CONSISTANCE DU REPAS

- Les aliments doivent avoir la texture et la consistance **appropriée à l'âge** en assurant la progression jusqu'à une présentation permettant de manger avec les doigts et de manger seul.
- La présence de texture grumeleuse est **nécessaire** pour développer les **capacités orales** de l'enfant.
- Prolonger les textures mixées et lisses doit donc être évité.

5 à 7 MOIS	8 à 12 MOIS	12 > MOIS
mixé, texture lisse	écrasé, morceaux fondants	morceaux mous





7.8.1. Introduction des textures complexes

La texture est une des propriétés de l'aliment qui demande beaucoup d'**adaptation** de la part de l'enfant afin de gérer et d'avaler l'aliment. Le **développement correct** de la dentition et de la mâchoire est en relation avec la progression des capacités orales qui se développent lorsque l'enfant est **stimulé** par de nouvelles textures.

La fenêtre d'introduction des aliments texturés se situe entre **8 et 10 mois** (et dans tous les cas avant 12 mois) de manière à accompagner au mieux l'enfant vers une mastication normale. Il est important d'adapter la taille et la dureté des morceaux aux capacités orales de l'enfant.

IMPORTANT

Attention les aliments durs, et/ou ronds (arachide entière, grain de raisin, noisette, tomate cerise, morceaux de pomme crus, etc.) chez les moins de 3 ans sont interdites (risque d'étouffement).

7.8.2. Fingerfood

Vers 7 ou 8 mois il est possible, en fonction de l'évolution du bébé, d'introduire des aliments en petits morceaux sous forme de **« Fingerfood »**.

- En **complément** des purées pour la découverte des aliments.
- A partir de 8 mois en fonction de capacités motrices du bébé.

Le bébé doit pouvoir :

1. s'assoir en position verticale avec peu de soutien ;
2. saisir la nourriture de manière autonome avec ses doigts ;
3. porter les aliments à la bouche ;
4. mâcher des morceaux mous (palais, dents) ;
5. avaler sans s'étouffer ou avaler de travers.

IMPORTANT

Restez toujours *à côté de l'enfant, ne pas laisser l'enfant seul.*

En pratique :

- Ne donnez que des aliments recommandés pour l'âge de l'enfant.
- Proposez des morceaux **faciles à saisir.**
- Proposez une **consistance tendre**, sans être trop mou ni trop dur.
- Elargissez les sortes et préparations en fonction de l'âge et de ses capacités motrices.
- Evitez toutes sortes d'aliments à risque d'étouffement comme raisins entiers, tomates cerise entières, fraises entières, noix, morceaux durs, viande, ...

Proposez par exemple :

- Légumes, pommes de terre, patate douce, pâtes cuites, polenta, ...
- Cuit à l'eau non salée, sans épices ou bouillon ou en vapeur.
- Fruits crus mous comme banane, pêche, framboise, mandarine, kiwi, avocat, ..., bien mûrs ou fruits cuits.
- Petits morceaux de mie de pain beurrée.
- Petits morceaux de poisson, poulet, viande bien cuite, omelette bien cuite, ...

7.9. L'ASSAISONNEMENT

L'ajout de sel ou de préparations à base de sel (assaisonnements industriels, bouillons, sauce soja, ...) dans l'alimentation du nourrisson est **fortement déconseillé.** La raison est que la fonction du rein est immature chez le nourrisson, un excédent de sel alimentaire n'est pas encore éliminé. Le goût du bébé est très sensible et la perception du salé d'un bébé n'est pas la même que celle d'un adulte.

Laissez l'enfant découvrir le goût propre des aliments.

ASSAISONNEMENTS ADAPTÉS

Herbes

- fraîches - toujours bien lavées, après cuisson
- séchées - ajouter à la purée bien chaude

Sel

- ne pas ajouter de sel ou épices contenant du sel
- ne pas cuire dans du bouillon

Epices

- épices douces - possibilité d'en ajouter après 8 mois en petite quantité et de s'adapter aux habitudes familiales
- **ne jamais** ajouter un exhausteur de goût (glutamate - E 621)

7.10. CONSERVATION DES REPAS PRÉPARÉS MAISON

Il est important de veiller à une **conservation correcte** de la purée de légumes pour éviter tout **risque d'infection**. Le développement de microorganismes dépend de la température de stockage. Une température ≤ 5 °C est absolument nécessaire pour freiner leur développement. C'est pour cette raison qu'il ne faut pas laisser refroidir la purée à température ambiante mais qu'il faut la mettre au frigo même si elle est encore chaude. Pour des raisons d'hygiène la purée dans laquelle vous avez trempée la cuillère du bébé ne peut pas être conservée. Si vous n'êtes pas sûre que le bébé mange tout, utilisez 2 bols différents pour nourrir le bébé, un bol pour nourrir le bébé et un bol de réserve.

- → Utilisez la préparation tout de suite après cuisson ;
- → ou mettez le purée dans un verre propre avec couvercle ;
- → placez immédiatement au frigo (se conserve 24 heures au frigo à 4 °C) ;
- → ou placez au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C) ;
- → pour dégeler, placez la veille au frigo ;
- → ne réchauffez pas la préparation plus d'une fois.

7.11. LES BOISSONS

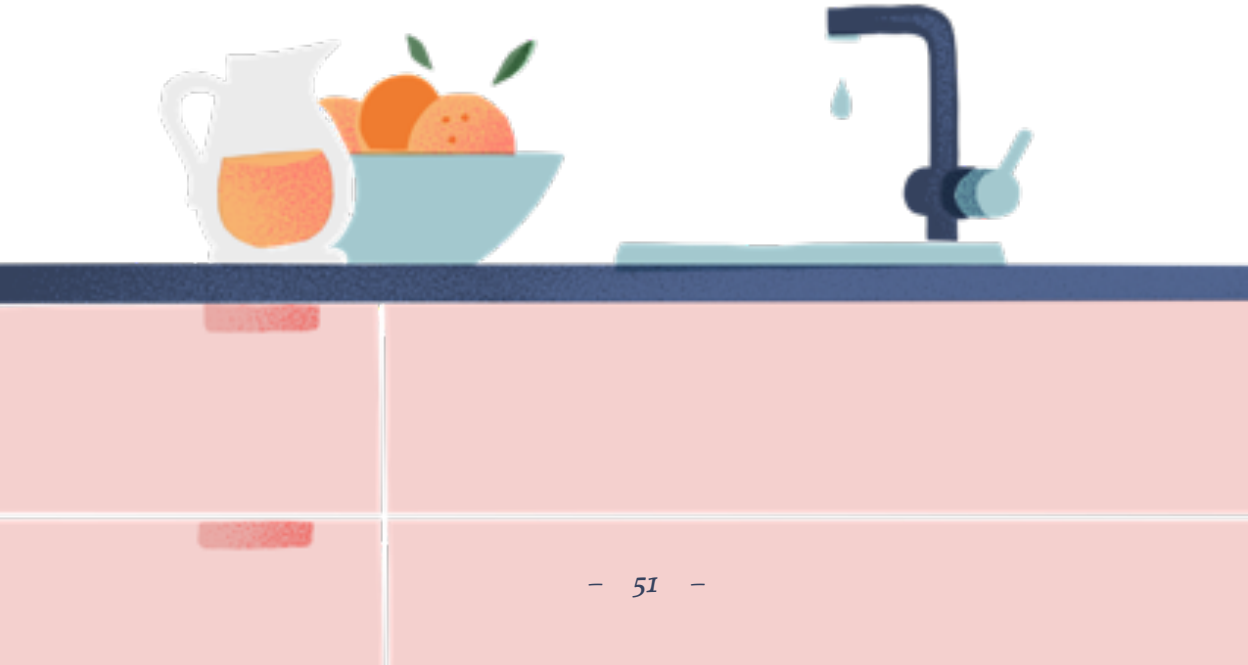
Lorsque le bébé ne prend plus de lait après le repas de légumes, on peut lui proposer de l'eau à boire au cours du repas.

Proposez régulièrement à votre enfant de l'**eau** qui convient à la préparation d'aliments pour nourrissons (entre 50 et 150 ml par jour) ou de l'eau du robinet bien fraîche. En effet, la seule boisson recommandée est l'eau pure et il est primordial de l'y habituer dès le début.

Exceptionnellement, et ceci le plus tard possible, vous pouvez tolérer un jus de fruits pressé frais non sucré et dilué ou des tisanes non sucrées. Ils sont à déguster dans des situations particulières uniquement pour le plaisir.

À éviter :

- Toutes les autres boissons telles que limonades, sirops, colas, infusions ou jus sucrés sont à proscrire, elles sont trop sucrées (même celles spécialement destinées aux bébés). Ceci crée une certaine habitude au goût sucré. L'excès de sucre déséquilibre l'alimentation, avec un risque à long terme pour la santé (caries, obésité).
- Les boissons « light », les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons contentant de l'alcool sont défendues pour les enfants.
- Le thé et le café contiennent des excitants et ne sont pas des boissons à donner aux petits enfants.



IMPORTANT

Il y a des petits pots pour bébés recommandés à partir de 4 mois qui contiennent du sucre. *Lisez bien la liste des ingrédients.*

7.12. LE REPAS DE FRUITS

- Au cours du 7ème mois, la tétée ou le biberon de l'après-midi est remplacé par un repas de fruits.
- Choisissez des fruits frais de saison ou congelés.
- Présentez-les crus, bien mûrs, lavés et épluchés, épépinés, mixés, écrasés, râpés, en morceaux ou cuits en compote.
- Proposez une seule variété ou un mélange : pomme, poire, banane, nectarine, pêche, melon, abricot,...
- Variez pour changer les goûts.
- Les fruits en conserves contiennent beaucoup de sucre ajouté et ne sont pas adaptées.
- N'ajoutez ni lait, ni sucre, ni miel dans la purée de fruits.

7.12.1. Quelques recommandations importantes concernant le repas de fruits

Vous pourriez être tenté d'ajouter un biscuit au repas de fruits, pourtant le biscuit n'a aucun intérêt d'un point de vue nutritionnel et la plupart contiennent beaucoup trop de sucre. Le biscuit masque aussi le goût naturel des fruits.

Lorsque le fruit seul ne suffit pas ou que vous voulez épaissir la purée, vous pouvez ajouter des flocons de céréales instantanés sans sucre à la purée de fruits.

IMPORTANT

N'ajoutez pas de sucre ni d'édulcorant au repas de fruits. Ils masquent la saveur naturelle des aliments et habituent l'enfant à la saveur sucrée.

Le miel est déconseillé en dessous de l'âge d'un an à cause du risque microbiologique.

7.12.2. Les fromages frais pour bébés

Ne remplacez pas le repas de fruits par un fromage frais aux fruits, même si la publicité les recommande spécialement aux bébés. Ces produits sont, contrairement aux fruits, très **riches en protéines**. Des statistiques montrent que l'alimentation des jeunes enfants est déjà trop riche en protéines. Cet excès de protéines dès le jeune âge pourrait être une des causes d'obésité chez l'enfant et l'adulte. Ces produits contiennent souvent une grande quantité de sucre, des arômes et d'autres additifs.

7.13. LE PAIN

Vous pouvez proposer à votre enfant dès l'âge de **8 mois**, une petite tranche de pain (éventuellement beurrée) qu'il pourra mâcher. Vous pouvez choisir du pain gris finement moulu **sans graines** (ni tournesol, ni sésame, ni lin, ni noix, ...). Le pain est de loin préférable aux biscuits ou cracottes, même ceux vendus spécialement pour enfants. Evitez aussi toute pâtisserie ou viennoiserie. En effet, ces dernières contiennent une quantité non négligeable de sucre et de graisses. Prenez de bonnes habitudes dès le départ.

7.14. LES BOUILLIES LACTÉES

Certains enfants, après l'âge de 6 mois, préfèrent manger plus souvent à la cuillère. Pour d'autres, un biberon de lait seul ne suffit plus. Plutôt que d'augmenter le volume de lait du biberon, proposez-lui une bouillie lactée épaissie avec une farine instantanée pour bébés. Cette farine ne doit **pas contenir de sucre** (regardez le tableau nutritionnel sur l'emballage, la teneur en sucre y est notée).

7.14.1. Préparation d'une bouillie lactée

- Versez la farine en pluie dans le lait de suite ou le lait maternel tiède et mélangez. Attendez un peu, le mélange ne s'épaissit qu'après quelques minutes.
- Il existe des farines mélangées à de la poudre de lait : Ce sont les farines lactées. Il suffit de les dissoudre dans de l'eau pour obtenir une bouillie lactée.
- Il est possible d'y ajouter un fruit mixé pour varier les goûts.

7.15. LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

- Le lait de vache et les produits laitiers ne contiennent pas les nutriments nécessaires au bon développement du bébé et ne doivent pas être utilisés pour nourrir le bébé.
- Tous les produits laitiers (yaourts, petits suisses, laits aromatisés) **qui sont vendus « spécialement pour bébés »**, ne répondent pas aux critères pour assurer une alimentation saine des bébés. Optez le plus possible pour les produits naturels.
- Seuls le lait maternel et les laits adaptés assurent tous les besoins nutritifs du bébé.

Les préparations pour nourrissons et préparations de suite ne doivent pas être substituées par des boissons végétales chez les enfants de moins d'un an, même lorsque celles-ci sont enrichies en calcium.

