



Le plan de

diversification

pour les bébés



La diversification

une nouvelle grande étape pour bébé !

Bébé s'étire, gigote, attrape tout ce qu'il trouve, il devient de plus en plus actif et il a besoin de plus d'énergie. Le lait maternel ou le biberon constitue toujours son aliment de base, mais bientôt cela ne suffira plus pour couvrir tous ses besoins nutritionnels. **Un grand moment se rapproche : son premier repas à la cuillère.**

Votre bébé est unique, son alimentation aussi. Ce plan d'alimentation¹ a pour but de vous accompagner. Il a été conçu comme un guide, dans lequel vous trouverez des conseils pratiques et des menus équilibrés. L'aventure peut commencer. N'hésitez pas à contacter le personnel de santé qualifié qui pourra également vous conseiller.

L'essentiel à savoir sur la diversification de bébé

- 1 Il est recommandé de commencer la diversification au plus tôt dès le 5^{ème} mois et au plus tard dès le 7^{ème} mois**, idéalement, avant la fin de l'allaitement. La fonction de mastication et de déglutition se développe entre le 5^{ème} et le 7^{ème} mois et permet d'introduire des bouillies en douceur.
 - 2 Vous pouvez commencer et poursuivre la diversification avec les aliments de votre choix.** Les nouvelles connaissances¹ en matière d'alimentation infantile montrent qu'il n'y a pas d'aliment à éviter en particulier ou à introduire plus tardivement. Cela n'évite pas les allergies.
 - 3 Offrez à votre bébé des menus variés, cela favorise l'acceptation de nouveaux goûts.** Un seul nouvel aliment devrait être introduit à la fois. Attendez 2 à 3 jours pour détecter rapidement toute intolérance ou allergie.
 - 4 Il est recommandé d'introduire progressivement du gluten pendant la période d'allaitement.** Il y en a dans le pain, les céréales, les biscuits, etc. Cela aide à éviter l'intolérance au gluten.
 - 5 Le fer et le zinc sont importants pour le bon développement de votre bébé.** C'est pourquoi ses premiers repas devront aussi contenir de la viande et du poisson.
 - 6 Pour ne pas surcharger l'organisme encore fragile de bébé, ni sucre ni sel avant 12 mois.** Dès 12 mois vous pouvez lui en donner en petite quantité.
- Attention :** Mettez hors de portée de votre bébé les aliments tels que les noix, les noisettes et les petits fruits secs dont la taille et la consistance ne sont pas adaptées aux jeunes enfants.

Sources : DACH (2013) Valeurs de référence pour les apports nutritionnels. Société Suisse de Nutrition, L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie (2012). Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie, Recommandations pour l'alimentation du nourrisson (2009). Commission fédérale de l'alimentation COFA, L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie - de la conception au 3^e anniversaire (2015). La Commission de nutrition de la Société allemande de médecine de l'enfant et de l'adolescent 2014: Alimentation du nourrisson en bonne santé. Nestlé Nutrition Institute, NNl News, Edition 3/2016.

AVIS IMPORTANT : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Demandez conseil auprès d'un professionnel de santé si votre enfant a besoin d'une alimentation complémentaire ou si vous n'allaites pas.

¹Ce plan d'alimentation a été développé par des professionnels de la nutrition selon les dernières connaissances scientifiques.

La diversification

Comment ça marche ?

Chaque pièce de puzzle ci-dessous représente un groupe d'aliments. Sélectionnez un aliment dans chacun des groupes, selon votre choix et les goûts de bébé, afin de créer des menus équilibrés. Un menu équilibré est représenté par un puzzle complet dans le plan d'alimentation en page suivante. Pendant les huit premiers mois, il est important de bien préparer les aliments, ils doivent être bien cuits et avoir une texture lisse.

Les quantités sont données à titre indicatif. Ne forcez pas votre bébé à manger un aliment en particulier s'il ne l'aime pas, réessayez plutôt à un autre repas.

Dès l'introduction de la première cuillère, bébé peut consommer des légumes, des fruits et des féculents à volonté. Il faut être à son écoute car bébé a une capacité innée d'adapter sa demande à ses besoins. Pour la viande, le poisson et les oeufs, il est par contre recommandé de respecter les quantités conseillées, afin d'éviter la consommation excessive de protéines et d'assurer un approvisionnement suffisant en fer.



