

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous.

Plus tard, en diversifiant ses repas, vous commencerez à élargir sa palette de goûts : il découvrira des saveurs et des textures nouvelles. Vous lui apprendrez petit à petit les bases d'une alimentation qui protège sa santé et qui, vers l'âge de 1 an, sera proche de la vôtre.

Vous souhaitez allaiter votre enfant:

Votre lait est parfaitement adapté aux besoins et au développement de votre bébé et favorise sa bonne santé. Il contient plein de bienfaits pour votre enfant, tels que la diminution des risques d'infections, la prévention des allergies et de certaines carences et surtout, il renforce le lien maternel.

Dans nos crèches,

Nous nous adaptons à ce que vous avez choisi et ce que vous préconisez avec votre pédiatre.

Vous avez choisi de le nourrir au biberon:

Vous pouvez alors lui donner sans-souci un substitut du lait maternel tout en ayant également un temps de complicité avec votre enfant. **Ces laits sont adaptés aux besoins des jeunes enfants.** Les « laits 1er âge » sont donnés dès la naissance de votre enfant jusqu'à ses 6 à 7 mois révolus. Vous passerez donc ensuite vers le « lait 2ème âge » jusqu'à ses 1 an. Enfin, les « laits de croissance » conviennent aux enfants de 1 à 3 ans.

Comment nourrir un enfant de 6 mois à 3 ans ?

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a autant d'avis qu'il y a de pédiatres. C'est pourquoi il vous faudra **toujours suivre les conseils de votre médecin traitant ou pédiatre.** Généralement vers ses 4 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire introduire d'autres aliments que son lait.

Pourquoi commencer à cet âge ? Parce que le lait maternel ou le lait infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de votre enfant. Il commence à savoir mastiquer les aliments et sait mieux déglutir. En pratique, il vous faut introduire un aliment à la fois et le proposer pendant plusieurs jours. Au début, votre enfant ne prendra que quelques cuillères.

## Les légumes

Les légumes sont introduits en premiers. Ils sont si nombreux avec des goûts si différents qu'ils offrent une grande palette d'éveil sensoriel.

Variez-les pour permettre à votre enfant de découvrir de nouveaux goûts mais ne mélangez pas plus de deux légumes ! En purée, ou en soupe, ils sauront satisfaire votre enfant.

## Les fruits

Au repas du midi ou au goûter en complément du biberon, vous pouvez préparer une compote maison en utilisant des fruits bien mûrs, mixés et sans sucre. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot ; ils sont tout aussi bons et apportent les besoins nécessaires à votre enfant.

## Les protéines

Généralement introduites à 6 mois par de petites quantités : 10g par jour soit l'équivalent de 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou  $\frac{1}{4}$  d'œuf dur.

## Les féculents

Dès la diversification ! Et vers 8/9 mois, vous pouvez introduire de petites pâtes.

## Les matières grasses

Elles sont ajoutées à partir de 6 mois dans la purée de légumes. Vous pouvez ajouter 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre végétal.

## Les produits laitiers

- De 6 à 9 mois, vous pouvez donner  $\frac{1}{2}$  yaourt nature à votre enfant ou 50g de fromage blanc.
- A partir de 9 mois jusqu'à 1 an : fromage fondu, fromage à pâte molle sans croûte et dessert lacté possible.
- A partir de 1 an, les fromages à pâte dure sont introduits. Pensez à limiter les desserts lactés sucrés.

**Tout ceci reste néanmoins à compléter par un apport de lait adapté.**

Et les boissons ?

L'eau est la seule boisson nécessaire quand votre enfant a soif. Autrefois nous donnions des jus de fruits aux bébés, dorénavant, ils sont « inutiles » puisqu'ils n'apportent rien aux besoins énergétiques de votre enfant.

C'est pourquoi dans nos crèches, nous ne faisons plus de collation avec jus et fruits.