IMPORTANT

Le seul apport « laitier » de l'enfant jusqu'à 1 an est le lait maternel, le lait pour nourrisson et le lait de suite.

CONSEILS

Si vous utilisez des petits pots industriels, alternez-les avec des préparations maison. Toutefois, les purées que vous préparez vous-même ont ***meilleur goût****. Vous avez l'avantage de pouvoir choisir les ingrédients vous-même.*

Les recettes dans cette brochure vous donneront quelques idées.

7.16. LES PETITS POTS POUR BÉBÉS

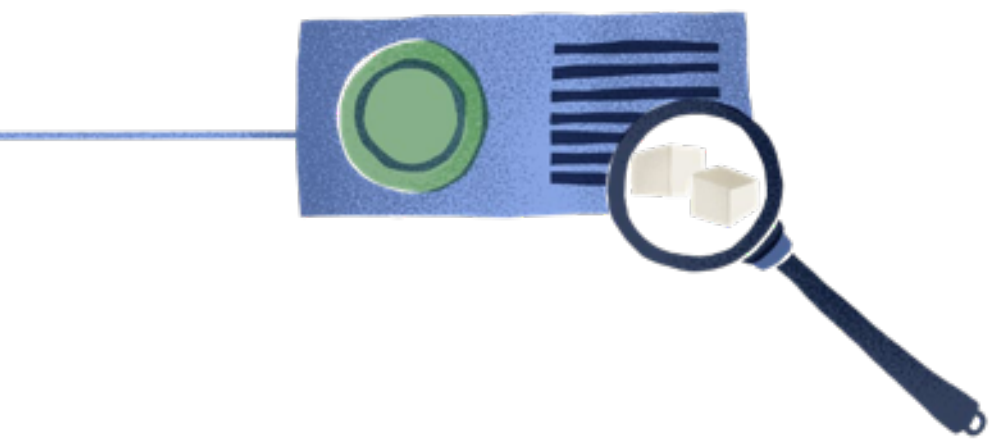
La production de petits pots pour bébés est soumise à une réglementation européenne très stricte. Les ingrédients utilisés ne peuvent pas contenir de résidus, de germes, de nitrates ou nitrites en quantités dangereuses pour le nourrisson. Pour cette raison, la qualité des petits pots est certainement bonne et leur emploi peut-être conseillé.

Toutefois, beaucoup de petits pots ne sont pas assez riches en graisse. N'hésitez pas à rajouter 1 à 2 cuillères à café d'huile après réchauffement.

Il est important de faire le **bon choix** dans l'assortiment des petits pots, selon l'âge de votre bébé. Lisez consciencieusement l'étiquette, tous les ingrédients y sont indiqués. N'achetez que des produits destinés aux bébés.

ÉVITEZ LES PETITS POTS QUI CONTIENNENT LES INGRÉDIENTS SUIVANTS

5ième - 6ième mois	7ième - 12ième mois
Lait de vache, yaourt, fromage blanc, fromage, crème	Lait de vache, yaourt, fromage blanc, fromage
Sel	Sel
Miel, sucre, sucre de malt, glucose, fructose, jus concentré de fruits, ...	Miel, sucre, sucre de malt, glucose, fructose, jus concentré de fruits, ...
Chocolat, cacao	Chocolat, cacao
Œuf, jaune et blanc d'œuf	
Jambon	Jambon
Arômes, épaississants, conservateurs, ...	Arômes, épaississants, conservateurs, ...



8. NOMBRE DE REPAS

Dès les premiers mois, un enfant est capable d'adapter les quantités qu'il consomme en fonction de ses besoins. Il régule ainsi sa prise alimentaire sur la journée : s'il mange « trop » lors d'un repas, il mangera moins au repas suivant… (c'est une capacité que nous « désapprenons » en grandissant). Faites-lui confiance, et s'il n'a plus faim, ne le forcez pas à finir son assiette.

En général, les enfants prennent 4 à 5 repas par jour, 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et 1 à 2 collations.

CONSEILS

Evitez le grignotage chez les bébés car cela peut déranger la sensation naturelle de faim, satiété et de soif. N'utilisez pas les aliments appréciés comme récompense ou réconfort : l'enfant a tendance à manger sans avoir faim et cela peut renforcer l'attirance de l'enfant vers ces aliments.

9. ALIMENTS NON ADAPTÉS À L'ALIMENTATION DES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS

Un certain nombre d'aliments ne sont pas adaptés à l'alimentation des enfants de moins de 3 ans en raison de :

LEUR PETITE TAILLE :

- petits aliments de forme cylindrique ou sphérique qui résistent à l'écrasement tels que les fruits à coque, l'arachide (cacahuète, noisette, amandes), les grains de raisin et bonbons ne doivent pas être consommés entiers en raison du risque d'étouffement.

LEUR TENEUR EN CONTAMINANTS :

- les produits à base de chocolat qui sont à limiter du fait de leur teneur en nickel ;
- de la présence de certains ingrédients comme le sel ;
- le café, le thé, les sodas caféinés et les boissons dites énergisantes qui sont à éviter du fait de leur teneur en caféine ;
- les édulcorants, en tant qu'additif qui sont interdits dans l'alimentation des enfants de moins de trois ans : les aliments en contenant, tels que les boissons « light », sont ainsi à éviter ;
- les produits à base de soja sont à limiter du fait de leur teneur en génistéine ;
- le jus de riz et les galettes de riz pour adultes en raison de la teneur en arsenic.

LEUR RISQUE MICROBIOLOGIQUE :

- le miel pour les nourrissons de moins d'un an ;
- toutes les viandes crues ou peu cuites : il convient de cuire à cœur les viandes hachées et produits à base de viande hachée (enfants de 0 à 3 ans) ;
- le lait cru et les fromages au lait cru, à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté ;
- les œufs crus et produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits (tels que les mousses au chocolat et mayonnaises faites maison) ;
- les coquillages crus et poisson cru.

IMPORTANT

Aucune supplémentation ne doit être donnée à un enfant en dehors d'une prescription médicale.

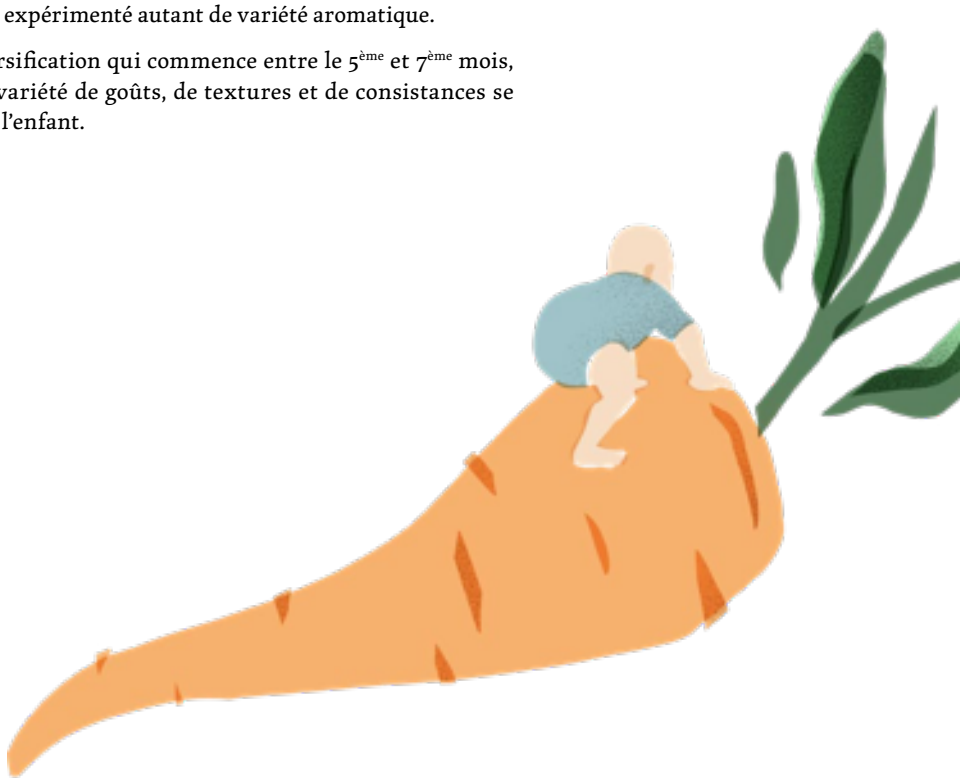
10. EDUCATION DU GOÛT

Les cellules gustatives et olfactives apparaissent entre la 8ème et 12ème semaine de grossesse et sont fonctionnelles dès le 6ème mois in utéro. En ingérant le liquide amniotique, le fœtus peut se familiariser avec certains arômes du répertoire alimentaire de sa mère.

L'attirance du nouveau-né pour des arômes perçus avant la naissance a été confirmée par différentes études. A la naissance, certains goûts sont davantage appréciés, notamment celui du sucré et du gras, que l'on retrouve dans le lait maternel. En revanche, le nouveau-né rejette les saveurs acides et amères, marqueurs sensoriels d'aliments potentiellement toxiques. Ce plaisir et déplaisir pour certaines saveurs fait partie de l'inné pourtant il est important à savoir que ses préférences sont en fait très adaptives. À la différence du goût, les odeurs ne sont pas innées. Le plaisir et le rejet olfactif relève exclusivement du fait de l'apprentissage culturels.

Après la naissance, c'est à travers le lait maternel que le bébé continue de se familiariser avec les arômes de l'alimentation de sa mère. Les enfants nourris au sein montrent d'ailleurs une acceptation des aliments plus large que ceux nourris au biberon qui n'ont pas expérimenté autant de variété aromatique.

Avec la diversification qui commence entre le 5ème et 7ème mois, une grande variété de goûts, de textures et de consistances se présentent à l'enfant.



Les aliments sucrés et caloriques sont aimés plus spontanément alors que les aliments amers et peu caloriques demanderont un certain apprentissage pour être appréciés. Pourtant la diversification a un caractère **stimulant** pour le nourrisson au niveau de découvertes **sensorielles** et d'**apprentissage** alimentaire.

- → Plus l'enfant aura cumulé de **diversité aromatique** et **texturale dès le début** plus il sera ouvert à découvrir de nouveaux aliments par la suite.
- → Les **repas préparés maison** ont un effet bénéfique sur la diversité aromatique que le bébé découvre et sont un pilier de l'éveil au goût.

Lorsque l'enfant ne fait connaissance qu'avec les aliments naturels et les plats aux saveurs naturelles (sans sucre ajouté, sans arômes ajoutés), il va apprendre à apprécier les aliments et plats bénéfiques à sa santé.

Le bébé parcourt un véritable apprentissage du goût, qui va d'ailleurs se poursuivre tout au long de la vie, même à l'âge adulte. Il est important de savoir que jusqu'à 18 mois environ, l'enfant accepte assez facilement de goûter tous les aliments qu'on lui propose. Les préférences acquises au cours de l'allaitement et de la petite enfance peuvent se maintenir jusqu'à l'âge adulte.

Les 1000 premiers jours de l'enfant est une période de développement et d'apprentissage **intense** au cours de laquelle l'enfant est extrêmement **sensible** aux stimulations de l'environnement et particulièrement curieux de découvrir différents goûts, textures et odeurs.

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DU GOÛT DE L'ENFANT ?

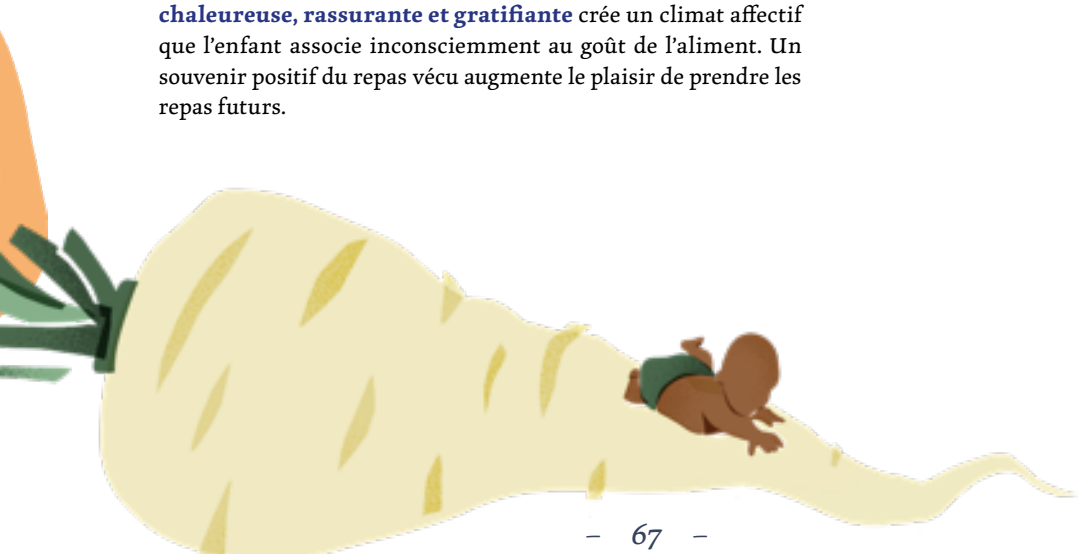
Le bébé, l'enfant, l'adolescent vont manger davantage les aliments et les plats qu'ils aiment.

