

## LA SANTÉ SE CONSTRUIT DÈS LE BAS ÂGE

Plus tôt vous commencez, plus il sera facile d'adopter et de suivre tout au long de la vie une alimentation saine, basée sur les principes du régime méditerranéen.



Pour l'enfant, c'est précisément à ce stade que la relation avec la nourriture et le goût est structurée ; l'expérimentation et la dégustation de nouvelles saveurs et textures seront très importantes et auront un impact sur la croissance et la santé à long terme ; les mauvaises habitudes alimentaires, en effet, augmentent le risque de développer des maladies chroniques non transmissibles à des âges ultérieurs de la vie.

Si cela n'a pas déjà été fait pendant la grossesse, c'est aussi le meilleur moment pour que toute la famille adopte un modèle alimentaire correct.

## SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS :

### RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES SITES OFFICIELS

[www.ifmed.org](http://www.ifmed.org)

<https://thousanddays.org/>



### PAR:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: [segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it](mailto:segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it)

images: Freepik.com

## ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE ADAPTÉE



*C'est l'introduction d'aliments proposés en complément du lait (ou de la formule), lorsque l'enfant nous fait comprendre qu'il est prêt pour l'introduction d'aliments :*

- capacité à rester assis et à garder la tête droite
- coordination oeil-main-bouche
- intérêt pour les aliments autres que le lait et capacité à les avaler

***Cela se produit généralement vers le 6ème mois.***

## QUELQUES CONSEILS

### 1) Faut-il suivre un ordre précis dans l'introduction des aliments?



#### NON!

Il est même préférable d'essayer d'introduire des aliments typiques de l'environnement familial, avec des cuissons saines et simples, et de faire manger l'enfant à table le plus tôt possible avec le reste de la famille pour l'habituer aux cycles d'appétit et de satiété normaux. Alternez les protéines telles que la viande, le poisson, les légumineuses, les oeufs et les fromages et les céréales telles que les pâtes, le riz, la polenta, l'épeautre, etc. ; proposez toutes sortes de légumes et de fruits de saison et du lait et du yaourt blancs entiers. Naturellement, la texture des aliments sera adaptée aux capacités de l'enfant à ce moment-là (par exemple, des aliments écrasés, mous, proposés dans des dimensions appropriées pour être attrapés avec les mains).

### 2) Y a-t-il des aliments déconseillés?



#### TRÈS PEU VRAIMENT !

En particulier :

- **aliments trop salés** comme la charcuterie, les chips en sachet et autres collations emballées; choisir plutôt principalement des aliments frais et aromatiser avec peu de sel iodé;
- **lait de vache jusqu'à 12 mois** pour éviter l'excès de calories et de protéines, en référence à des doses telles que des verres ou des tasses; sinon, il peut être utilisé en petites quantités comme ingrédient dans les préparations;

- **miel jusqu'à 12 mois** car il peut contenir les pores de la bactérie responsable du botulisme infantile;
- **les boissons sucrées et les aliments sucrés** tels que les jus de fruits, les boissons gazeuses, les bonbons et les collations parce qu'ils abîment les dents, réduisent l'appétit et habituent les enfants à un goût trop sucré; pour la même raison, il est bon que les aliments soient proposés tels quels (par ex. lait, fruits...), en limitant l'ajout de sucre;
- **thon et espadon** (ou d'autres poissons très gros); préférez plutôt le poisson bleu et/ou en tout cas de petite taille, en variant autant que possible;
- les boissons telles que le **thé, les infusions et les tisanes** à base de plantes ou les boissons de type **lait végétal** au cours des premières années de vie en raison de la présence de substances, quelle limite la biodisponibilité des micronutriments essentiels ou du risque d'accumulation de substances potentiellement toxiques.

### 3) Quelles sont les quantités à offrir à l'enfant?

#### DE PETITES BOUCHÉES!



Les quantités initiales sont minimales; une offre devra être faite à l'enfant, même d'aliments différents dans le même plat, en favorisant progressivement l'autonomie dans la gestion de la quantité et de la qualité des aliments consommés et en le laissant libre d'utiliser d'abord les mains, puis les couverts.

L'enfant ne doit pas non plus être forcé de terminer tout le repas, en soutenant sa capacité innée d'autorégulation, et il ne faut pas non plus proposer une alternative à ce qui n'est pas consommé. Pour réduire le risque d'étouffement,

il est très important que l'enfant mange avec le dos droit (de préférence sur la chaise haute), en évitant les distractions telles que la télévision, les jeux et les vidéos pour le convaincre de prendre son repas.

Les aliments indésirables peuvent ensuite être proposés à nouveau dans les jours suivants, préparés différemment, afin d'alterner les couleurs, les saveurs et les textures des aliments.

### 4) A quel repas de la journée proposer les premiers repas?

#### LA RÉPONSE EST: PROGRESSIVITÉ!

L'alimentation à ce stade ne remplace pas soudainement et complètement le lait auquel le bébé est habitué depuis environ 6 mois, mais le complète; il sera donc d'abord proposé un avant-goût pendant les repas principaux de la famille (déjeuner et dîner), puis l'enfant arrivera progressivement, vers 9-12 mois, à consommer, en plus du lait (ou de la formule), également deux repas principaux (déjeuner et dîner) et 1-2 collations.

### 5) Que proposer à boire?

#### JUSTE DE L'EAU!



Pendant l'allaitement, exception faite des climats extrêmement chauds, le lait couvre également les besoins en eau de l'enfant; à ce stade, cependant, à l'enfant ne sera offert que de l'eau (en l'habituant à l'utilisation du verre dès 6 mois), en évitant tout autre type de boisson sucrée (même les jus 100%), qui augmente les calories du repas sans offrir de bienfaits sur la croissance.