

La première année de bébé

Conseils nutritionnels pour la mère et l'enfant



Suisse. Naturellement.



swissmilk



Sommaire

Bienvenue à bébé	3
Les besoins de bébé	4
Le lait maternel	6
Les bouillies et purées	8
Recettes pour bébé	10
L'introduction d'aliments solides	12
Les repas en famille	13
Fraîcheur, naturel et variété	15
Recettes pour junior	16
L'importance du lait	18
Le lait et les produits laitiers	19
Les besoins de maman	20
Équilibre et diversité	22
Le lait durant l'allaitement	24
Maman a besoin de calcium	25
Recettes pour maman	26
Foire aux questions	28
Swissmilk Family, Boutique	30
Conseils nutritionnels	31
Calendrier alimentaire de bébé	carte

Bienvenue à bébé!

La famille s'agrandit ...

Chers parents,

L'arrivée de bébé inaugure une nouvelle étape et constitue un merveilleux défi. En l'espace d'un an, bébé apprend une quantité de choses. Il grandit à toute vitesse, se développe et progresse. En un an, bébé double presque sa taille et triple son poids de naissance.

Entre zéro et un an, l'alimentation est plus importante que jamais. Durant cette phase critique du développement, bébé pose les fondements de son existence. Ainsi, l'alimentation pendant la grossesse et les premières années de vie a une influence réelle sur la santé future de l'enfant et son comportement alimentaire.

Pour prendre un bon départ, bébé a surtout besoin d'amour, de sécurité et de lait maternel. Pour le nouveau-né, celui-ci est le meilleur des aliments. Puis, petit à petit, bébé découvre d'autres saveurs. On sait aujourd'hui qu'il est bénéfique pour la prévention des allergies d'introduire d'autres denrées dès le cinquième mois.

Maman aussi a besoin d'une alimentation adaptée, car en allaitant, elle transmet à son enfant tous les nutriments nécessaires. L'allaitement requiert en outre beaucoup d'énergie. Grâce à une alimentation équilibrée et diversifiée, maman couvre ses propres besoins nutritionnels en plus de ceux de son enfant.

La présente brochure est une mine d'informations sur l'allaitement. Elle offre des conseils pratiques et des recettes quotidiennes pour maman et bébé. À vous et à votre enfant, nous adressons nos meilleurs vœux de bonheur!

Producteurs Suisses de Lait PSL



Pour devenir grand et fort

Les besoins de bébé

Entre zéro et un an, bébé connaît un développement fulgurant. À ce stade, l'alimentation de l'enfant et de sa mère sont la base d'une croissance saine. Durant les quatre premiers mois, bébé se nourrit exclusivement de lait maternel ou de biberons de lait infantile. Puis, il découvre peu à peu de nouveaux aliments – d'abord en purée, ensuite sous forme solide – jusqu'à partager les repas du reste de la famille.

Le nouveau-né prend entre 20 et 30 grammes par jour. Il se développe et grandit, ses organes continuent de se former. Pour cela, bébé a besoin d'énergie, de protéines et de toutes sortes de nutriments. Durant les quatre à six premiers mois, le lait maternel (ou le lait infantile) suffit. Pour continuer à couvrir les besoins de bébé, on ajoute par la suite des bouillies.

Vitamines D et K, fer et acides gras

Comme les besoins en vitamine D de bébé ne peuvent être couverts ni par la nourriture, ni par l'exposition au soleil, la Société Suisse de Pédiatrie recommande une supplémentation en vitamine D chez l'enfant jusqu'à un an. Bébé peut ainsi développer une ossature saine et solide. En Suisse, on administre en outre de la vitamine K à tous les bébés, afin d'assurer la couverture des besoins et d'éviter des troubles de la coagulation sanguine. En ce qui concerne le fer, une carence pourrait retarder le développement psychomoteur et social de l'enfant. Durant les premiers mois, les besoins

de bébé sont couverts, mais dès l'âge de six mois environ, il convient d'ajouter de la viande ou du jaune d'œuf dans les premières purées pour garantir un apport suffisant. Enfin, le lait maternel fournit à bébé les acides gras essentiels dont il a besoin; par la suite, on utilisera de l'huile de colza et du beurre dans les purées.