Eveiller le goût de l'enfant pour qu'ils apprécient les aliments et plats bénéfiques à leur santé est un pilier important pour le développement des habitudes alimentaires saines pour la vie.

Le goût se développe en fonction des expériences sensorielles que l'enfant va faire au cours de sa vie. Dès le plus jeune âge, les parents jouent un rôle central dans le développement du goût et des habitudes alimentaires de l'enfant. Les parents encouragent l'enfant à explorer les aliments de différentes manières en utilisant les 5 sens dans une perspective d'autonomie, de découverte de soi, de bien-être et de lien social. Les parents accompagnent l'enfant à découvrir les différents goûts en respectant les rythmes de l'enfant, car chaque mangeur vit une expérience individuelle. En plus, l'apprentissage du goût comme source de plaisir ne peut que renforcer le lien des parents avec leur enfant. Le rôle des parents est donc de :

- transmettre le plaisir de manger ;
- éveiller le goût pour une grande variété d'aliments et de plats bénéfiques pour la santé ;
- accompagner l'enfant à développer son goût pour les aliments naturels et les plats aux saveurs naturelles.

L'accompagnement **affectif et social** des repas compte autant que le contenu de l'assiette. L'attitude de la personne qui accompagne l'enfant au cours du repas est déterminante, une **attitude chaleureuse, rassurante et gratifiante** crée un climat affectif que l'enfant associe inconsciemment au goût de l'aliment. Un souvenir positif du repas vécu augmente le plaisir de prendre les repas futurs.



- L'alimentation n'est pas seulement la couverture des besoins nutritionnels mais aussi un **apprentissage alimentaire** et **sensoriel** qui est essentiel pour un **bien-être alimentaire** ultérieur.
- Le contexte **affectif et social du repas, comme les repas pris en famille**, compte énormément puisque la dimension affective est **associée au goût** des aliments.

CONSEILS

Si le nourrisson n'aime pas un aliment ou un plat, rien n'est définitif !

Les études démontrent qu'une répétition de 7 à 10 consommations du même aliment, sous la même forme, en petite quantité et sans forcer, familiarise l'enfant avec son goût et peut être apprécié par la suite.

10.1. EN PRATIQUE

1. Créez un **contexte chaleureux** pendant le repas, ayez une attitude positive.
2. En fonction de l'âge de l'enfant, laissez l'assister à la préparation en cuisine.
3. **Laissez l'enfant découvrir** les aliments et les plats **avec tous les sens**.
4. Offrez des aliments et plats aux **goûts** et **textures variées**.
5. Portez attention à la présentation du plat. Proposez des plats colorés.
6. Donnez le **bon exemple** en mangeant sain et varié, le cas échéant de que mange l'enfant.
7. Respectez l'**appétit** et le goût de l'enfant.
8. Expliquez ce qu'il y à manger, **verbalisez, nommez les aliments et plats**.
9. Laissez regarder, toucher, sentir, goûter un peu, aimer, ne pas aimer, manger.
10. **Répétez** les plats pour familiariser.

10.2. AUTOUR DU REPAS

- Bonne ambiance à table – renforce l'attitude **positive** envers l'alimentation.
- Tout écran, radio, téléphone, portable éteint – évite l'association du repas à une **distraction**.

- Repas réguliers – donne des **repères** et sécurise.
- Repas si possible en famille – renforce le caractère **social** et assure le besoin d'affection.
- Les enfants imitent et copient les habitudes alimentaires des parents - soyez le bon **exemple**.
- Les parents offrent des repas équilibrés – assure les **besoins nutritifs** de l'enfant.
- L'enfant décide combien il mange et boit – **auto-régulation** conservée.

- La table est libre de tous objets de distraction : jouets, livres, écran, ... - pour **sentir** mieux la faim et satiété.
- Les parents ne poussent pas les enfants à finir l'assiette – c'est l'enfant qui **décide** combien il mange.

- Accompagner l'enfant pendant le repas – manger seul ne fait pas plaisir.
- Chercher le contact visuel – pour **communiquer**.
- Parler avec l'enfant, lui expliquer ce qu'il y a à manger – développe ses capacités d'expression.

- Soutenir l'enfant s'il veut manger lui-même – important de soutenir le développement de l'**autonomie**.
- Respecter ses goûts – respecter l'expérience individuelle.
- Ne pas forcer, pas de chantage – favorise l'autonomie dans sa prise de décision relative aux choix alimentaires.

11. TABLEAUX PRATIQUES

DIVERSIFICATION

ÂGE	CONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ
0 à 4 MOIS	→ Allaitement maternel à la demande → Alimentation au biberon : lait pour nourrissons en quantité adaptée	→ Tout autre aliment que le lait adapté ou maternel
5 à 6 MOIS	→ Allaitement maternel à la demande → Alimentation au biberon : lait pour nourrissons en quantités adaptés **Début de diversification** → Introduction progressive d'un repas de légumes (légumes, féculents, graisse) à la place d'une tétée ou d'un biberon → Au début compléter le repas par une tétée ou un biberon → Lorsque le bébé mange un repas entier (100 à 150 g), nul besoin de donner du lait avant ou après le repas	→ Sel, sucre, miel → Jus de fruits
6 à 7 MOIS	→ Allaitement maternel → Alimentation au biberon : lait de suite → 500 à 600 ml de lait par jour **Diversification** → Vers midi un repas de légumes (introduire semaine par semaine viande, poisson, œuf et légumes secs) → Dans l'après-midi un repas de fruits à la place d'une tétée ou d'un biberon → Boisson : eau plate	→ Sel, sucre, miel → Biscuits → Jus de fruits

8 à 12 MOIS	→ Allaitement maternel → Alimentation au biberon : lait de suite → 500 à 600 ml de lait par jour **Diversification** → Vers midi un repas « complet » (légumes, féculents, protéines) → Dans l'après-midi un repas de fruits frais → Le matin accompagner le lait de pain beurré ou proposer une bouillie lactée → Le soir accompagner le lait de pain beurré ou d'un repas de légumes avec féculent sans viande ou remplacer par une bouillie lactée → Proposer du « Fingerfood » → Boisson : eau plate	→ Sel, sucre, miel → Jus de fruits → Biscuits

REPAS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

ÂGE	CONSEILLÉ	DÉCONSEILLÉ
5 à 6 MOIS	→ Début - purée de légumes cuits (carottes, potiron, courgette, ...) → Puis varier les sortes : fenouil, brocoli, navet, panais, haricots verts, céleri, ... → Favoriser les légumes frais de saison ou les légumes surgelés non préparés et non épicés → Une sorte de légumes ou mélange → Si le bébé accepte ajoutez des féculents (même quantité de féculents que de légumes) au repas de légumes - pommes de terre, patate douce, riz, millet (céréales contenant du gluten, comme couscous, pâtes et blé, à introduire progressivement) → Ajoutez toujours 1 à 2 cuillères à soupe de graisses au repas de légumes - huile (colza, olive, ...) ou beurre	→ Bette, betterave, choux, épinards, oignon, poivron, radis, salsifis → Légumes en conserve → Sel, bouillon, ...

6 à 7 MOIS

- Toutes sortes de légumes
- Semaine par semaine ajoutez de la viande, du poisson et jaune d'œuf au repas de légumes en raison de 15 à 20 g par repas
- Toutes les sortes de viandes bien cuites (poulet, dinde, bœuf, porc veau et agneau) sont permises
- Tous les poissons bien cuits sont permis : filets sans arêtes
- Féculent : pommes de terre, patate douce, riz, millet, quinoa, pâtes, blé, couscous, boulgour, ...
- Ajoutez toujours 1 à 2 cuillères à soupe de graisses au repas
- Par semaine : 2 à 4 repas de légumes avec viande, 1 à 2 repas de légumes avec poisson, 1 repas de légumes avec œuf et 2 à 3 repas de légumes végétariens
- Introduction du repas de fruits dans l'après-midi
- Fruits : au début : pomme, banane, poire, pêche, melon, ... puis toutes sortes
- Fruits bien mûrs, nettoyés, lavés, mixés
- Possibilité d'ajouter des flocons de céréales instantanés natures (sans autres ingrédients)

- Préparations de viande (saucisson, jambon, salami, pâté, ...)
- Préparations de poisson (poisson fumé, en conserve, préparé, ...)
- Thon, espadon
- Légumes en conserve et légumes préparés
- Sel, bouillon, ...
- Pas de panade avec biscuits, sucre, miel, ...

8 à 12 MOIS

- Par semaine : 2 à 4 repas de légumes avec viande, 1 à 2 repas de légumes avec poisson et 2 à 3 repas de légumes et 1 repas de légumes avec œuf
- Repas de fruits dans l'après-midi
- Moins mixer les repas de légumes et de fruits, purées avec morceaux pour favoriser la mastication
- Fruits mous bien mûrs en morceaux
- Fingerfood

12. LA PRÉPARATION DES REPAS

12.1. MÉTHODES DE CUISSON

12.1.1. Les repas de légumes

Il est possible d'utiliser différents types de cuisson pour les repas de légumes. Pour perdre le moins de nutriments possibles au cours de la cuisson, il est important de considérer les paramètres suivants :

- → cuire avec un minimum d'eau ;
- → cuire le moins longtemps nécessaire ;
- → cuire couvercle fermé ;
- → consommer rapidement après cuisson ;
- → ajouter les graisses toujours juste avant consommation.

Cuisson à la vapeur – cuire les aliments à la vapeur d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mixer avec un peu d'eau en fonction de la consistance souhaitée.
Convient pour :

- tous les légumes ;
- les pommes de terre et les patates douces ;
- la volaille, la viande et le poisson.

Étuver

Cette cuisson permet de réduire la perte de nutriments car l'eau de cuisson est mixée avec les légumes et le temps de cuisson est relativement court, il dépend de la taille des morceaux à cuire.

Dans une petite casserole cuire à feu doux dans un peu d'eau, couvercle fermé, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter plus d'eau pour la cuisson des céréales. Mixer avec un peu d'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.
Convient pour :

- tous les légumes ;
- les pommes de terre et les patates douces ;
- le riz, le millet, le quinoa, le couscous, … ;
- la volaille, la viande et le poisson.

Cuisson à l'eau – cuire les légumes dans une grande quantité d'eau non salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter puis mixer avec un peu d'eau en fonction de la consistance souhaitée. Convient pour les légumes à goût fort – chou-fleur, chicons, céleri rave, …

CUISSON DES LÉGUMES SECS

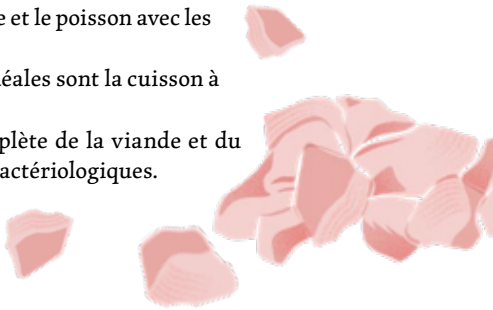
LÉGUMES SEC	QUANTITÉ DE LIQUIDE POUR CUISSON (ml/g)	TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)	GONFLAGE (MINUTES)
Lupin	3,5 - 4 fois	Oui	90 - 120	30 - 60
Pois chiches	3,5 - 4 fois	Oui	60 - 90	
Pois	3,5 - 5 fois	Oui	60 - 90	
Soja jaune	3,5 fois	Oui	60 - 80	
Haricots	3 - 3,5 fois	Oui	45 - 90	
Haricots mungo	3 fois	Oui	30 - 45	
Pois cassés	3 fois	Oui/Non	15 - 30	15 - 30
Lentilles	2,5 - 3 fois	Oui/Non	30 - 45	
Lentilles épluchées	2,5 fois	Non	10 - 15	10 - 20

12.1.2. Conseils de cuisson pour les féculents

- Faites cuire les pommes de terre à part, avec leur peau pour conserver les vitamines et minéraux, peler et écraser à la fourchette ou mixez avec les légumes.
- **Ou** épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux et faites cuire avec les légumes.
- Le riz, les céréales et les pâtes sont cuits à l'eau sans ajout de sel.

12.1.3. Conseils de cuisson pour la viande et le poisson

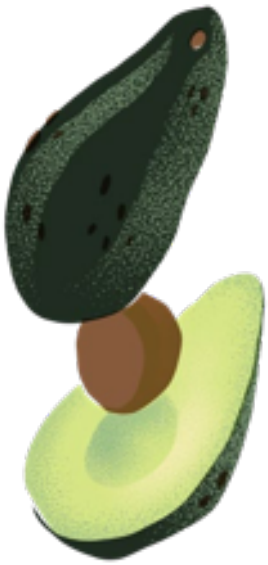
- Vous pouvez cuire la viande et le poisson avec les légumes ou séparément.
- Les méthodes de cuisson idéales sont la cuisson à l'eau et à la vapeur.
- Veillez à une cuisson complète de la viande et du poisson, pour des raisons bactériologiques.
- N'ajoutez pas de sel.