Légumes

Vous pouvez introduire les légumes de votre choix.



Viande, poisson, œuf

Viande 3x par semaine.
Poisson 1 à 2x par semaine.



Fruits

Votre bébé peut savourer tous les fruits dès le début de la diversification.



Féculents

Vous pouvez également proposer les féculents de votre choix (pommes de terre, pâtes, maïs, riz, pain, etc.). Gluten : il est recommandé de l'introduire progressivement pendant la période d'allaitement.

Autres symboles



Allaitement



Biberon



Vitamine C
contenue dans
le jus de fruit



Eau, thé ou
jus de fruit
pour bébé



Yogourt



Huile végétale
(huile de colza
ou d'olive)



0-4 mois

Lait maternel ou lait de départ pour nourrissons



ou



L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant.

Les préparations pour nourrissons ne devraient être utilisées que sur les conseils du pédiatre ou d'autres professionnels de la santé.

Idéalement, la diversification alimentaire devrait être introduite pendant l'allaitement.

Ce processus peut prendre plusieurs semaines. Bébé a ainsi suffisamment de temps pour s'adapter à la quantité de lait modifiée sans surcharger son système digestif sensible.

Une fois que votre bébé accepte la cuillère, augmentez la quantité et remplacez un premier repas de lait par un repas de bouillie par jour. Attendez environ un mois avant d'introduire un deuxième repas solide par jour pour remplacer un autre repas de lait.

*cc = cuillère à café, 1 cc = env. 5 g / 5 ml

**cs = cuillère à soupe, 1 cs = env. 15 g / 15 ml

Consistances des menus • ~ kcal/jour

5 mois



6 mois

PETIT DÉJEÛNER

Le petit déjeuner peut être consommé en deux temps si l'enfant se réveille tôt.

**Lait maternel selon besoin
ou 170-200 ml de lait
de départ**



ou



Lait maternel selon besoin
ou 170-200 ml
de lait de départ



ou



DÎNER

Introduisez petit à petit
les aliments de votre choix :
1-2 cc* en augmentant
progressivement



50-100 g = 3-7 cs**



10 g = 2 cc ou
1/4 d'œuf



25-50 g = 2-3 cs



5 ml = 1 cc



L'ajout de jus de fruit
contenant de la vitamine
C favorise l'absorption
du fer dans les bouillies
avec de la viande

Lait maternel selon besoin
ou 170-200 ml
de lait de départ



ou



20 g + 100 g
Bouillie aux
fruits avec des
céréales lactées

COLLATION

Lait maternel selon besoin
ou 170-200 ml
de lait de départ



ou



SOUPER



ou



Lait maternel selon besoin
ou 170-200 ml de lait de départ

lisse • 630-710 kcal/jour



7-8 mois

PETIT DÉJEÛNER

Le petit déjeuner peut être consommé en deux temps si l'enfant se réveille tôt.

**Lait maternel selon besoin
ou 200-240 ml de lait
de suite**



ou



50 g = 3 cs

DÎNER



100 g = 7 cs



10 g = 2 cc ou 1/4
d'œuf



50 g = 3 cs



5 ml = 1 cc



L'eau ne doit être donnée que
lorsque trois repas d'allaitement
ont été remplacés.
50-100 ml

COLLATION



100 g = 6 cs

SOUPER



20 g + 20 g + 200 ml de lait
Bouillie de céréales à base de lait



ou



Lait maternel selon besoin ou
200-240 ml de lait de suite

lisse • 690-770 kcal/jour



9-12 mois

PETIT DÉJEÛNER

Le petit déjeuner peut être consommé en deux temps si l'enfant se réveille tôt.



ou



50 g = 3 cs

DÎNER



150 g = 10 cs



20 g = 4 cc ou 1/2 œuf



60 g = 4 cs



10 ml = 2 cc



50-100 ml

COLLATION



100 g = 7 cs



1 petit yogurt



50-100 ml

SOUPER



20 g + 20 g + 200 ml de lait
Bouillie de céréales à base de lait



ou



Lait maternel selon besoin ou
240-270 ml de lait de suite

haché, écrasé • 750-870 kcal/jour



dès 1 an

PETIT DÉJEÛNER

Le petit déjeuner peut être consommé en deux temps si l'enfant se réveille tôt.



