

# *Les premiers pas d'une Alimentation E*quilibrée



## Les premiers pas d'une alimentation équilibrée

*La maternité est l'un des moments de la vie d'une femme qui laisse place à une intense émotion. Mais donner la vie c'est aussi subvenir aux besoins nutritionnels de bébé, pour que petit à petit, il devienne moins petit.*

### L'allaitement maternel : laissons faire la nature

*Le lait maternel est l'aliment idéal pour votre enfant pendant les premiers mois de sa vie. Il doit toujours être préféré chaque fois que cela est possible. Digeste, il est riche en calcium et source de fer facilement assimilé par bébé. Sa composition en graisses, en glucides et en protéines est harmonieuse et favorise une croissance optimale. En outre, le lait maternel favorise la colonisation de l'intestin du nouveau-né par les "bifidus", des bactéries qui le protégeront contre les infections et les diarrhées. Enfin, il renferme des anticorps qui assurent l'immunité de bébé durant les six premiers mois. N'oubliez pas non plus que la santé de bébé se construit avec "votre" fourchette. D'où l'importance de manger équilibré, de boire beaucoup (il faut fabriquer du lait), sans sauter de repas !*

### Si vous optez pour le biberon

*Choisissez uniquement, et jusqu'à 4 mois, des laits spécialement conçus pour cette période : les préparations pour nourrisson (ou laits de premier âge). Le rythme de la tétée sera rapidement donné par bébé. De manière simplifiée, il faut garder à l'esprit qu'un nouveau-né doit manger au moins toutes les quatre heures. Entre 4 mois et un an, les préparations de suite ou "lait de deuxième âge" demeurent l'aliment le plus important pour votre enfant.*

### Quelle eau pour le biberon ?

*Il est recommandé d'utiliser une eau minérale faiblement ou très faiblement minéralisée portant la mention "convient pour l'alimentation des nourrissons".*



## Comment couvrir les besoins en calcium de bébé lorsque l'on allaite?

*Cette question est plus importante pour la maman que pour son enfant. En effet quelle que soit la consommation de calcium (les produits laitiers constituent la principale source), les besoins calciques de bébé seront toujours couverts grâce à un subtil mécanisme qui permet, au besoin, de puiser dans les réserves osseuses de la maman pour assurer une teneur stable en calcium dans le lait maternel. Pour produire les quelque 800 ml de lait nécessaires chaque jour sans endetter votre capital osseux, vous devez trouver quotidiennement 1200 mg de calcium.*

*Concrètement, on recommande au cours de l'allaitement de consommer un produit laitier par repas. Si on considère que l'on fait quatre repas par jour, à raison de 300 mg de calcium par assiette, cela revient à prendre un bol de lait ou 2 yaourts ou 300 g de fromage blanc ou 30 g de Vieux Chimay ou 50 g de Maredret.*

### Le sevrage, une étape délicate, mais normale

*Le sevrage est une étape essentielle pour vous et votre bébé. Il s'agit du remplacement partiel (ou total) d'une ou plusieurs tétées au sein par un aliment liquide ou solide. Cette séparation doit se faire en douceur dans un climat psychologique serein pour vous permettre à tous les deux de mieux l'accepter. L'envie d'arrêter ou les contraintes professionnelles sont les situations qui peuvent vous y amener.*

*Comment procéder ? Idéalement, progressivement. Remplacez une tétée par un repas, chaque jour durant 3 jours. Supprimez en priorité les tétées où le lait se fait moins abondant. Si bébé accepte ce nouveau repas, vous pouvez remplacer une deuxième tétée par un repas après 3 (ou plus) jours et ainsi de suite, à votre rythme à tous les deux, jusqu'à l'arrêt de l'allaitement.*

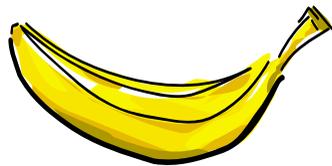


## De 4 à 18 mois : du biberon à la cuillère

La nourriture essentielle de bébé reste le lait maternel ou le lait de deuxième âge. Entre 4 et 6 mois, l'enfant va toutefois progressivement découvrir les céréales sans gluten, les légumes et les fruits. C'est la période de la diversification alimentaire :