12.1.4. Préparation des repas de fruits

Pour des raisons d'hygiène il est important :

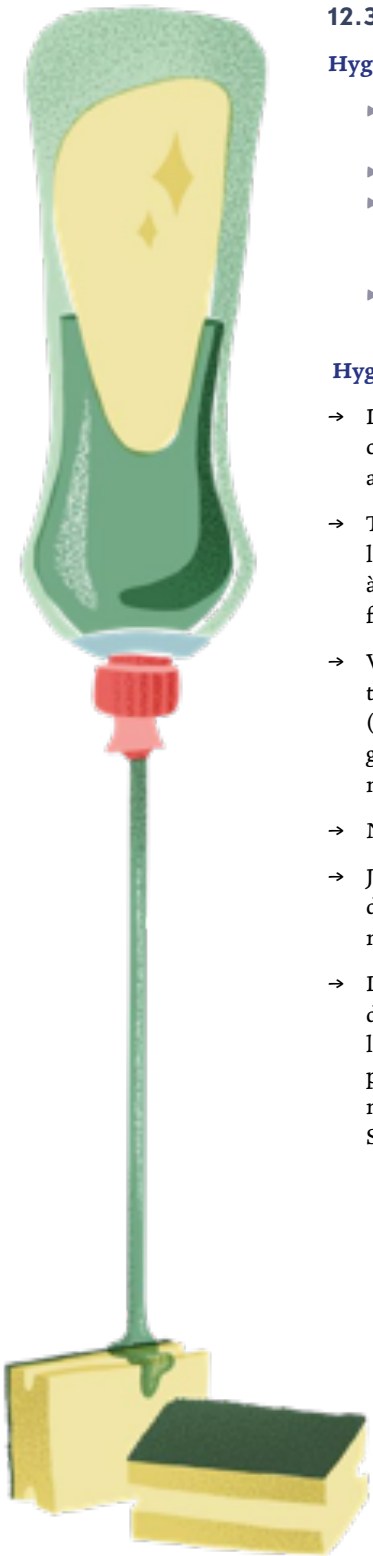
- → de travailler sur un plan de travail propre ;
- → de bien nettoyer et de bien laver les fruits ;
- → de couper les fruits sur une planche avec un couteau propre ;
- → mixer ou couper ;
- → servir aussitôt (sinon mettre dans un récipient propre fermé et conserver au frigo au maximum 24 heures).



12.2. LES QUANTITÉS DE REPAS DE LÉGUMES

Les bébés sont normalement capables de gérer leur appétit selon leurs besoins. Faites confiance à votre nourrisson et n'insistez pas s'il n'a pas terminé sa portion prévue. Chaque bébé a des besoins différents et les quantités indiquées ne sont que des valeurs moyennes. En plus l'appétit du bébé va varier d'un jour à l'autre et va augmenter en fonction de son âge.

ÂGE	QUANTITÉ	LÉGUMES	FÉCULENTS		PROTÉINES	GRAISSES
		LÉGUMES	POMMES DE TERRE	RIZ, MILLET, COUSCOUS	VIANDE, POISSON, ŒUF, LÉGUMINEUSE	HUILE, BEURRE
4 à 5 MOIS	120 - 150 g	50 - 60 g	50 - 60 g	20 g cru 50 - 60 g cuit		10 - 15 g
6 à 8 MOIS	150 - 200 g	60 - 80 g	60 - 80 g	20 - 30 g cru 60 - 80 g cuit	15 - 20 g	10 - 15 g
9 à 12 MOIS	200 - 250 g	80 - 100 g	80 - 100 g	30 - 40 g cru 80 - 100 g cuit	15 - 20 g	10 - 15 g



12.3. HYGIÈNE

Hygiène personnelle :

- Lavez-vous soigneusement les mains au savon, les essuyez à un linge propre et tenez vos ongles courts et propres.
- Couvrez les blessures avec un pansement imperméable.
- Ne pas tousser ni éternuer sur les aliments – se détourner, mettre le coude ou un mouchoir devant sa bouche ou son nez. Ensuite se laver soigneusement les mains.
- En cas d'affection contagieuse, évitez de travailler en cuisine, portez un masque sur la bouche.

Hygiène des aliments :

→ Lors de l'achat, être attentif au délai de consommation et contrôlez régulièrement les denrées se trouvant dans les armoires, le réfrigérateur ou le congélateur.

→ Transportez les aliments, rapidement et au frais et conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les préparer, de façon à ne jamais interrompre ce que l'on appelle la « chaîne du froid ». Cuisinez rapidement les aliments délicats.

→ Vérifiez périodiquement, à l'aide d'un thermomètre, la température du réfrigérateur (max. 5 °C) et du congélateur (température max. -18 °C). Dégelez les appareils contenant du givre. Ne surchargez pas les réfrigérateurs et congélateurs de nourriture.

→ Ne jamais remettre au congélateur les aliments décongelés.

→ Jetez immédiatement les denrées avariées. Il ne suffit pas d'ôter les parties avariées – les toxines produites par les microorganismes envahissent tout l'aliment.

→ Les denrées périssables (p. ex. viande crue, produits laitiers) doivent être conservées dans des récipients fermés. Séparez les aliments crus des aliments cuits lors du stockage et de la préparation. Après la préparation d'aliments sensibles, nettoyez systématiquement le plan de travail et les ustensiles. Se laver chaque fois les mains.

- Utilisez des ustensiles de cuisine différents pour la préparation des aliments sensibles (viande, poisson, œufs cru, ...) et la préparation des autres aliments.
- Portez les aliments crus à une température minimum de 70 °C, et ce jusqu'au cœur.
- Mangez les plats cuisinés le plus vite possible. Conservez les mets froids au réfrigérateur (max. 5 °C) jusqu'à consommation. Mettez les restes dans des récipients fermés et les stocker immédiatement au réfrigérateur à 5 °C max. Consommez les au plus vite.
- Le vinaigre et l'eau bouillante peut être employé pour désinfecter le plan de travail et les ustensiles.
- Lors de la dégustation, il faut faire attention que votre propre salive n'entre pas dans la purée. Par conséquent pour goûter, prenez une petite portion de l'aliment avec une cuillère propre et mettez la dans un petit bol ou directement sur une autre cuillère avec laquelle vous voulez goûter.
- Si la purée n'est pas consommée tout de suite mettre dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C) ou placez au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C) pour dégeler, placez la veille au frigo.
- Décongelez un aliment à température ambiante mais en le conservant au frigo.

13. RECETTES

5

MOIS

PURÉE DE CAROTTES

5

MOIS

Ingrédients	Poids	Poids net
Carottes	150 g	100 g
Beurre ou huile de colza		10 g

120 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Préparation

1. Éplucher les carottes et couper les bouts, mettre dans une passoire.
2. Bien rincer à l'eau froide.
3. Couper en morceaux sur une planche propre.
4. Cuire les carottes avec 50 ml d'eau fraîche dans une petite casserole, couvercle fermée, pendant 10 à 15 minutes.
5. Mettre dans un récipient pour mixer avec l'eau de cuisson.
6. Réduire le tout en purée avec le mixer.
7. Ajouter le beurre ou l'huile.
8. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
9. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
10. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
11. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Après quelques jours vous pouvez remplacer les carottes par du fenouil, des courgettes, du panais, du potiron, du chou rave, du chou-fleur, du brocoli, du céléri, ...

5

MOIS

170 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

PURÉE DE BROCOLI ET POMMES DE TERRE

Ingrédients	Poids	Poids net
Brocoli	100 g	75 g
Pommes de terre	100 g	75 g
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

CONSEILS

☞Remplacer le brocoli par des carottes, du fenouil, du chou rave, du chou-fleur, des courgettes, du potiron, ...

☞Remplacer la pomme de terre par de la patate douce.

☞Ajouter un jaune d'œuf cuit à partir de 6 mois.

Préparation

1. Laver les pommes de terre, éplucher et bien rincer à l'eau froide.
2. Nettoyer le brocoli : couper les fleurs, éplucher la tige, poser dans une passoire et bien rincer à l'eau froide.
3. Sur une planche propre, couper le brocoli et les pommes de terre en morceaux.
4. Mettre le brocoli et les pommes de terre dans une petite casserole, ajouter 50 à 100 ml d'eau fraîche.
5. Cuire à feu doux, couvercle fermée, pendant 10 à 15 minutes.
6. Mettre dans un récipient pour mixer, ajouter de l'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.
7. Réduire le tout en purée avec le mixer.
8. Ajouter le beurre ou l'huile.
9. Ajouter un peu d'eau (de cuisson) si la purée est trop épaisse.
10. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
11. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
12. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

PURÉE DE COURGETTES ET PATATE DOUCE

5

MOIS

Ingrédients	Poids	Poids net
Courgette	100 g	75 g
Patate douce	100 g	75 g
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

170 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Préparation

1. Laver les patates douces, éplucher et bien rincer à l'eau froide.
2. Laver la courgette et couper les bouts, ne pas éplucher.
3. Sur une planche propre, couper la courgette et la patate douce en morceaux.
4. Mettre la courgette et la patate douce dans une petite casserole, ajouter 50 à 100 ml d'eau fraîche.
5. Cuire à feu doux, couvercle fermée, pendant 10 à 15 minutes.
6. Mettre dans un récipient pour mixer.
7. Réduire le tout en purée avec le mixer.
8. Ajouter de l'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.
9. Ajouter le beurre ou l'huile.
10. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
11. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
12. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
13. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Remplacer la courgette par du potiron, brocoli, des carottes, du fenouil, du chou rave, du chou-fleur, des épinards, ...

Possibilité d'ajouter un jaune d'œuf ou 15 à 20 g de viande à partir de 6 mois.

5

MOIS

200 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

PURÉE DE CAROTTES ET DE MILLET

Ingrédients	Poids	Poids net
Carottes	150 g	100 g
Millet		40 g
Jus d'orange	½ orange	1 c. à s.
Eau		180 ml
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

CONSEILS

Remplacer les carottes par du fenouil, du chou rave, des haricots verts, du brocoli, des courgettes, ...

Le millet est une céréale riche en fer. Le fer des végétaux est mieux absorbé en présence de vitamine C. Pour cette raison on ajoute du jus d'orange à cette purée.

Remplacez le jus d'orange par une demi-pomme râpée.

Préparation

1. Éplucher les carottes et couper les bouts, mettre dans une passoire.
2. Bien rincer à l'eau froide.
3. Couper en morceaux sur une planche propre.
4. Mettre le millet dans un tamis et bien rincer sous l'eau courante.
5. Porter 180 ml d'eau à ébullition, ajouter les carottes et y verser le millet.
6. Cuire à feu doux pendant 15 minutes.
7. Presser le jus d'une demi-orange.
8. Mettre dans un récipient pour mixer et ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de jus d'orange.
9. Réduire le tout en purée avec le mixer.
10. Ajouter le beurre ou l'huile.
11. Ajouter un peu d'eau (de cuisson) si la purée est trop épaisse.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

5 MOIS

PURÉE DE BROCOLI ET DE MILLET

200 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids	Poids net
Brocoli	150 g	100 g
Millet		40 g
Pomme	½ pomme	50 g
Eau		180 ml
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

CONSEILS

☞Remplacer le brocoli par d'autres légumes.

☞Le millet est une céréale riche en fer. Le fer des végétaux est mieux absorbé en présence de vitamine C. Pour cette raison on ajoute une demi-pomme à cette purée.

☞Après 6 mois remplacer le millet par du quinoa.

Préparation

1. Nettoyer le brocoli : couper les fleurs, éplucher la tige, poser dans une passoire et bien rincer à l'eau froide.
2. Sur une planche propre, couper le brocoli en morceaux.
3. Mettre le brocoli dans une petite casserole, ajouter 180 ml d'eau fraîche.
4. Mettre le millet dans un tamis et bien rincer sous l'eau et ajouter au brocoli.
5. Cuire à feu doux, couvercle fermée, pendant 15 minutes, remuer de temps en temps.
6. Éplucher, laver la pomme et couper en morceaux.
7. Mettre le brocoli, le millet et la pomme dans un récipient pour mixer.
8. Réduire le tout en purée avec le mixer.
9. Ajouter le beurre ou l'huile.
10. Ajouter un peu d'eau (de cuisson) si la purée est trop épaisse.
11. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
12. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
13. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

PURÉE DE COURGETTES, PANAIS ET DE RIZ

5

MOIS

240 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids	Poids net
Courgette ou potiron	70 g	50 g
Panais	70 g	50 g
Riz blanc ou mi-complet		40 g
Filet de poulet à partir de 6 mois		20 g
Eau		200 ml
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

Préparation

1. Éplucher le panais et couper les bouts, mettre dans une passoire.
2. Couper les bouts de la courgette, mettre dans une passoire.
3. Bien rincer les légumes à l'eau froide.
4. Couper les légumes en morceaux sur une planche propre.
5. Porter 200 ml d'eau à ébullition, ajouter les légumes et y verser le riz (ajouter le poulet).
6. Cuire à feu doux pendant 15 minutes, couvercle fermé.
7. Mettre dans un récipient pour mixer.
8. Réduire le tout en purée avec le mixer.
9. Ajouter le beurre ou l'huile.
10. Ajouter un peu d'eau (de cuisson) si la purée est trop épaisse.
11. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
12. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
13. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Remplacer le panais par du navet, du fenouil, du céleri rave, chou rave, du chou-fleur, du brocoli, ...

À partir de 6 mois possibilité d'ajouter de la viande ou un jaune d'œuf cuit.

