

## Les différentes phases de l'alimentation au cours de la première année de vie

### De la naissance à l'âge de 4-6 mois : exclusivement du lait

Pendant les 4 à 6 premiers mois, l'enfant n'a besoin que de lait. De préférence du lait maternel, car l'allaitement présente de nombreux avantages pour la mère et l'enfant, comme le renforcement du lien mère-enfant. Cela permet aussi d'avoir des expériences gustatives variées pour l'enfant avec la modification du lait maternel (selon l'alimentation de la mère), des substances immunitaires qui protègent l'enfant et bien d'autres choses encore. Si l'allaitement n'est pas possible, une "préparation pour nourrissons" est la seule alternative. Cela permet également d'offrir à l'enfant une alimentation adaptée à ses besoins et de créer un lien affectif.

### Introduction d'aliments complémentaires à partir du 5e mois

Au plus tôt au début du 5e mois et au plus tard au début du 7e mois, il convient de commencer les aliments de complément (bouillie ou légumes cuits sous forme de finger food\*,) afin de couvrir les besoins nutritionnels. Au début, le lait maternel ou le biberon représente encore la majeure partie de l'alimentation. Progressivement, de nouveaux aliments et de nouvelles textures sont ajoutés et les repas de lait sont lentement remplacés par des repas de bouillie. Au début, l'enfant ne mange que quelques cuillères ou bouchées (pour les fingerfood\*), c'est pourquoi le repas doit être complété par l'allaitement ou le biberon. Chaque enfant a son propre rythme. Laissez du temps à l'enfant. A partir de 7 mois, les capacités de mastication se développent progressivement (apparition des premières dents). Entre le 10e et le 12e mois, le passage aux repas familiaux commence progressivement.

### Introduction progressive de nouveaux aliments : l'essentiel en bref

- Introduire un seul nouvel aliment à la fois, en le proposant pendant 2 à 3 jours.
- L'ordre d'introduction est culturel. Il est important de prévoir suffisamment de temps.
- Idéalement, commencer par les légumes (fruits), puis les pommes de terre, puis la viande. En raison du goût sucré des fruits, nous recommandons de commencer par les légumes.
- Introduire la viande avec une purée de légumes connue.
- A partir du 7e mois, l'enfant doit recevoir un repas complet : légumes, pommes de terre ou céréales, viande et huile de colza.
- Élargir peu à peu le menu (différents légumes/fruits, riz, millet, pâtes, poisson, œufs).
- Maximum 50-100g de lait de vache ou yaourt nature à partir du 7e mois, mélangé à d'autres préparations.
- Fromage, fromage frais (séré, Petit Suisse, etc.) seulement après 1 an.
- Ne pas utiliser de sel, de bouillon, de sucre, de miel, de sirop d'érable pour les préparations.



Vous trouverez ici un tableau d'introduction des aliments chez les nourrissons :

[https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2020/05/BLV\\_Ernaehrungsplan\\_2018\\_RZ\\_frz\\_Sc reen.pdf](https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2020/05/BLV_Ernaehrungsplan_2018_RZ_frz_Sc reen.pdf)

\*Fingerfood ou alimentation menée par l'enfant (DME) ne peut être proposée qu'à partir de 7 mois, lorsque l'enfant a atteint un développement moteur suffisant (sinon, risque d'étouffement/d'ingestion). L'enfant doit toujours être surveillé.

Références : *SSN Alimentation du nourrisson durant la première année de vie, OSAV Alimentation des nourrissons*