



(Ausgabe Dezember 2017)

La composition nutritionnelle pendant la première année de vie
Centre de consultation pour père et mère du canton de Schwyz

La composition nutritionnelle pendant la première année de vie

"Le comportement alimentaire découle moins par l'éducation que par l'exemple", dit Remo H. Largo, auteur du livre "Babyjahre". Ce qui compte est l'exemple familial. L'importance que vous comme parents portez envers la nourriture, vos avis sur les aliments, vos préférences et aversions personnelles, déterminent largement le comportement alimentaire de votre enfant. Préparez les plats avec soin et si les repas partagés vous tiennent à cœur, s'alimenter sera important pour votre enfant. Cette brochure sert à vous assister dans la composition nutritionnelle durant la première année de vie de votre enfant.

Conseils généraux:

- Introduisez les aliments complémentaires au plus tôt à partir du cinquième au sixième mois.
- Tous les 3 à 4 jours, vous pouvez rajouter un nouvel aliment.
- Si votre enfant ne se porte pas bien, vous ne lui présentez aucun nouvel aliment.
- Patience: Chaque enfant a besoin de temps pour s'habituer au nouveau goût et aux nouvelles sensations orales.
- Manger est plus que s'alimenter, c'est aussi de montrer de l'attention. Pour découvrir et faire connaissance de ce qui est nouveau, l'enfant a besoin de temps.
- Laissez votre enfant participer aux repas familiaux.
- Dès que vous remarquez que l'enfant n'a plus faim (il détourne la tête, ferme la bouche, crache), vous terminez le repas.
- La consistance et la couleur des selles peuvent varier selon les produits alimentaires.

Conservation

- Conservez la purée fraîchement préparée au maximum un jour au réfrigérateur.
- La purée réchauffée ne doit pas être recongelée et chauffée à nouveau!
- La purée refroidie (sans huile) peut être congelée

Conseils pratiques

- Utilisez des produits de saison
- En augmentant la quantité de purées, les tétés et les repas biberons seront au fur et à mesure réduits.
- Il est normal que les habitudes alimentaires d'enfants sains montrent de grandes fluctuations. Cependant, si votre enfant développe d'étranges habitudes qui durent, consultez votre conseillère maternelle ou votre médecin.
- Un repas consiste de 180 à 250 grammes de bouillie. (Ceci correspond à un pot de yaourt de 180 grammes.)
- Proposez à votre enfant de l'eau ou du thé non sucré. C'est l'enfant qui décide s'il veut boire et aussi de la quantité.
- Les bouillies ne doivent contenir ni sel, ni Aromat, bouillon, sucre ou miel.

Ce qui peut renforcer la joie de manger

- Une ambiance détendue à table: ne pas distraire l'enfant par des jeux, la télé etc.
- Patience! Attendez que votre enfant ouvre la bouche.
- Soutenez l'indépendance de l'enfant à table.

Ces recommandations sont générales. Pour une consultation personnelle, adressez-vous auprès de votre conseillère maternelle ou de votre pédiatre.

Recommandations alimentaires

A partir de la naissance jusqu'au cinquième (sixième) mois

Allaiter/lait pour nourrissons premier âge ou lait pour nourrissons premier âge HA.

A partir du cinquième au sixième mois:

- Commencez par une purée de légume ou de fruits (des produits saison, éviter les aliments flatulents).
- Légumes appropriés: la carotte, le fenouil, la courgette et la courge.
- Ensuite, vous rajoutez une bouillie légume- purée de pommes de terre ou légumes-céréales (millet, épeautre etc).
- Au maximum deux différents légumes avec des céréales ou des pommes de terre (relation: 2/3 légumes, 1/3 pomme de terre ou céréales).
- Rajoutez toujours une cuillère de huile de colza sur 100 g de bouillie légumes/pomme de terre/céréales.
- Pour bien assimiler le fer, rajoutez de la vitamine c, par exemple sous forme de jus de fruits, de pomme râpée, de persil frais ou 1/2-1 cuillère de jus d'argousier/200 grammes.
- Deux fois par semaine, vous rajoutez 30 à 40 grammes de viande: du veau, de la dinde, du poulet, de l'agneau ou du bœuf (si possible, de provenance biologique).
- Fruits convenables: la pomme, la poire, cuite et en purée, éventuellement aussi la banane.
- Les autres repas: allaitement ou lait initial pour nourrissons.

Les bébés ont besoin de temps pour s'adapter à un nouveau goût.