5

MOIS

240 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

PURÉE DE CHOU RAVE, POMME ET DE RIZ

Ingrédients	Poids	Poids net
Chou rave	100 g	60 g
Pomme	100 g	40 g
Riz		35 g
Jus d'orange	½ orange	1 c. à s.
Eau		180 ml
Beurre ou huile de colza		10 g

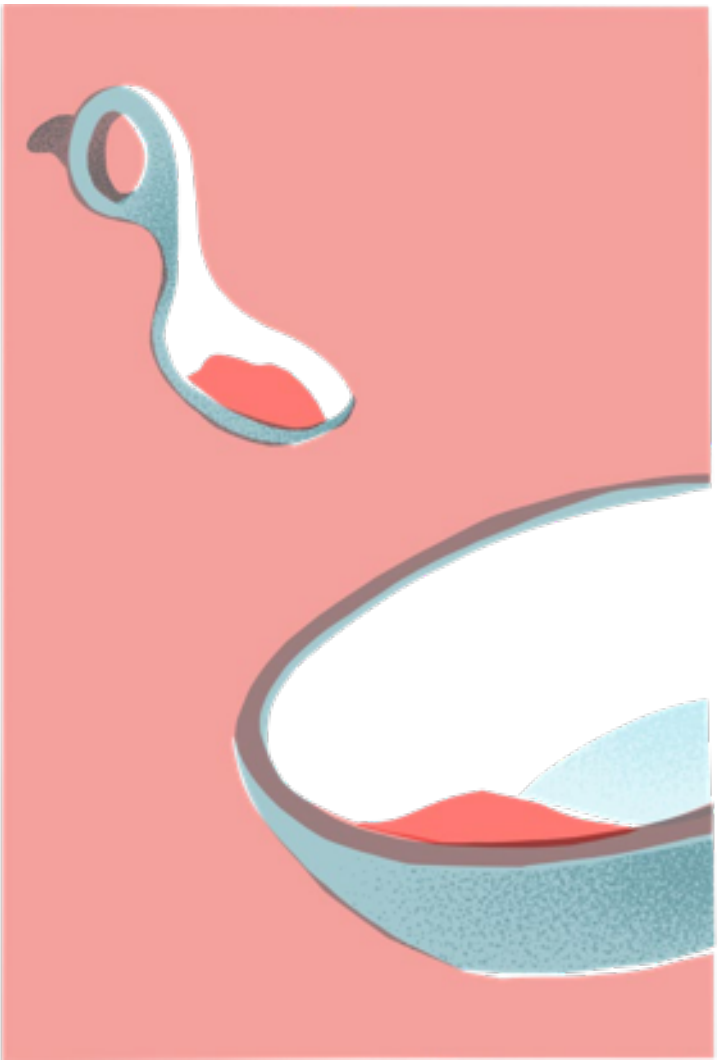
Préparation

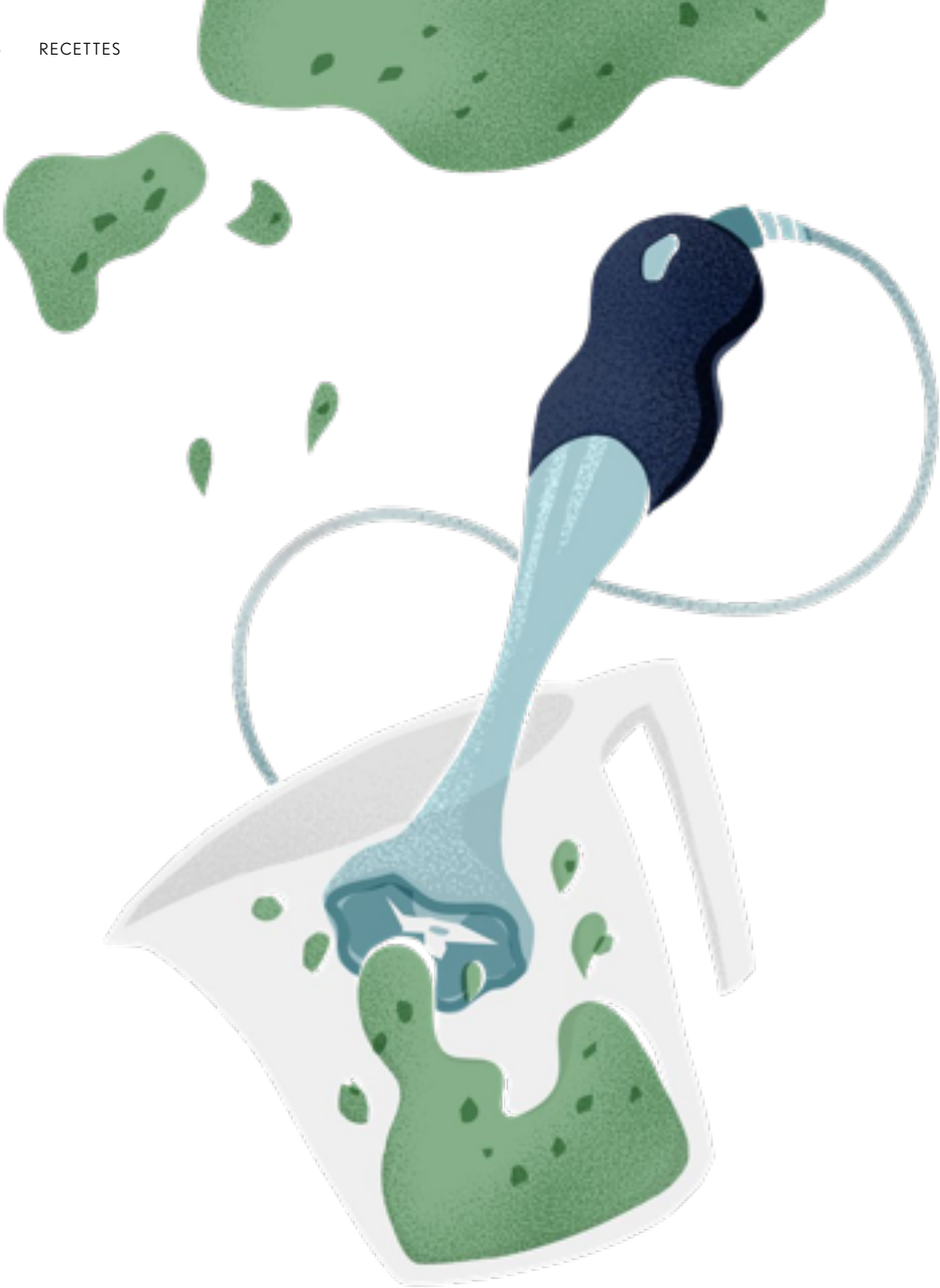
1. Éplucher le chou rave et mettre dans une passoire.
2. Bien rincer à l'eau froide.
3. Nettoyer et éplucher la pomme et rincer à l'eau courante.
4. Couper en morceaux sur une planche propre.
5. Porter 180 ml d'eau à ébullition, ajouter le chou rave, la pomme et y verser le riz.
6. Cuire à feu très doux pendant 15 minutes.
7. Presser le jus d'une demie orange.
8. Mettre dans un récipient pour mixer et ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de jus d'orange.
9. Réduire le tout en purée avec le mixer.
10. Ajouter le beurre ou l'huile.
11. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Vous pouvez remplacer le chou rave par du fenouil, du céleri rave, ...

Remplacez le riz par du millet, du couscous.





6

MOIS

PURÉE DE CÉLERIE RAVE, PANAIS ET QUINOA

6

MOIS

Ingrédients	Poids	Poids net
Céleri rave ou en branches	70 g	50 g
Panais	70 g	50 g
Quinoa		20 g
Lentilles corail		20 g
Eau		200 ml
Jus d'orange pressée	½ orange	1 c. à s.
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

250 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

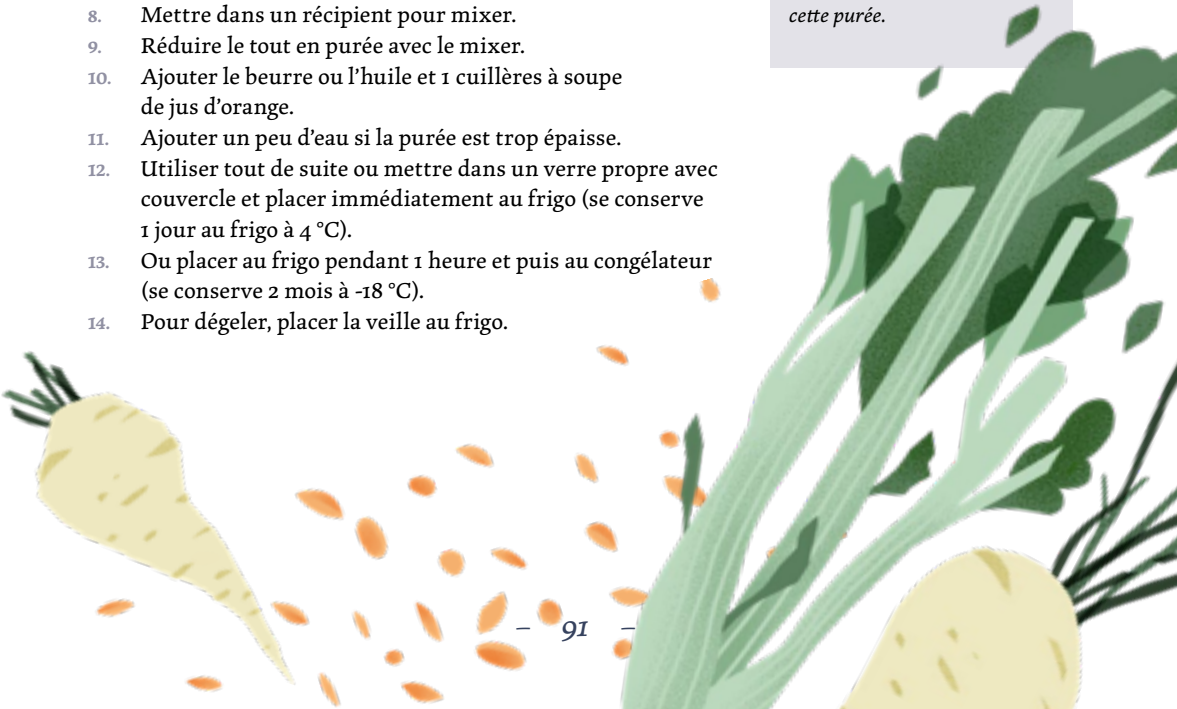
Préparation

1. Éplucher le panais et couper les bouts, mettre dans une passoire.
2. Éplucher le céleri, mettre dans une passoire.
3. Bien rincer les légumes à l'eau froide.
4. Couper les légumes en morceaux sur une planche propre.
5. Mettre le quinoa et les lentilles dans un tamis et bien rincer sous l'eau courante.
6. Porter 200 ml d'eau à ébullition, ajouter les légumes et y verser quinoa et les lentilles.
7. Cuire à feu doux pendant 15 minutes, couvercle fermé.
8. Mettre dans un récipient pour mixer.
9. Réduire le tout en purée avec le mixer.
10. Ajouter le beurre ou l'huile et 1 cuillères à soupe de jus d'orange.
11. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Remplacer le panais et céleri par d'autres légumes.

Le quinoa est une céréale riche en fer. Le fer des végétaux est mieux absorbé en présence de vitamine C. Pour cette raison on ajoute du jus d'orange à cette purée.



6

MOIS

250 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

PURÉE DE LÉGUMES, POMMES DE TERRE ET VIANDE

Ingrédients	Poids	Poids net
Carottes	80 g	50 g
Courgette	80 g	50 g
Pommes de terre	120 g	100 g
Viande de bœuf, de veau, de porc, d'agneau ou de poulet		20 g
Huile de colza ou d'olive		10 - 15 g

Préparation

1. Laver les pommes de terre, éplucher et bien rincer à l'eau froide.
2. Éplucher les carottes et couper les bouts, mettre dans une passoire.
3. Couper les bouts des courgettes, mettre dans une passoire.
4. Bien rincer les légumes à l'eau froide.
5. Sur une planche propre, couper les carottes, la courgette et les pommes de terre en morceaux.
6. Mettre les morceaux de carottes, de courgettes et de pommes de terre dans une petite casserole, ajouter 50 à 100 ml d'eau fraîche.
7. Couper la viande en petits morceaux et ajouter aux légumes.
8. Cuire à feu doux, couvercle fermée, pendant 15 minutes.
9. Mettre dans un récipient pour mixer, réduire le tout en purée avec le mixer, ajouter l'huile.
10. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
11. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
12. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
13. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Remplacer les carottes ou le fenouil par du chou rave, du chou-fleur, du brocoli, des courgettes, du potiron, des poireaux, des épinards, des petits pois, des haricots verts, du céleri rave, du navet, ...

Remplacer les pommes de terre par de la patate douce.

