

pmi
Loire



BIEN NOURRIR VOTRE ENFANT

Des conseils
de la naissance
jusqu'à 3 ans

Allaitement

Biberon

Diversification

Repas types

Équivalences

Textures





ÊTRE BIEN INSTALLÉ POUR BIEN MANGER

Pendant le temps du biberon, le nourrisson a besoin d'être tenu dans les bras d'un adulte.

Vous pouvez l'asseoir et le caler sur vos genoux, avec un appui derrière la tête. Vos regards se croisent, ce contact visuel est très important pour votre bébé.

Quand vous lui donnez la petite cuillère, faites manger votre bébé en face de vous, à sa hauteur. Vous pouvez utiliser un transat ou une chaise haute avec un coussin de maintien. Quand il tient assis seul, votre enfant doit avoir les pieds bien à plat sur un support ou posés au sol. Sa position est plus stable et confortable pour bien manger. Ses bras et ses mains doivent également facilement bouger.

À TABLE, DES REPAS SYMPAS !

Manger tous ensemble
en famille

Éteindre les écrans
(TV, téléphone, tablette)

Se réunir dans un
environnement calme

Partager un moment
de plaisir et d'échanges

Proposer les aliments refusés
jusqu'à 10 fois

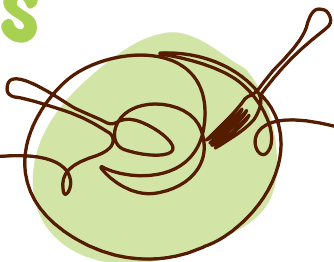
Respecter l'appétit
de son enfant

Laisser manger avec
les mains et les doigts

Faire goûter sans forcer



QUELQUES CONSEILS UTILES



**Introduire tous les aliments
entre 4 et 6 mois en
commençant par les légumes.**

Aucun aliment n'est interdit !

**Privilégier l'allaitement ou le
lait 1^{er} âge de 0 à 4 mois, ensuite
le lait 2^e âge de 4 à 12 mois, puis
le lait de croissance jusqu'à 3 ans.**

Ils sont enrichis en fer. Si vous n'avez
pas de lait de croissance, donner du
lait UHT entier (bouchon rouge).

**Ajouter des graisses dans tous
les plats : beurre ou huile végétale,
même dans les petits pots
du commerce.**

Environ 2 c. à café de gras (10 g)
pour 1 grand pot de purée (200 g).

**Donner des protéines
une seule fois par jour.**

Viande, poisson ou œuf.

Donner de l'eau à volonté.

La seule boisson du quotidien
pour une bonne hydratation
et de bonnes habitudes.



**Pas de lait cru et fromages
au lait cru avant 5 ans.**

**Pas de viande ou de poisson
crus avant 5 ans.**

Risque de maladie (listériose)

**Les laits végétaux
sont déconseillés.**

Amande, châtaigne, riz, soja...

**L'alimentation végétalienne
ou végane n'est pas adaptée
aux enfants.**

Elle peut entraîner des carences en
fer, protéines, calcium, vitamines...

**Écarter les produits allégés ou
à 0 % de mg. L'enfant a besoin
de lipides (matières grasses) pour
construire son système nerveux.**

Éviter les boissons sucrées.

Sodas, sirops, jus de fruits...

Pas de miel avant 1 an.

Risque de maladie (botulisme)

**Proposer les premiers
morceaux entre 6 et 10 mois.**

Éviter les aliments durs et
couper les aliments ronds

**Pas de cacahuètes et de
noisettes entières avant 3 ans.**

Risque d'étouffement





petiteenfanceloire.fr

**VOTRE
SITE WEB**



Grossesse
Modes de garde
Développement
de l'enfant
Parentalité
Alimentation
Santé

Toutes les réponses à vos questions, en un clic :
conseils, informations pratiques, vidéos et adresses utiles.

Loire
LE DÉPARTEMENT

La Protection Maternelle et Infantile
est un service du Département de la Loire

