
Livres conseillés:

- L'alimentation des enfants en âge préscolaire, M. Jaquet, J. Laimbacher, Société suisse de nutrition (SSN)
Commande: www.sge-ssn.ch/fr/shop ou tél. 031 385 00 00

Liens:

- www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html
(Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»)
- www.sge-ssn.ch/fr
- www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil
- www.stillfoerderung.ch

Notice 1.3

Nourrisson



Commencer à manger à la table familiale

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



A partir de six mois et selon sa maturité, l'enfant montre de l'intérêt pour les aliments consommés par les autres membres de la famille et a envie d'y goûter. Laissez-le déguster ces nouvelles saveurs une à une – sans adjonction de sucre, d'épices et additifs. Le mieux est d'offrir à l'enfant des aliments appropriés à manger à la main. Avec le temps, un repas à table pourra remplacer un repas de bouillie complet.

Les enfants sont curieux et observent les adultes. Les parents leur donnent l'exemple du plaisir des repas partagés autour de la table familiale.

A observer lors des repas à la table familiale

- Ne jamais laisser l'enfant seul à table.
- L'enfant doit assis correctement (bien droit) et pouvoir atteindre les aliments seul.
- Attention au risque d'étouffement! Supprimer le popcorn, les morceaux de viande et de saucisse, les aliments ronds et durs, tels que noix entières, cacahuètes, grains, olives, grains de raisin, morceaux de carottes crues, etc.
- Proposer des aliments en morceaux assez gros, faciles à tenir en main, tels que pain, fruits tendres, avocat, légumes cuits et tendres, pommes de terre, pâtes, etc.
- Cuire suffisamment la viande, le poisson, le lait cru ou d'autres aliments d'origine animale (la partie interne doit avoir été chauffée à 70°C au moins).
- Ne pas proposer des restes de repas restés longtemps au chaud.
- Etre attentif à un apport suffisant d'huile (1–2 c.c./jour) lorsque celui-ci n'est plus fourni par les bouillies; verser, par exemple, un mince filet sur les légumes ou la garniture.
- Eviter les aliments non adaptés aux bébés, tels que saucisse, charcuterie, produits frits, produits finis et pâtisseries, qui contiennent généralement beaucoup de sel, de graisse et de sucre.

Important: ne pas assaisonner les aliments (ou seulement très peu) avec du bouillon ou du sel, afin de ne pas surcharger les reins encore immatures.

Exemples à partir de 9 mois env.

Déjeuner

- Lait maternel, lait pour nourrissons; lait de vache entier dès 12 mois
- Petits morceaux de pain tartinés de beurre, éventuellement de purée d'amandes
- Flocons de céréales fins trempés dans du lait maternel, du lait pour nourrissons ou du lait de vache entier
- Yoghourt nature au lait entier avec compote de fruits
- Birchermüesli (avec de flocons de céréales fins, du yoghurt nature au lait entier et des fruits tendres)

10 heures et goûter

- Fruits tendres, baies, avocat
- Bâtonnets de légumes tendres avec dip au yoghurt
- Yoghourt nature au lait entier avec compote de fruits
- Pain, zwieback sans sucre, galettes de riz/céréales, tranches de pain croustillant

Repas de midi et du soir

- Lait maternel, lait pour nourrissons; lait de vache entier dès 12 mois
- Différents légumes tendres cuits à la vapeur (écrasés grossièrement ou en morceaux) avec de l'huile de colza ou d'olive
- Pommes de terre, purée de pommes de terre, pâtes, riz, polenta, millet, couscous, etc.
- Viande maigre hachée ou filets de poisson sans arêtes ni panure ou œuf cuit
- Sauce tomate ou sauce aux légumes (fromage râpé dès 12 mois)
- Omelette aux légumes, gratin de légumes avec de l'œuf et du lait, potage de légumes
- Bouillie de céréales, potage de céréales (par exemple semoule, avoine, millet, riz, épeautre)
- Tranches de pain garnies d'œuf, de tomates, de carottes finement râpées ou autre
- Birchermüesli (avec de flocons de céréales fins, du yoghurt nature au lait entier et des fruits tendres)
- Riz au lait, flan de semoule ou de millet sans sucre avec compote de pommes ou d'autres fruits
- Dip au yoghurt et aux fines herbes avec légumes ou pommes de terre en robe des champs (pelées)

Boissons

- Eau
-