



Sources de protéines

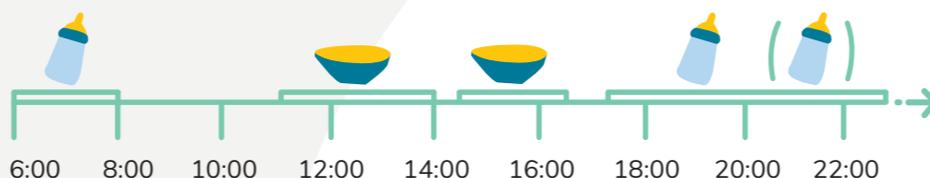
Les sources de protéines telles que la volaille, le bœuf maigre, l'agneau et le porc sont introduites dans la purée de légumes à partir de 6 mois. En remplacement de la viande, le poisson est recommandé 2 fois par semaine, en alternant les variétés maigres (cabillaud, truite, églefin) et les variétés grasses (saumon, maquereau, thon, hareng). Les œufs durs, le tofu, les lentilles ou les pois chiches sont également des bonnes sources de protéines. Tamisez les légumineuses après la cuisson. Les aliments transformés tels que les bâtonnets de poisson panés ou les saucisses ne conviennent pas à l'alimentation des bébés. Le yaourt, le fromage blanc ou le pudding contiennent des quantités élevées de protéines et ne devraient pas être donnés au cours de la première année de vie, car les besoins de l'enfant en pro-

téines sont déjà couverts par les biberons ou l'allaitement maternel.

Purée de fruits

Utilisez des fruits de saison mûrs, bien lavés et épluchés. Le repas de fruits doit être préparé aussi frais que possible pour préserver le goût et les vitamines. Les fruits en conserve ou en bocal ne conviennent pas au nourrisson. Diversifiez progressivement les fruits proposés à votre enfant afin qu'il s'habitue à des goûts différents. N'ajoutez pas de sucre ni du miel à la purée de fruits. Si la purée de fruits est trop liquide, elle peut être épaissie avec des petites quantités de farine de céréales (tels que la farine 5 céréales). N'utilisez pas de biscuits pour nourrir des nourrissons qui contiennent du sucre, du lait et des arômes ajoutés.

4-5 repas par jour



Gluten

Le gluten se trouve dans les céréales telles que le blé, l'épeautre, le seigle ou l'orge et donc également dans les produits transformés tels que le pain, les pâtes ou les biscuits. Des petites quantités de gluten sont introduites à partir de l'âge de quatre à six mois pour habituer l'enfant à celui-ci.

Vers l'âge d'environ huit mois, l'enfant peut manger deux fois par jour un peu

de pain coupé ou une croûte de pain en complément du repas lacté, mais pas de croissants ni de pain multicéréales. Le pain est finement tartiné de margarine ou de beurre. Les fruits frais, les compotes sans sucre, de l'œuf dur ou du houmous sont des garnitures saines, mais pas indispensables. Les pâtes à tartiner sucrées ou salées, la charcuterie ou le miel ne conviennent pas aux bébés..



Éditeur responsable :
Manfred Kohnen, directeur
Rue Gospert 44
B-4700 Eupen
info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
+32 (0) 87 554644

f kaleido.ostbelgien
@ kaleido_ostbelgien
@ young_kaleido

Conception : CARL FRITZ
Source des photos : istock:
fotek, sasapanchenko, Pickone, nitruk, LSOphoto, YakobchukOlana
Imprimé sur papier recyclé, fabriqué à 100% à partir de vieux papiers.
© 07.2021 Kaleido Ostbelgien :
Centre pour le développement sain des enfants et des jeunes.



Des repas sains pour le nourrisson pendant sa première année de vie

Kaleido Ostbelgien vous informe



Si c'est possible, proposez uniquement du lait maternel à votre nourrisson pendant les six premiers mois de sa vie. Un lait adapté en poudre est également une bonne alternative, mais l'introduction des repas à base d'aliments solides doit

alors avoir lieu avant l'âge de six mois. Les nourrissons allaités peuvent également commencer à découvrir les premiers repas de légumes et de fruits à partir de l'âge de quatre mois s'ils manifestent de l'intérêt pour les aliments solides.