### De la naissance à 4 mois :

- Lait maternel
- Préparation pour nourrisson (lait de 1er âge)



### A partir de 4 mois :

- Farines et céréales infantiles (sans gluten jusqu'à 8 mois)
- Fruits ou/et légumes : les "panades", lisses sans sucre, "faciles" et mûres
- Lait maternel ou préparation de suite jusqu'à 1 an (lait de 2<sup>ème</sup> âge)

### De 5 à 7 mois :

- Laitages (si possible spécial bébé) : au moins 500 ml par jour
- Viande, poisson, œuf : sans sel, ni poivre, mixé ou haché, grillé, rôti, à l'eau (en petites quantités)

### De 8 à 12 mois :

- Pain, biscuits peu sucrés (attention au grignotage)
- Matières grasses : beurre, huiles (variez !),...
- Petites pâtes, semoules
- Crudités : mixées, hachées, puis en petits morceaux

### + 12 mois :

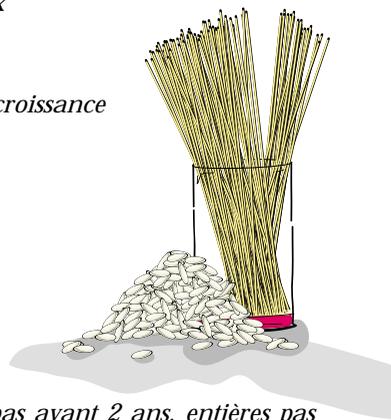
- Lait entier traditionnel ou lait de 3<sup>ème</sup> âge ou de croissance

### De 15 à 18 mois :

- Purée de légumes secs
- Pâtes, riz

### Ne pas donner avant 2 ans :

- Céréales complètes, soja
- Figues, dattes et autres fruits secs
- Noix, noisettes, amandes, cacahuètes en poudre pas avant 2 ans, entières pas avant 4 ans.



## Des fruits et des légumes pour la saveur

Vers 4 mois, bébé découvre de nouvelles sensations alimentaires : les "panades" ou "purées". L'objectif est de lui apprendre à déglutir. Il est donc important de lui accorder du temps. Lesquels choisir ? Tous sauf ceux qui peuvent donner des gaz : navets, salsifis, choux, asperges... Les fraises, framboises et kiwis seront donnés en très petites quantités avant 10 mois, car ils contiennent des graines très dures.

### Laitages et fromages, un peu de tout

Pour les apports en protéines, calcium, vitamines A, D, B2, ... qui vont compléter le lait de suite et permettre à bébé de varier les desserts. Les yaourts, les laits fermentés, les fromages blancs et tous les fromages (sans la croûte) peuvent lui être proposés. Entre 5 et 7 mois, donnez-lui un demi-yaourt ou 3 à 4 càc de fromage blanc ou 1 petite portion de fromage en tranche, par exemple.

### Quelle quantité de viande ?

- 5-6 mois : 1 à 2 càc (10 g)
- 7-8 mois : 2 à 3 càc (15-20 g)
- 9-12 mois : 4 à 5 càc (20-25 g)
- 12-18 mois : 5 à 6 càc (25-30 g)

Choisissez les viandes maigres, rouges ou blanches, la volaille (sans la peau), le jambon mais aussi l'œuf dur et le poisson en filet (attention aux arêtes) pour apporter des protéines et du fer d'excellente qualité.

### Le saviez-vous ?

Le gluten est un élément protéique du blé, du seigle, de l'avoine et de l'orge, qui peut provoquer une intolérance chez certains nourrissons avant l'âge de 6 mois.

Pour ces raisons, les céréales infantiles sont dépourvues de gluten et donc sans danger pour bébé.