PURÉE DE CAROTTES, FENOUIL, POMMES DE TERRE ET SAUMON

6

MOIS

250 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids	Poids net
Carottes	80 g	50 g
Fenouil	80 g	50 g
Pommes de terre	120 g	100 g
Filet de saumon		20 g
Beurre ou huile		10 - 15 g

Préparation

1. Laver les pommes de terre, éplucher et bien rincer à l'eau froide.
2. Éplucher les carottes et couper les bouts, mettre dans une passoire.
3. Nettoyer le fenouil, couper en deux et mettre dans une passoire.
4. Bien rincer les légumes à l'eau froide.
5. Sur une planche propre, couper les carottes, le fenouil et les pommes de terre en morceaux.
6. Couper le filet de saumon en morceaux de 20 g (surgeler les portions en trop), vérifier qu'il n'y ait plus d'arêtes.
7. Mettre les carottes, le fenouil, les pommes de terre et le saumon dans une petite casserole, ajouter 75 ml d'eau fraîche.
8. Cuire à feu doux, couvercle fermée, pendant 10 à 15 minutes.
9. Mettre dans un récipient pour mixer, réduire le tout en purée avec le mixer.
10. Ajouter le beurre ou l'huile.
11. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

Remplacer le saumon par d'autres filets de poisson : aiglefin, cabillaud, dorade, lotte, ...

6

MOIS

15	midi	20 min
-		
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

PURÉE LÉGUME - VIANDE

POUR SURGELER

Ingrédients	Poids
Légumes : Carottes, brocoli, fenouil, potiron	1,5 kg – poids net
Pommes de terre	1,5 kg – poids net
Rumsteak de boeuf ou escalope, filet, rôti de veau	350 g
Beurre	150 g
Huile de colza	150 g

Préparation

1. Éplucher et laver les pommes de terre et couper en petits morceaux – peser.
2. Nettoyer et laver légumes et couper en morceaux – peser.
3. Couper la viande en morceaux.
4. Cuire les légumes, les pommes de terre et la viande à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
5. Réduire les légumes avec la viande en purée avec le mixer.
6. Ajouter les pommes de terre et mixer avec les légumes.
7. Ajouter le beurre et l'huile.
8. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
9. Faire des portions de purée dans des verres propres avec couvercle ou des sachets à surgeler et placer immédiatement au frigo.
10. Écrire la date et la dénomination du contenu sur les verres ou les sachets.
11. Laisser au frigo pendant 1 heure et puis mettre au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
12. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

6 MOIS

PURÉE VÉGÉTARIENNE

-	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids	Poids net
Flocons de millet		20 g
Jaune d'oeuf		1
Carottes	130 g	100 g
Jus d'orange frais	½ orange	1 c. à s.
Pomme		1 petite
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

CONSEILS

Le millet est très riche en fer, la vitamine C contenue dans le jus d'orange améliore encore l'absorption du fer.

Préparation

1. Éplucher les carottes et couper les bouts, poser dans une passoire et bien rincer à l'eau froide.
2. Cuire dans une casserole avec 150 ml d'eau fraîche pendant 10 minutes.
3. Éplucher la pomme, laver et couper en morceaux.
4. Presser l'orange.
5. Casser l'œuf, séparer le blanc du jaune.
6. Verser les flocons de millet dans la casserole et bien mélanger.
7. Ajouter le jaune d'œuf dans la casserole et mélanger.
8. Laisser frémir la purée tout en remuant.
9. Retirer de la source de chaleur.
10. Ajouter le jus, l'huile et la pomme.
11. Réduire en purée à l'aide du mixer.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et place immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

PURÉE POMME - BANANE

6

MOIS

Ingrédients	Poids
Pomme ou poire	1 pièce
Banane	1 pièce

PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION
-	apr.-midi	10 min

Préparation

1. Éplucher et épépiner la pomme, laver et couper en morceaux, mettre dans un bol.
2. Éplucher la banane, couper en morceaux et l'ajouter dans le bol.
3. À l'aide du mixer, réduire le tout en purée.
4. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
5. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
6. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

☞Si vous ne disposez pas de mixer, râpez la pomme et écrasez la banane avec une fourchette.

☞Prenez d'autres fruits, si possible de saison.

6 MOIS

CÉRÉALES - FRUIT

-	apr.-midi	10 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids
Flocons instantanés de millet, de riz, ...	20 g
Jus d'orange	2 c. à s. - ½ orange
Pomme ou poire	1 pièce
Banane ou autre fruit	1 pièce
Huile	10 g

Préparation

1. Presser l'orange.
2. Dans un bol à mixer mélanger le jus d'orange avec les flocons.
3. Éplucher et épépiner la pomme, laver et couper en morceaux, ajouter aux flocons.
4. Éplucher la banane, couper en morceaux et l'ajouter dans le bol.
5. À l'aide du mixer, réduire le tout en purée.
6. Ajouter l'huile.
7. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
8. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
9. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

CONSEILS

☞Si vous ne disposez pas de mixer, râpez la pomme et écrasez la banane avec une fourchette.

☞Choisir des flocons de céréales instantanées sans ajout de sucre et d'arômes.

8

MOIS

RIZ AU POTIRON, PANAIS ET OMELETTE

8

MOIS

-	midi	25 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids
Potiron ou betterave crue	60 g – poids net
Panais	60 g – poids net
Oeuf	20 g
Riz blanc ou semi-complet	40 g
Huile ou beurre	10 - 15 g

Préparation

1. Couper coque du potiron et enlever les grains et les filaments à l'aide d'une cuillère, laver la chaire.
2. Ou éplucher la betterave et laver.
3. Éplucher le panais, couper les bouts et laver.
4. Couper en petits morceaux (en brunoise).
5. Porter 150 ml de l'eau à ébullition.
6. Verser les légumes et le riz dans la casserole d'eau bouillante.
7. Cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes.
8. Battre l'œuf avec une fourchette.
9. Cuire en omelette dans une poêle avec un peu d'huile.
10. Couper 20 g d'omelette en petits morceaux.
11. Mélanger l'omelette au riz aux légumes.
12. Couper ou mixer les légumes à la consistance désirée.
13. Ajouter l'huile ou le beurre.
14. Servir aussitôt ou mettre tout de suite au frigo.

8

MOIS

250 g	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

MILLET AUX CAROTTES, POIREAUX ET CABILLAUD

Ingrédients	Poids	Poids net
Carottes	100 g	60 g
Blanc de poireau	100 g	60 g
Millet		40 g
Cabillaud		20 g
Eau		180 - 200 ml
Beurre ou huile de colza		10 - 15 g

CONSEILS

Remplacer les carottes par d'autres légumes.

Préparation

1. Éplucher les carottes et couper les bouts, mettre dans une passoire.
2. Nettoyer le poireau, enlever les feuilles vertes, couper le blanc dans le sens de la longueur.
3. Bien rincer les légumes à l'eau froide.
4. Couper les légumes en petits morceaux sur une planche propre.
5. Mettre le millet dans un tamis et bien rincer sous l'eau courante.
6. Porter 180 ml d'eau à ébullition, ajouter les carottes et les poireaux et y verser le millet, poser le morceau de cabillaud sur les légumes.
7. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
8. Mettre dans un récipient pour mixer ou servir sans mixer.
9. Réduire le tout en purée avec le mixer.
10. Ajouter le beurre ou l'huile.
11. Ajouter un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
12. Utiliser tout de suite ou mettre dans un verre propre avec couvercle et placer immédiatement au frigo (se conserve 1 jour au frigo à 4 °C).
13. Ou placer au frigo pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18 °C).
14. Pour dégeler, placer la veille au frigo.

9

MOIS

PÂTES AUX CAROTTES ET BROCOLI

9

MOIS

Ingrédients	Poids
Carottes	150 g – poids net
Brocoli	150 g – poids net
Petites pâtes	80 g
Huile d'olive ou autre huile	20 - 30 g – 2 - 3 c. à s.

PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION
-	midi	20 min

Préparation

1. Nettoyer et laver les carottes et le brocoli.
2. Couper les carottes en dés et diviser le brocoli en petits bouquets.
3. Cuire les carottes et le brocoli à la vapeur ou à l'eau pendant 10 à 15 minutes.
4. Écraser ou mixer les légumes à la consistance désirée.
5. Cuire les pâtes séparément à l'eau non salée et égoutter.
6. Ajouter l'huile et les pâtes.
7. Servir aussitôt ou mettre tout de suite au frigo.

CONSEILS

☞ Remplacer le brocoli par du chou-fleur ou des petits pois.

☞ Remplacer les carottes par du potiron.

☞ Ajouter 20 – 30 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuire à la vapeur).

9 MOIS

PÂTES AU FENOUIL SAUCE TOMATE

-	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids
Fenouil	60 g – poids net
Tomates fraîches ou en conserve sans sel	60 g – poids net
Pâtes complètes- petites	40 g
Huile d'olive ou autre huile	10 - 15 g – 2 c. à s.

CONSEILS

Remplacer le fenouil par des courgettes.

Ajouter 20 – 30 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuire à la vapeur) ou du filet de poulet.

Préparation

1. Nettoyer et laver le fenouil.
2. Couper le fenouil en petits dés.
3. Cuire fenouil à l'eau (40 ml) pendant 10 minutes.
4. Laver les tomates et les peler.
5. Ajouter les tomates au fenouil et cuire encore 15 minutes.
6. Couper ou mixer les légumes à la consistance désirée.
7. Cuire les pâtes à l'eau et égoutter.
8. Ajouter l'huile et les pâtes.
9. Servir aussitôt ou mettre tout de suite au frigo.

BOULGOUR AU FENOUIL ET SAUMON

9

MOIS

Ingrédients	Poids	Poids net
Fenouil	75 g	60 g
Carottes	75 g	60 g
Boulgour, riz, millet ou couscous		40 g
Saumon frais		20 g
Eau		180 - 200 ml
Huile d'olive, autre huile ou beurre		10 - 15 g

-	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Préparation

1. Nettoyer et laver le fenouil.
2. Nettoyer, éplucher et laver la carotte.
3. Couper le fenouil et la carotte en petits dés.
4. Porter 180 ml d'eau à ébullition.
5. Y verser les légumes et le boulgour.
6. Poser le saumon dans la casserole.
7. Cuire à feu doux et à couvert pendant 10 à 15 minutes.
8. Couper ou mixer les légumes à la consistance désirée.
9. Ajouter l'huile.
10. Servir aussitôt ou mettre tout de suite au frigo.

CONSEILS

Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.

Remplacer le fenouil par des courgettes ou du blanc de poireau.

Remplacer le boulgour par du millet ou du couscous.

9

MOIS

COUSCOUS AU POULET

-	midi	20 min
PORTION	PÉRIODE	PRÉPARATION

Ingrédients	Poids
Carottes	40 g – poids net
Courgettes	40 g – poids net
Navet	40 g – poids net
Couscous	40 g
Eau	180 - 200 ml
Filet de poulet	20 g
Huile d'olive ou autre huile	10 - 15 g

Préparation

1. Éplucher et laver les carottes et le navet.
2. Nettoyer et laver les courgettes.
3. Couper les légumes en tous petits dés.
4. Nettoyer le filet de poulet et couper en petits dés.
5. Porter 180 ml de l'eau à ébullition.
6. Verser les légumes et le couscous dans la casserole d'eau bouillante.
7. Ajouter le poulet.
8. Cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes.
9. Couper ou mixer les légumes à la consistance désirée.
10. Ajouter l'huile.
11. Servir aussitôt ou mettre tout de suite au frigo.

CONSEILS

Vous pouvez ajouter un peu de cumin.

Remplacez les courgettes par du céleri rave.

Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.

14. PETIT APERÇU DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ENTRE 12 ET 36 MOIS

C'est à partir de 24 mois, que l'enfant peut manger avec la famille et commence à apprendre les habitudes alimentaires familiales.

14.1. QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

14.1.1. Quelles boissons lui proposer ?

La seule boisson nécessaire à l'être humain est l'eau. Avec la diversification, il convient de proposer de l'eau en boisson, comme l'eau du robinet. L'enfant de 1 - 3 ans boit environ 600 - 900 ml par jour.

Si votre enfant refuse de boire de l'eau, c'est qu'il n'a pas soif. S'il accepte des jus de fruits ou de l'eau aromatisée, c'est qu'il aime le goût sucré... mais pas qu'il a encore besoin de boire. Par contre, si vous l'habituez aux boissons aromatisées, sucrées, il risque de refuser durablement de boire de l'eau, ce qui augmente les risques de caries dentaires, de surcharge pondérale et de problèmes de santé à long terme.

Evitez les sirops, jus et tisanes sucrés. Votre enfant n'en a pas besoin, et ils sont trop riches en sucres et apportent trop d'énergie. L'enfant risque de prendre du poids.

Proposez de l'eau à tous les repas.

14.1.2. Des fruits et légumes plusieurs fois par jour

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires et leurs effets positifs pour la santé ont été démontrés. Riches en eau et relativement pauvres en calories, ils constituent la base de notre alimentation.

Peu à peu, votre enfant passe de la purée de fruits ou de légumes aux fruits et légumes écrasés ou en morceaux, cuits ou crus, à adapter en fonction de sa capacité de mastication et de déglutition.

Visez 5 portions de fruits et légumes par jour. Pour y arriver, il suffit de proposer des légumes midi et soir, et de compléter chaque repas par une portion de fruit.

Tous les fruits et légumes sont permis, alterner entre cuit et cru, varier le plus possible et préférez ceux de saison.

Donnez le bon exemple et consommer vous-même des fruits et légumes.

CONSEILS

Gâteaux, pâtisseries, croissants et viennoiseries appartiennent à la famille des extras et ne devraient être consommés qu'occasionnellement. Ils ne font pas parti d'un petit déjeuner ou d'un goûter équilibré.