Plan de diversification alimentaire pour nourrisson allaité

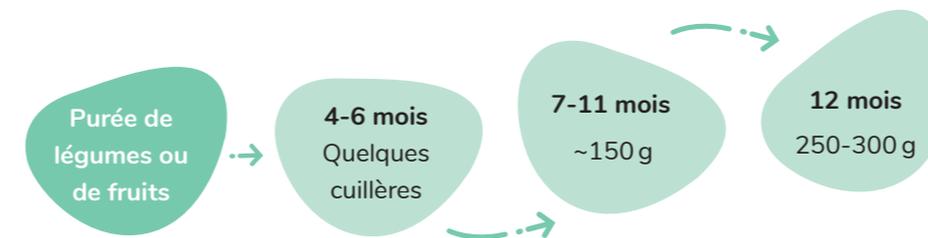
| Aliment / Phase | Phase de découverte | | | Phase d'adaptation | | | Phase d'élargissement | | | | |
|-------------------|---------------------|-----|---|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|----|----|----|
| | Age | 0-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Lait maternel | conseillé | | | | | | | | | | |
| Eau | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | au moment des repas préparés à base de légumes ou de fruits | | | | | |
| Légumes | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | légumes digests | | | | | |
| Graisse | à éviter | | | 1càc | | 1càs d'huile/margarine ou de beurre dans le repas de légumes | | | | | |
| Fruits | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | sans pépins, sans peau | | | | | |
| Poisson | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 20-30 g: 1x poisson maigre et 1x poisson gras / semaine | | | | | |
| Viande | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 15-25 g | | | | | |
| Oeuf | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | ½ oeuf | | | | | |
| Substitut | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 1-2 càs de tofu (20-40 g), 1-2càs de légumineuses (35-70 g), 1-2 de càs Quorn™ | | | | | |
| Pain | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | pain gris | | | | | |
| Produits laitiers | à éviter | | | | | | | | | | |

conseillé possible, mais pas indispensable à éviter

Quelle quantité de repas dois-je préparer?



Au début, quelques cuillères suffisent. La quantité est progressivement augmentée à 150g pour atteindre à l'âge de douze mois environ 250-300g. La purée de légumes chauds est enrichie en matières grasses. Le repas peut être préparé pour 2 jours, mais il doit être conservé au réfrigérateur.



Purée de légumes

Les légumes frais de saison sont lavés, épluchés et coupés en morceaux de taille à peu près identique. Les ingrédients sont cuits ou étuvés sans sel, puis mixés selon les besoins de l'enfant. Pour habituer votre enfant à des aliments en morceaux, ne mixez pas le repas complètement, mais passez rapidement à l'écrasement des aliments avec une fourchette. Préparez le repas à partir de 2/3 de légumes et 1/3 de pommes de terre ou de riz. Plus tard, vous pouvez également utiliser des pâtes, du couscous ou du boulgour. Pour une croissance saine de

votre enfant et comme source d'énergie, veuillez ajouter à la purée de légumes au départ 1càc ensuite 1càs de graisse. Les huiles riches en acides gras saturés sont privilégiées. Les graisses sont de préférence variées pour atteindre une alimentation équilibrée. Si une nouvelle sorte de légumes est introduite, n'hésitez pas à la proposer plusieurs jours d'affilé. Cela permettra à votre enfant de s'habituer au goût et à la texture et vous pourrez mieux observer si votre nourrisson aime et tolère ce légume.

Plan de diversification alimentaire pour nourrisson non allaité

| Aliment / Phase | Phase de découverte | | | Phase d'adaptation | | | Phase d'élargissement | | | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----|---|----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|----|----|----|
| | Age | 0-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Lait en poudre | 1er âge | | | 2ème âge | | | | | | | |
| Eau | au moment des repas préparés à base de légumes ou de fruits | | | | | | | | | | |
| Légumes | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | légumes digests | | | | | |
| Graisse | à éviter | | | 1càc | | 1càs d'huile/margarine ou de beurre dans le repas de légumes | | | | | |
| Fruits | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | sans pépins, sans peau | | | | | |
| Poisson | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 20-30 g: 1x poisson maigre et 1x poisson gras par semaine | | | | | |
| Viande | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 15-25 g | | | | | |
| Oeuf | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | ½ oeuf | | | | | |
| Substitut | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | 1-2 càs de tofu (20-40 g), 1-2 càs de légumineuses(35-70 g), 1-2 de càs Quorn™ | | | | | |
| Pain | à éviter | | | possible, mais pas indispensable | | pain gris | | | | | |
| Produits laitiers | à éviter | | | | | | | | | | |

conseillé peut être introduit à éviter

À titre indicatif: alors que le lait constitue le repas du matin et du soir, le repas de légumes est donné aux alentours de midi et le repas de fruits dans l'après-midi.



Boire

L'eau plate est proposée lorsque le repas n'est plus complété par du lait. Toutefois, laissez à votre enfant la liberté de décider s'il a soif ou non. Les jus de fruits et les boissons sucrées sont déconseillés.