## De 2 à 4 ans

*Bébé grandit et mange de tout ou presque. Il s'intègre dans les rites familiaux et la société. Les habitudes prises au repas subsisteront toute sa vie. Son alimentation doit être variée et faire appel chaque jour aux différentes familles alimentaires. Il a besoin d'une portion de produit laitier deux fois par jour : soit 1 petit bol ou 1 grand verre de lait, 1 yaourt, 1 petit-suisse de 60g, 3 càs de fromage frais, 30 g de Bouquet des Moines ou 1 crème dessert.*

### Les dents de "lait"

*Saviez-vous que les laitages exercent un rôle protecteur contre la carie dentaire ? En effet, outre l'influence bénéfique du calcium et du phosphore, les protéines du lait stimulent la sécrétion salivaire, alors que les lipides se livrent à une action détergente et bactéricide au niveau de la dent. Ceci est vrai pour le lait, mais surtout pour le fromage, qui pourrait reminéraliser un émail abîmé.*

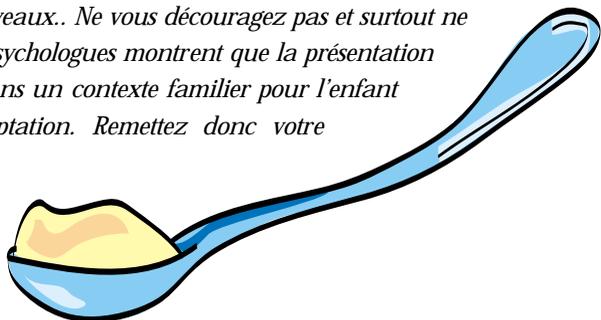
### Pas de régimes farfelus !

*Gardez à l'esprit que pour grandir, votre enfant a besoin non seulement d'énergie, qu'il puise notamment dans les graisses, mais aussi d'acides gras essentiels et de vitamines A et D. Ces nutriments se retrouvent dans la phase grasse du lait. Votre enfant a donc tout intérêt à consommer du lait et des yaourts entiers.*

*Edulcorer l'alimentation des tout-petits ne se justifie pas non plus. De toute façon, les bourrelets et l'aspect dodu de votre enfant disparaissent rapidement dès qu'il se met à marcher et qu'il devient très...actif !*

### Les goûts et les couleurs ça ...se stimule

*Non, non,...dit bébé à la vue de la cuiller de purée verte que vous lui présentez amoureusement. Quoi de plus normal, c'est la néophobie alimentaire ou crainte de l'enfant face aux aliments nouveaux.. Ne vous découragez pas et surtout ne le forcez pas. Les travaux des psychologues montrent que la présentation répétée d'un nouvel aliment dans un contexte familial pour l'enfant augmente les chances d'acceptation. Remettez donc votre ouvrage sur le métier et alternez avec la présentation d'autres, déjà connus et acceptés. La diversité alimentaire est un travail de longue haleine !*



## De 4 à 10 ans

*Votre enfant est en pleine croissance et il a tellement envie de grandir qu'il vous imite ! C'est tout bête, mais si vous appréciez les bons petits plats et si vous savez équilibrer votre alimentation, il aura envie de faire comme vous et vous aurez rempli l'un des volets essentiels de votre mission parentale. C'est aussi le moment de le faire pratiquer une activité physique, pour bien bouger et bien manger !*

### Que mettre dans la boîte à tartines ?

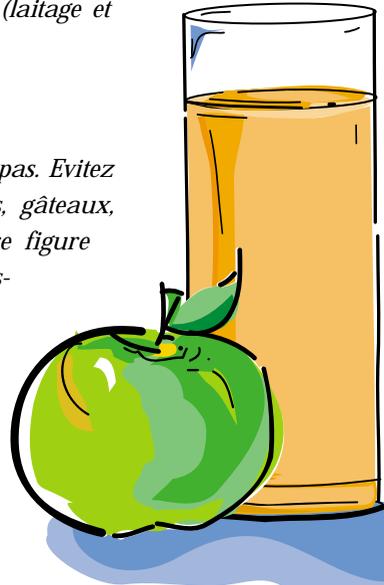
*Puisez au sein de chaque famille alimentaire à chaque repas. Du pain avec un peu de matière grasse, du fromage ou du jambon, quelques crudités (les tomates cerises sont souvent bien acceptées) et un fruit constituent un bon exemple du dîner à l'école. Veillez à ce qu'il boive aussi beaucoup d'eau, au moins dix verres par jour.*