14.1.3. Des féculents à chaque repas

Les féculents apportent de l'amidon, qui est la principale source d'énergie pour notre organisme. Elle est utilisée par tous les organes, le système nerveux, dont notre cerveau, et la musculature. Les féculents complets sont riches en fibres, minéraux (Magnésium, ...) et vitamines B.

Les féculents, avec les légumes et les fruits, constituent les éléments de base de l'alimentation humaine. Il est recommandé de consommer des féculents à chaque repas principal. Variez la source de féculents en alternant entre différentes sortes de pain, les pommes de terre, la semoule, les pâtes, le riz, le quinoa, le sarrasin, le millet, l'avoine, ...

Préférer les céréales complètes.

CONSEILS

Le lait n'est pas une boisson, mais un aliment liquide qui appartient à la famille des laitages. On peut parfaitement remplacer une portion de lait par une portion de laitage à la cuillère. Si vous avez des doutes, consultez votre pédiatre ou votre médecin de famille.

14.1.4. Le lait et les laitages

Vous pouvez continuer l'allaitement. Poursuivre l'allaitement après un an a des effets positifs sur la santé de l'enfant. L'OMS recommande de poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans.

Les laits de suite sont des laits spécialement conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des nourrissons de 6 à 12 mois. Il est parfaitement possible de les utiliser jusqu'à l'âge de 18 mois.

Les laits dits « de croissance », promus par l'industrie agro-alimentaire, ne sont pas nécessaires si votre enfant reçoit une alimentation variée et équilibrée.

Après l'âge de 1 an, le lait de vache demi-écrémé est adapté aux besoins de votre enfant. En lui offrant 400 ml de laitages par jour, vous couvrirez ses besoins tout au long de sa journée, en particulier en calcium.

Ces produits peuvent remplacer une portion de lait (100 ml) :

100 g de yaourt nature, 100 g fromage blanc nature, 30 g de fromage frais ou un petit morceau de fromage (15 g).

Le lait et les produits laitiers apportent des protéines et sont une excellente source de calcium. Ces nutriments sont importants pour renforcer notre capital osseux, c'est-à-dire nos os deviennent plus durs et résistants. Le lait n'est cependant pas à considérer comme une boisson, mais comme un aliment liquide. Son apport doit par conséquent être surveillé et limité.

Les crèmes dessert, puddings etc. ne font pas partie des laitages à cause de leur teneur élevé en sucre et graisses : en cas de doute, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé. Préférez les produits laitiers nature.

CONSEILS

Les « barres au lait » ne sont pas à considérer comme un produit laitier, mais comme une sucrerie, car leur apport en calcium est faible et leur teneur en sucre est élevée.

14.1.5. La viande, le poisson, les œufs et les alternatives végétariennes

La **viande** et les **volailles** sont sources de protéines et certaines apportent également de la vitamine B12. Les protéines sont des molécules indispensables au bon fonctionnement du corps humain. Leur rôle est multiple et ne se limite pas au développement des muscles. La vitamine B12 est essentielle au bon fonctionnement du cerveau, du système nerveux et intervient dans la formation du sang. Elle ne se retrouve que dans les aliments d'origine animale. Les viandes sont également riches en fer. Le fer d'origine animale est mieux absorbé par notre organisme que celui d'origine végétale.

Le **poisson** fournit des protéines, de l'iode et des acides gras oméga-3. L'iode intervient directement sur le métabolisme de la thyroïde et les acides gras oméga-3 ont des propriétés cardio-protectrices. Ces acides gras se trouvent surtout dans le poisson gras comme le thon, le saumon, les sardines et les maquereaux.

Les **œufs** sont riches en protéines de très bonne biodisponibilité et apportent des vitamines B, notamment les vitamines B12 et B9.

Les **légumes secs** (lentilles, haricots, ...) ainsi que les alternatives végétariennes (Tofu, Seitan, ...) sont également riches en protéines (bien cuits, en purée ou en soupe) et peuvent remplacer la viande. Le fer des aliments végétaux est mieux absorbé si on ajoute un aliment riche en vitamine C au repas (légumes crus, fruits).

Les portions de viande, de poisson, œufs et légumes secs seront de 20 g (= 4 cuillères à café) pour les enfants de plus de 12 mois. Entre 18 mois et 2 ans, les quantités augmenteront à 30 g (= 6 cuillères à café) ; vers 4 ans à 40 g (8 cuillères à café) et vers 6 ans à 60 g. Il s'agit des quantités quotidiennes à donner lors d'un repas ou bien fractionnées sur deux repas.

- Choisissez des morceaux maigres.
- Remplacez régulièrement la viande avec du poisson.
- Les saucisses, charcuteries, salamis et viandes préparés sont très riches en graisses saturées et en sel et sont à éviter.
- Les alternatives végétariennes (Tofu, Seitan, ...), également riches en protéines, peuvent être introduits entre 12 - 18 mois (bien cuits, en purée ou en soupe) et peuvent remplacer la viande.

14.1.6. Les matières grasses

Son alimentation doit encore être relativement riche en graisses de bonne qualité. Limitez cependant l'apport d'aliments riches en graisses cachées de moins bonne qualité (sucreries, pâtisseries, biscuits, charcuteries, plats préparés, fritures, ...).

Les graisses sont indispensables à la croissance. Tout dépend de la qualité des graisses. Pour avoir un apport équilibré en acides gras, il est important de varier les sources : beurre, crème, huile de colza, d'olive, de noix, de lin, de soja, de mais, de tournesol, ...

Afin d'assurer les besoins en acides gras essentiels, il est conseillé de consommer tous les jours 1 - 2 c. à s. d'huile, en l'ajoutant dans la purée, la salade, le potage, les, pâtes, le riz et d'utiliser de l'huile pour la cuisson.

14.1.7. Assaisonnez sans sel

Assaisonnez les aliments plutôt avec des herbes aromatiques ou avec des épices pour leur donner du goût et égayer les papilles de votre enfant. Certains aliments sont très salés, ne les proposez que rarement à votre enfant : jambon, charcuteries, certains fromages. Evitez les biscuits apéritifs, les chips, ...

14.1.8. Les aliments sucrés

Le sucre, le miel, le chocolat, les biscuits et autres sucreries sont à consommer de façon très modérée (1 cuillère à café de sucre par jour, 1 biscuit par jour au maximum). Le petit enfant a une appétence naturelle pour le sucré, qui sera renforcée s'il consomme tous les jours des produits sucrés. Proposés régulièrement, ces aliments augmentent le risque de caries dentaires précoces (n'oubliez pas le brossage de dents !).

Ils coupent l'appétit, et peuvent aussi empêcher l'enfant de goûter des aliments aux goûts plus neutres, comme les légumes.

14.2. QUELLES QUANTITÉS LUI DONNER ?

Dès les premiers mois, la très grande majorité des enfants sait manger exactement à sa faim. Diverses études ont montré que les enfants régulent eux-mêmes de manière tout à fait adéquate les quantités alimentaires consommées sur la journée, voire sur la semaine. Quand l'enfant mange trop à un repas, il mangera moins au suivant, et vice-versa. Et puis il y a des jours où il aura simplement moins faim !

Proposez des repas équilibrés et variés dans un cadre convivial. Ayez confiance.

L'enfant mangera en fonction de ses besoins, et il le fera parfaitement bien si l'offre alimentaire est adaptée. Les produits sucrés, gras, les confiseries faussent l'appétit de l'enfant et contribuent à une dérégulation de son appétit.

14.2.1. Résumé des quantités moyennes (liste non contraignante et à adapter au quotidien)

ALIMENT	QUANTITÉ 12-24 MOIS (1-2 ANS)	QUANTITÉ 24-36 MOIS (2-3 ANS)
Eau	A sa soif	A sa soif
Légumes	120 - 160 g	150 - 210 g
Fruits	100 - 140 g	130 - 190 g
Viande-volaille-poisson-œufs-alternative végétarienne	20 g	30 - 40 g
Pain	60 - 100 g	100 - 120 g
Féculents cuits (riz, pâtes, quinoa,etc.)	100 - 120 g	120 - 150 g
Lait ou équivalent	300 - 400 ml	400 ml
Huile	15 g	15 g
Beurre	5 g	5 g
Crème	5 g	5 g

14.3. S'IL REFUSE CERTAINS ALIMENTS

Le refus de certains aliments est fréquemment observé chez les enfants en fonction de l'âge. En général, il s'agit d'épisodes transitoires. Ceci n'a pas de conséquences sur sa santé.

Variez au sein de la même famille alimentaire :

- Votre enfant n'aime pas le lait?

  Proposez-lui une portion d'un autre produit laitier (yaourt, yaourt à boire, fromage, fromage râpé sur les légumes ou dans la soupe, fromage blanc...).

- Il n'aime pas un légume, une couleur ou une texture de légumes ?

  Variez les différents légumes et proposez-les sous différentes formes : cuits, crus (après l'âge de 8 mois), en salade, en bâtonnets accompagnés d'un dip au fromage blanc (fingerfood)...

- Il n'aime plus la viande ou le poisson ?

  Préparez-le de façon différente, faites-le participer à la préparation du repas.

CONSEILS

Jouez sur la présentation et les couleurs. Faites participer votre enfant lors de la préparation des repas. Laissez jouer votre imagination.

Ne forcez pas, mais ne renoncez pas non plus... donnez le bon exemple.

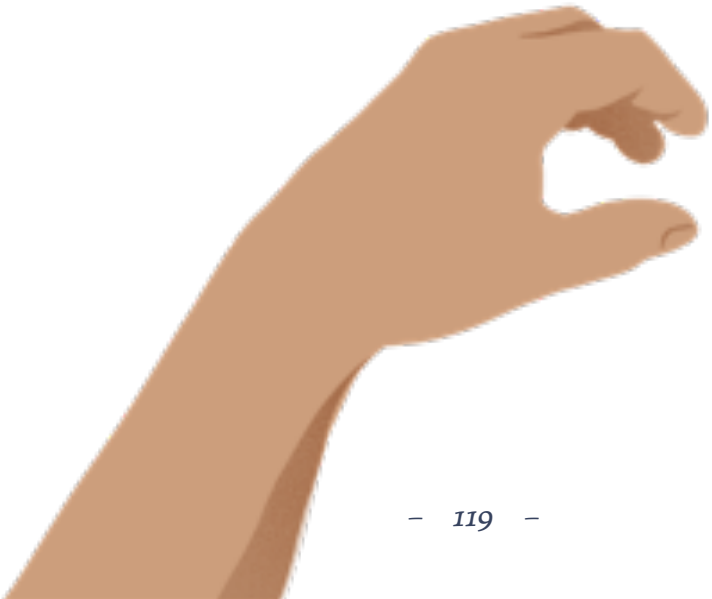
15. LA NÉOPHOBIE : LA PEUR DE GOÛTER DE NOUVEAUX ALIMENTS

La néophobie alimentaire est une phase au cours de laquelle les enfants refusent les aliments et les plats qu'ils ne connaissent pas. Cette peur du nouveau, la néophobie, ne se produit pas chez tous les enfants et peut être plus ou moins prononcée et de durée variable. La néophobie n'est pas un trouble de l'alimentation ni du comportement, mais fait partie de l'évolution ; elle peut toutefois s'avérer épuisante pour les adultes.

Forcer et punir un enfant peut renforcer la néophobie et transformer le repas en un véritable combat. Le fait de proposer patiemment et de manière répétitive des aliments, en présence de personnes de référence, peut avoir une influence favorable sur une néophobie. La plupart du temps, la néophobie disparaît après un certain temps. Des études récentes sur la néophobie alimentaire montrent l'intérêt de persister dans l'apprentissage de nouvelles saveurs.

Souvent 7 à 10 tentatives sont nécessaires avant que l'enfant apprécie le nouveau goût. Ne renoncez pas, mais ne forcez jamais : en proposant de façon répétée un certain aliment dans une ambiance conviviale, vous verrez disparaître les réticences avec le temps.

Certaines études suggèrent que la sélectivité peut être limitée en proposant une grande variété de goûts dès le début de la diversification, par exemple en changeant tous les jours les aliments proposés. Favorisez la diversité alimentaire en proposant par exemple à l'enfant de participer au choix de légumes et fruits au moment des courses ou de participer à la préparation des repas. Permettrez lui de toucher et goûter à sa guise à tous les aliments proposés. Si la difficulté persiste, prenez conseil auprès de votre pédiatre ou de votre médecin.



16. BIBLIOGRAPHIE

- World Health Organization. Recommendations for breastfeeding. [Consulté le 24.01.2022].
  Disponible sur : **https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2**

- Fewtrell M., Bronsky J., Campoy C., Domellöf M., Embleton N., Mis N. F., Hojsak I., Hulst J. M., Indrio F., Lapillonne A. & Molgaard C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 64(1). 119 – 132.

- Koletzko B., Bauer CP., Cierpka M., Cremer M., Flothkötter M., Graf C., Heindl I., Hellmers C., Kersting M., Krawinkel M., Przyrembel H., Vetter K., Weißenborn A. (2017). Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen. Aktualisierte Handlungsempfehlungen von „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie", eine Initiative von IN FORM. Monatsschrift Kinderheilkunde. Sonderdruck (September). 25.