ou



30 g = 2 cs



20 g = 1 cs de céréales
ou pain

DÎNER



250 g = 17 cs



40 g = 3 cs ou 1 œuf



5 ml = 1 cc



50-100 ml

COLLATION



150 g = 10 cs



1 petit yogurt



50-100 ml

SOUPER



200 g = 14 cs



5 ml = 1 cc



50-100 ml



ou



Lait maternel selon besoin
ou 250 ml de lait Junior

petits morceaux • 780-1100 kcal/jour

Transition graduelle vers une alimentation de grand

L'éveiller en douceur à de nouvelles saveurs...

Manger est un plaisir pour votre bébé, c'est aussi un moyen de découvrir le monde et de vivre une expérience qui vous rapproche.

Pour commencer cette nouvelle étape, le goûter est le moment idéal. Prenez votre temps et proposez à bébé des délicieux pancakes, après quoi vous pouvez lui donner son lait habituel.



Ingédients

- 1/4 de tasse de bouille pour bébé
- 1 banane
- 1 oeuf

Pancakes à la banane pour bébé Fait avec des céréales pour bébé

(dès 6 mois)

Préparation

À l'heure du goûter ou pour le petit déjeuner, voici une délicieuse recette de pancakes :

- ① Mélangez une banane, un oeuf et un 1/4 de tasse de bouille pour bébé dans un bol.
- ② Déposez la pâte dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à obtenir la taille de pancakes désirée.
- ③ Cuire jusqu'à ce que des petites bulles se forment. Retournez ensuite les pancakes et laissez-les dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Bon appétit !

Petite astuce : Pour plus de fun, créez des formes rigolotes en utilisant des emporte-pièces. Servez les pancakes encore tièdes avec une compote ou des morceaux de fruits frais.

Découvrez plus de recettes adaptées à chaque étape du développement de bébé sur www.nestlebaby.ch

Le lait - essentiel jusqu'à 3 ans !



Lait maternel

Chaque bébé est unique, tout comme le lait maternel

L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour un bébé. Le lait maternel est parfaitement adapté à ses besoins :

- **Sa composition s'ajuste au fil des mois et même en fonction du climat** afin de suivre l'évolution de ses besoins.
- **Il contribue à un bon développement du nourrisson** et a une influence positive sur son développement futur.
- **L'allaitement aide à créer un lien corporel et émotionnel entre maman et bébé.**

Lait infantile

Si vous allaitez partiellement ou si vous n'allaites pas :

- **Demandez conseil au personnel qualifié des services de santé**, qui pourra vous conseiller un lait infantile correspondant aux besoins de bébé.
- **S'il y a des allergies dans votre famille**, les professionnels de la santé recommandent de donner à votre bébé, au moins pendant les six premiers mois, un lait infantile avec protéines hydrolysées (HA) dont l'efficacité a été prouvée.

Lait Junior

- **Les enfants en bas âge devraient boire 500 ml de lait par jour jusqu'à 3 ans.**

Mais attention, le lait de vache n'est pas adapté aux besoins nutritionnels des enfants parce qu'il est trop riche en protéines, en acides gras saturés et ne contient pas assez de fer.

- **Durant les deux premières années (et après les premiers 6 mois)**, vous pouvez donner à votre enfant un **lait de suite** ou un **lait Junior** qui répond à ses besoins.

Le saviez vous... ?

... les produits laitiers habituels (fromage, séré, etc.) contiennent trop de protéines pour un bébé de moins de 12 mois. Il existe cependant **des produits laitiers spéciaux** que vous pouvez lui donner dès 6 mois car leur apport en protéines correspond aux besoins nutritionnels des bébés.

Découvrez les nombreux avantages de notre club !



Du contenu sur
la parentalité



Des conseils d'experts



Des échantillons
gratuits



Plus d'informations ?
www.nestlebaby.ch
NESTLE CONSUMER SERVICES
0800 55 44 66 (gratuit)



Nestlé
FamilyNes 