

Les aliments et les boissons sucrés peuvent être consommés pour le plaisir, mais en petite quantité



Lorsque l'enfant a soif, donnez-lui de l'eau (sans sucre et sans sirop)



Vers 15-18 mois, brossez les dents de l'enfant

Au moins le soir avant le coucher
Avec une brosse à dents très souple et de l'eau

Pas de dentifrice avant ses 3 ans



En suivant ces conseils, vous donnez toutes les chances à votre enfant d'être en bonne santé

Un bon équilibre alimentaire permet de diminuer les risques d'obésité

L'ALIMENTATION des 4-18 mois



La Sous Commission
"Qualité, Gestion des risques et Vigilances"
Décembre 2008

Le repas est un moment important pour le bien-être et le développement de l'enfant
Il apporte les aliments nécessaires à sa croissance et rythme sa journée

Les repas se prennent à heures fixes et répondent à un besoin de faim

La fréquence des repas et la quantité des aliments varient en fonction de l'âge



Ne pas donner de biberons et gâteaux en dehors des repas

Si bébé pleure, il n'a pas obligatoirement faim



FICHE CONSEIL

10

12/18 mois

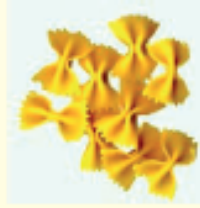


Lait entier
 Purée de légumes secs
 Riz, pain
 Viande coupée finement, poisson
 1/2 à 1 œuf dur
 Aliments plus solides, avec morceaux

Ne pas donner
 cacahuètes,
 noix, noisettes,
 amandes entières



8/12 mois



Biscuits peu sucrés
 Pâtes, semoule
 Crudités
 Viande hachée, poisson
 1 jaune d'œuf dur ou 1/2 œuf dur



Ne pas supprimer le lait

6/8 mois



Laitages naturels
 Fruits (en compote)
 Légumes (en purée)
 Pommes de terre
 Jambon, 1/2 jaune d'œuf dur
 Viande mixée, poisson



Viande, oeu, poisson
 1 seule fois par jour
 en commençant par une
 petite cuillère

4/6 mois



Lait 2^{ème} âge ou allaitement
 Farines, céréales infantiles
 Fruits et légumes mixés cuits
 (purées, compotes)
 Petits pots

**La quantité de lait et
 le nombre de biberons
 diminuent en fonction
 de l'introduction des
 aliments, sur avis
 du médecin**

0/4 mois



LAIT
 1^{er} âge ou allaitement



Farines et céréales pour bébé
 sans gluten jusqu'à 6 mois



LA DIVERSIFICATION DE L'ALIMENTATION SE FAIT PROGRESSIVEMENT

Introduire un seul aliment nouveau à la fois, en petites quantités et avec une petite cuillère