### Question de papa

*Doit-on obliger son enfant à prendre un petit déjeuner ? Même si une collation est prévue à l'école, il est souhaitable d'inviter votre enfant à petit déjeuner comme les grands. C'est le repas "dynamite" de la journée, qui doit lui apporter près d'un quart de l'énergie dont il a besoin quotidiennement. Proposez-lui au moins une boisson (1 verre de lait ou un jus de fruit) et en milieu de matinée une petite collation (laitage et pain ou céréales) pour éviter le grignotage.*

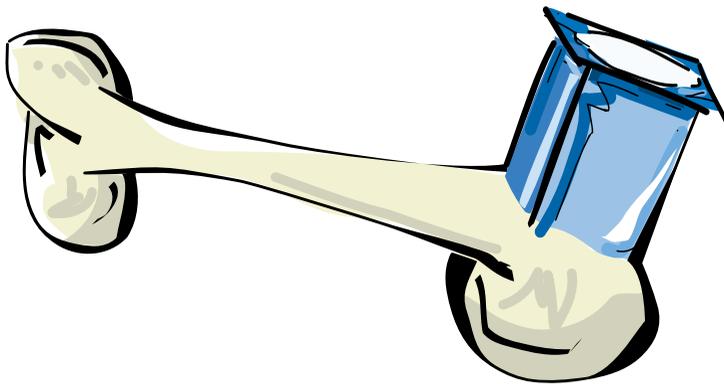
### Le goûter, à la sortie de l'école

*Il doit être adapté en fonction des autres repas. Evitez les mauvaises habitudes. Les viennoiseries, gâteaux, pâtisseries, chips, sucreries... doivent faire figure d'exception. La prudence s'impose aussi vis-à-vis des boissons gazeuses sucrées comme les colas ou autres sodas. Elles sont trop riches en sucres et donc masquent la sensation de faim, mais aussi trop acides. Une consommation exagérée favorisera l'apparition des caries dentaires. Un verre de lait, un yaourt ou un fruit permettent de reprendre des forces en attendant l'heure du souper.*



## Nous avons tous été ados

*Ne l'oublions pas ! Cette période troublée de la vie est difficile à vivre pour les adolescents et les parents et est souvent source de conflits, notamment à table. Pourtant, si votre jeune homme (ou jeune fille) est déjà habitué à manger de manière équilibrée, cela ne devrait pas poser trop de problèmes.*



### Ça tombe à pic de masse osseuse

*Les produits laitiers sont souvent délaissés entre 10 et 15 ans. Bois ton lait tourne au "non" catégorique, car le lait est considéré comme un aliment de bébé. Efforcez-vous dès lors d'entretenir une culture du lait dès leur plus jeune âge, notamment en donnant le bon exemple ! Pourquoi ? Si la croissance osseuse s'achève vers l'âge de 15-16 ans, l'accumulation en calcium de l'os se poursuit jusque 20-25 ans où elle atteint son apogée : le pic de masse osseuse. Cette croissance réclame un supplément quotidien de 300 mg de calcium, soit un total de 1200 mg par jour. Satisfaire ces besoins est d'autant plus important que certaines études ont démontré que : "plus la consommation de calcium est importante durant cette période, plus la minéralisation osseuse est optimale et plus la résistance de l'os à l'ostéoporose post-ménopausique est forte". Le calcium consommé par l'adolescent(e) a donc un impact immédiat sur sa croissance, mais aussi à long terme, à titre préventif. Pour les plus rebelles, le lait chocolaté, mais aussi les fromages et les yaourts, sont autant de moyens simples de manger du calcium ou à défaut, d'y laisser les os !*