- Société Suisse de Nutrition. L 'alimentation du nourrisson durant la première année de vie. [Consulté le 04.04.2022].
  Disponible sur : **https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson_2017.pdf**

- Castenmiller J., de Henauw S., Hirsch-Ernst K. I., Kearney J., Knutsen H. K., Maciuk A., Mangelsdorf I., McArdle H. J., Naska A., Pelaez C., Pentieva K., Siani A., Thies F., Tsabouri S., Vinceti M., Bresson J. L., Fewtrell M., Kersting M., Przyrembel H., Turck D. (2019). Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. EFSA Journal. 17(9).

- Agostoni C., Braegger C., Decsi T., Kolacek S., Koletzko B., Michaelsen K. F., Mihatsch W., Moreno L. A., Puntis J., Shamir R., Szajewska H., Turck D., & Van Goudoever J. (2009). Breast-feeding: A commentary by the espghan Committee on Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 49(1). 112 – 125.

- Victora C. G., Bahl R., Barros A. J. D., França G. V. A., Horton S., Krasevec J., Murch S., Sankar M. J., Walker N., Rollins N. C., Allen K., Dharmage S., Lodge C., Peres K. G., Bhandari N., Chowdhury R., Sinha B., Taneja S., Giugliani E., Richter L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 387(10017). 475 – 490.

- Bjørnerem Å., Ahmed L. A., Jørgensen L., Størmer J., & Joakimsen R. M. (2011). Breastfeeding protects against hip fracture in postmenopausal women: The Tromsø study. Journal of Bone and Mineral Research. 26(12). 2843 – 2850.

- Parlement européen et du conseil. Règlement (UE) No 609/2013 du Parlement européen et du conseil du 12 juin 2013 concernant les denrées alimentaires destinées aux nourrissons et aux enfants en bas âge, les denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales et les substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids. [Consulté le 04.04.2022].
  Disponible sur : **https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX:32013R0609**

- Commission Européenne. Règlement délégué (UE) 2016/127 de la Commission du 25 septembre 2015 complétant le règlement (UE) n° 609/2013 du Parlement européen et du Conseil en ce qui concerne les exigences spécifiques en matière de composition et d'information applicables aux préparations de suite et les exigences portant sur les informations relatives à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge. [Consulté le 04.04.2022].
  Disponible sur : **https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0127**

- Center for Disease Control and Prevention. How to Clean, Sanitize, and Store Infant Feeding Items. [Consulté le 24.01.2022].
  Disponible sur : **https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html**

- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. [Consulté le 04.04.2022].
  Disponible sur : **https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html**

- Société française de Pédiatrie. (2012). Les apports en lipides chez l'enfant de moins de 3 ans en France. Mise au point et recommandations du Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie. Elsevier Masson. 32.

- Office de la naissance et de l'enfance. De nouveaux aliments en douceur. [Consulté le 24.01.22].
  Disponible sur : **https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/de-nouveaux-aliments-en-douceur/**

- Haut Conseil de la Santé Publique. Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0 - 36 mois et de 3 - 17 ans. [Consulté le 24.01.2022].
  Disponible sur : **https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapports-domaine?clefr=924**

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2019). Avis de l'Anses enfants 0 à 3 ans. Saisine n°2017-SA-0145. 55.

- Schaal B., Marlier L., & Soussignan R. (2000). Human foetuses learn odours from their pregnant mother's diet. Chemical Senses. 25(6). 729 – 737.

- World Health Organization. Commercial foods for infants and young children in the WHO European Region. [Consulté le 04.04.2022].
  Disponible sur : **http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/406452/CLEAN_Commercial-foods_03July_disclaimer_LV.pdf?ua=1**

- Lefebvre C., Nicolas C. (2020). Les végétarismes, Chez l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte et allaitante. EME Editions. 169.

- Division de la sécurité alimentaire Luxembourg. Arsenic dans les céréales. [Consulté le 24.01.2022].
  Disponible sur : **https://securite-alimentaire.public.lu/fr/actualites/communiques/2013/06/arsenic.html**

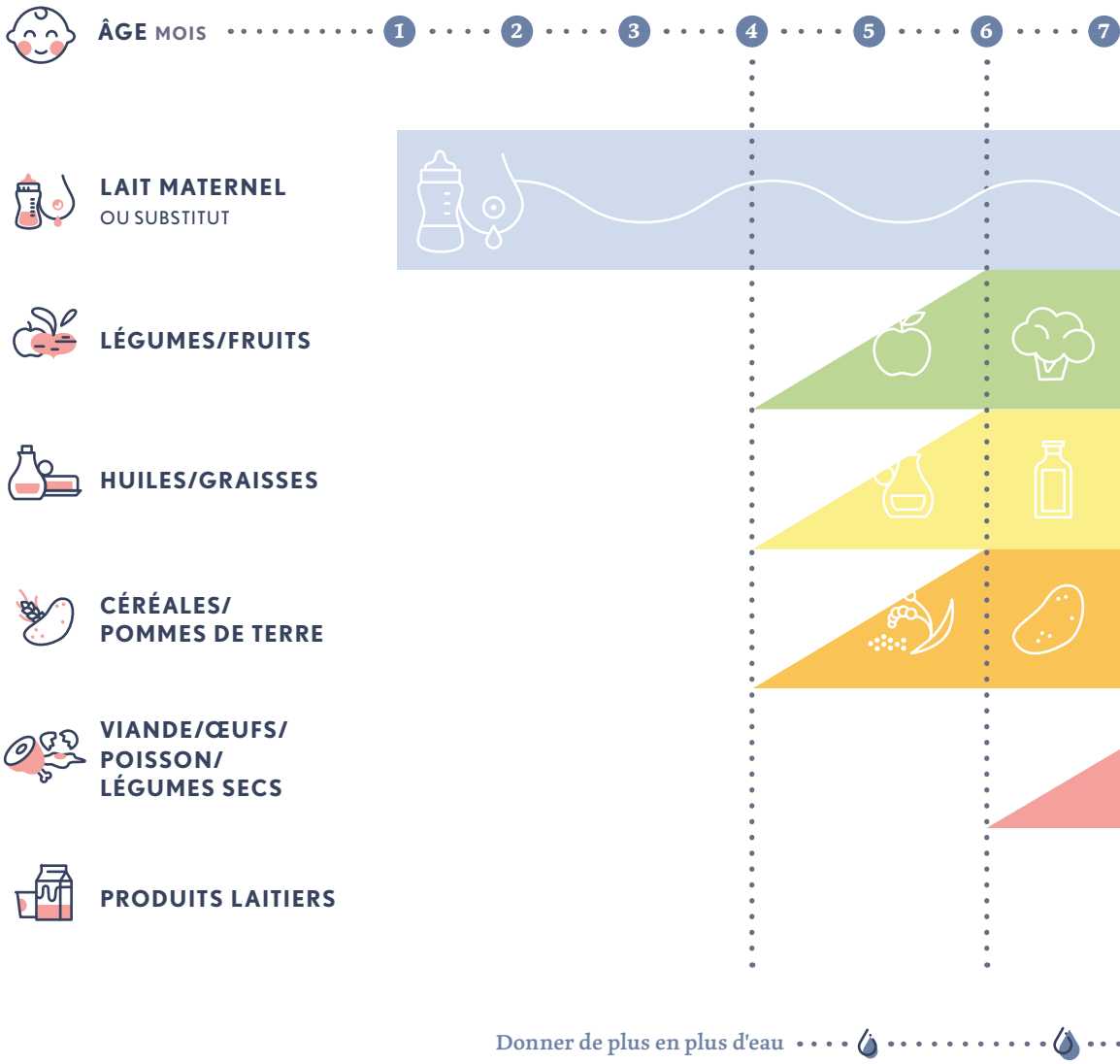
- Puisais J. (1999). Le goût chez l'enfant : L'apprentissage en famille. FLAMMARION. 188.

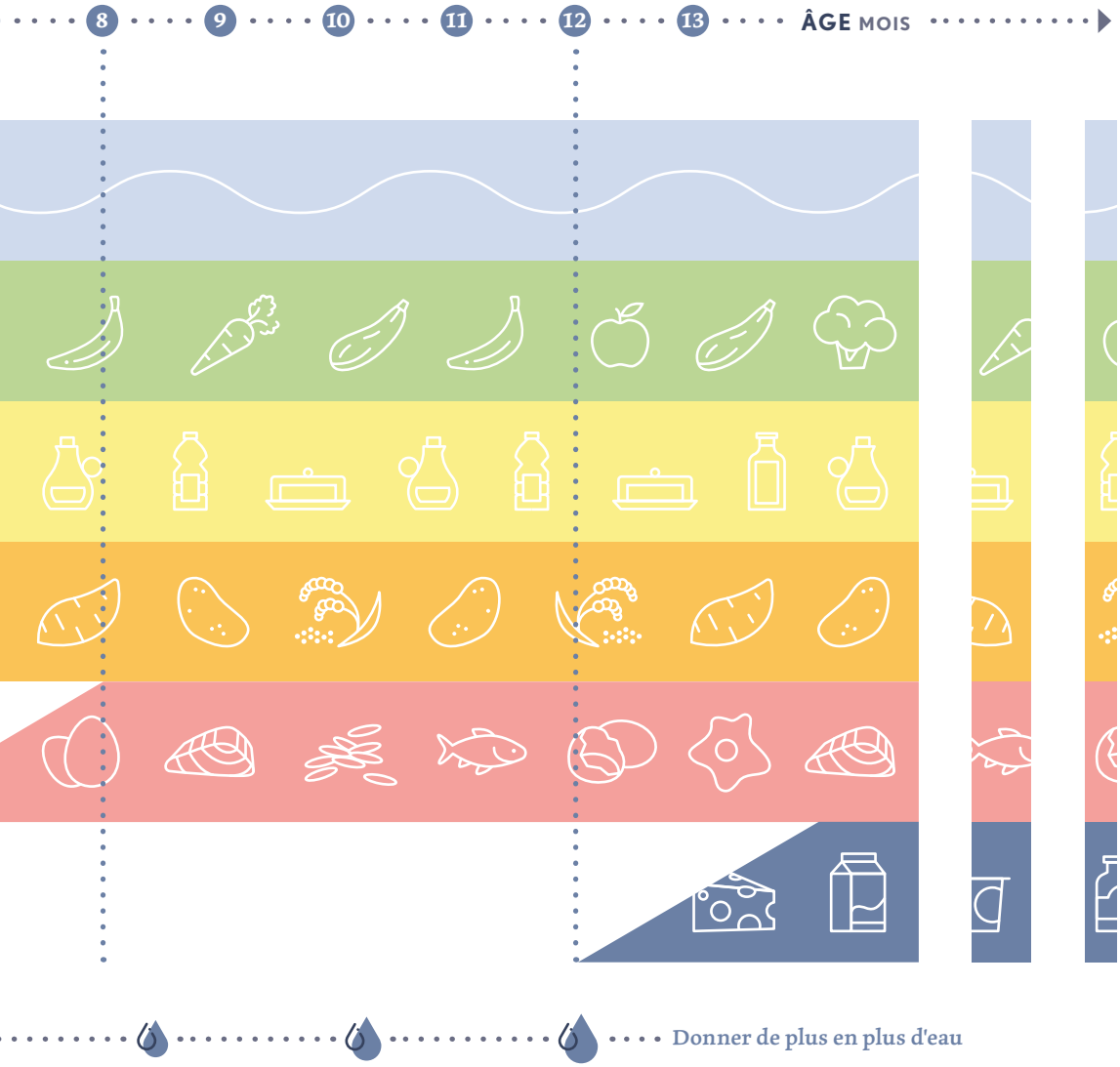
- Politzer N., Nosbusch J. & Krier D., (2021). Mon enfant à la découverte du goût. Ecole du goût, Ligue médico-sociale.

- Politzer N. (2013). Les mécanismes sensoriels de la dégustation. Information Diététique. 3(2013/07-09). 16 – 24.

- N. Rigal. (2002). La naissance du goût. Mission Agrobiosciences. 18.

INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ LES NOURRISSONS




8
9
10
11
12
13
ÂGE MOIS
Donner de plus en plus d'eau

GROUPE D'EXPERTS CONSULTÉ LORS DE L'ÉLABORATION DE CE GUIDE

TITRE	NOM	PRÉNOM	INSTITUTION
Dr	Masi	Silvana	**Direction de la santé** Division de la médecine scolaire et de la santé des enfants et des adolescent
Mme	Anelli	Nathalie	**Direction de la santé** Division de la sécurité alimentaire
Mme	Clabots	Fabienne	**Direction de la santé** Division de la sécurité alimentaire
Mme	Zeghers	Laurence	**Direction de la santé** Division de la sécurité alimentaire
M	Zust	Danny	**Direction de la santé** Division de la sécurité alimentaire
Dr	Vergison	Anne	**Direction de la santé** Division de l'Inspection sanitaire
Mme	Krier	Danielle	**Ligue médico-sociale**
Dr	Kieffer	Isabelle	**Société de pédiatrie**
Dr	Pierron	Charlotte	**Service National de Néonatologie Intensive, Centre Hospitalier de Luxembourg**
Mme	Mersch	Liz	**Association des Diététiciens du Luxembourg**
Mme	Nosbusch	Joëlle	**Experte en éducation au goût**
			Comité national pour la promotion de l'allaitement maternel

NOTES

NOTES

HUMAN
MADE