Environ quatre semaines plus tard

- Rajoutez des purées ou des bouillies de légumes.
- Les autres repas: Allaiter 2 - 3 fois, lait pour nourrissons premier âge.
- La viande peut occasionnellement être remplacée par un poisson gras (du saumon, du maquereau).

2 à 4 semaines plus tard

Allaiter ou donner du lait initial pour nourrissons (lait de suite au plus tôt à partir du septième mois)

Entre les repas, des croûtes de pain noir (sans graines)

A midi: Bouillies de légumes-pommes de terre / de céréales

Pour le goûter, des fruits avec des céréales (millet, épeautre, flocons de riz, avoine, orge) préparés avec de l'eau seulement
Le soir, du bouillie lait-céréales et allaiter / lait pour nourrissons.

A partir du septième au huitième mois

- Les yaourts nature et les œufs sont permis.
- De la séré ou du lait de vache non dilué pas avant le douzième mois.
- Désormais, vous pouvez donner à votre enfant des morceaux de légumes ou de fruits à mordiller. L'enfant reste assis et sous surveillance.
- Mastiquer, cela doit s'apprendre: Préparez les bouillies de moins en moins finement, ainsi votre enfant sera stimulé à mastiquer.
- Si votre enfant partage vos repas, sa nourriture ne doit être que très peu assaisonné.
- Partagez vos repas aussi souvent que possible.
- Encouragez la découverte!
- Respectez les différentes faims des enfants et de repas en repas.

Neuvième au douzième mois

Conseils pour apprendre à manger de façon autonome

- Ne tardez pas à assoir l'enfant à la table familiale.
- Encouragez l'indépendance en découpant la nourriture en petits morceaux.
- Soyez conscients de votre rôle de modèles comme parents.
- Vous cuisinez pour toute la famille. L'enfant a le droit de montrer ses préférences, cependant celles-ci n'apparaissent pas plus souvent au menu que les autres mets.
- Vous comme parents décidez ce qui est mis sur la table. L'enfant décide si et combien ils veut manger.
- Servez à votre enfant de petites portions, afin qu'il puisse terminer et en redemander. Le montant de nourriture peut diminuer.
- Si votre enfant n'a pas faim ou s'il mange spécialement beaucoup, il ne faut ni le punir, ni le féliciter. Vous louez votre enfant pour ses efforts d'apprendre à manger de façon autonome.
- Si votre enfant joue avec la nourriture ou la jette par terre, vous enlevez celle-ci après un avertissement.
- Ne pas avaler est un signe que l'enfant n'a plus faim. Le fait de cracher, s'étouffer ou vomir peut indiquer que votre enfant est sous pression.
- Si votre enfant se nourrit lors des repas principaux de façon très monotone, proposez les aliments manquant aux goûter du matin ou de l'après-midi.
- Même si votre enfant a peu mangé durant la journée, ne lui proposez rien durant la nuit, ni du lait, ni des boissons sucrées (risque de caries!)

Informations générales

Le lait et les produits laitiers

- Le besoin quotidien en composants laitiers est à partir de la deuxième année environ 5 dl y inclus les produits laitiers tels le yaourt, le fromage, la crème etc.
- Les produits laitiers permettent de couvrir le besoin de calcium, de phosphore et de protéines durant la croissance.
- Nous recommandons du lait entier pasteurisé.
- Les yaourts aux fruits contiennent un haut montant non souhaité de sucre ajouté (3 à 5 bouts de sucre par gobelet de 180 g). Les doux yaourts naturels enrichis de fruits frais sont à préférer.
- La séré nature et les sérés aux fruits ne conviennent pas aux enfants âgés de moins d'un an.
- Ne proposez du fromage qu'en petites quantités à cause du haut contenu de sels minéraux.

Miel

Renoncez à donner du miel à votre enfant durant son première année.

Désaltérants

- Le désaltérant idéale pour votre enfant est l'eau du robinet ou du thé non sucré.
- Jusqu'à l'âge de 7 mois, proposez de l'eau préalablement bouillie. Si votre enfant préfère le thé, servez du thé de fenouil, de mélisse, de tilleul ou de camomille.

Barres de céréales, sérés aux fruits, boissons petit déjeuner etc.

Contrairement à ce qu'affirme la publicité, ceux-ci ne contiennent guère de précieux éléments nutritifs mais beaucoup de sucre. Tels produits sont à consommer que très rarement.