Besoins énergétiques de la mère et de l'enfant, en kilocalories par jour

De 0 à 3 mois révolus	450 à 500 kcal
De 4 à 11 mois révolus	700 kcal
De 12 mois à 4 ans	1000 à 1100 kcal
Femme adulte, de 19 à 50 ans révolus	2300 à 2400 kcal
Femme enceinte	2555 à 2655 kcal
Femme qui allaite, 4 premiers mois	2935 à 3035 kcal
À partir de 5 mois (allaitement exclusif)	2825 à 2925 kcal
À partir de 5 mois (allaitement partiel)	2585 à 2685 kcal

1

Papa raconte

«La naissance de notre petite Amélie a bouleversé notre vie. Tout est nouveau et passionnant!»
Michael

Besoins en protéines de la mère et de l'enfant, en grammes par jour

Jusqu'à 1 mois	12 g
De 1 à 11 mois révolus	10 g
De 12 mois à 4 ans	13 à 14 g
Femme adulte, de 19 à 50 ans révolus	47 à 48 g
Femme enceinte, dès la 13 ^e semaine	58 g
Femme qui allaite	63 g



Ce que la nature a de meilleur

Le lait maternel

Pour maman et bébé, l'allaitement est ce qu'il y a de meilleur. En raison de la supériorité physiologique du lait maternel, mais aussi en raison du lien affectif créé par l'allaitement. Moment de tendresse, de chaleur et de confiance partagées, la tétée rapproche en effet la mère et l'enfant.

L'allaitement exclusif est recommandé durant les quatre premiers mois. Le lait maternel couvre tous les besoins de bébé et évolue constamment pour s'adapter aux besoins du nourrisson. Les premiers jours, le lait maternel est particulièrement riche en protéines, mais contient moins de glucides et de lipides. Sa composition évolue par la suite: sa teneur en protéines baisse, tandis que la proportion de lipides augmente.

Au début, l'allaitement requiert la patience de la mère et de l'enfant. Tous deux ont besoin d'un temps d'apprentissage. Il faut souvent plusieurs tentatives pour que les choses se mettent en place. Chez les nouveau-nés, la fréquence des repas est élevée, l'espace entre les tétées est court. Puis, avec le temps, un rythme s'installe. En cas de problèmes ou de questions, la maman peut s'adresser à une sage-femme, une nurse ou une puéricultrice pour recevoir de l'aide et des conseils.

Durant les quatre premiers mois, le lait maternel suffit à nourrir bébé. L'enfant tète en fonction de ses besoins. Il n'a pas besoin d'un complément quelconque. Les jus de fruits et les tisanes «pour bébés» sont superflus.

Le lait maternel a de nombreux avantages

L'allaitement semble protéger de l'obésité: celle-ci est moins fréquente chez les enfants qui ont été nourris au lait maternel. Lors d'études, on a constaté qu'une durée d'allaitement de quatre à six mois présentait la meilleure protection. Les scientifiques supposent que l'allaitement favorise le développement du mécanisme de régulation de l'appétit, car les bébés allaités déterminent eux-mêmes le moment de la tétée et la quantité de nourriture ingérée. L'évolution constante de la teneur en protéines du lait maternel pourrait en outre avoir un impact favorable.

L'allaitement renforce le système immunitaire et favorise la santé du nourrisson. Le risque d'infection gastro-intestinale est diminué. Le risque d'allergies est également réduit, même en cas de prédisposition génétique. Enfin, les maladies des voies respiratoires (l'asthme par exemple) sont moins fréquentes chez les enfants qui ont reçu du lait maternel.

L'allaitement augmente les besoins énergétiques de la mère, l'aidant à perdre les kilos d'après la grossesse. Une lente perte de poids n'a pas d'effet négatif sur le nouveau-né.

L'allaitement a de nombreux aspects pratiques. Le lait maternel est toujours disponible. La température, le dosage, la quantité: tout est adéquat. Il est de plus écologique, hygiénique, frais, gratuit et prêt à la consommation.

2

Maman raconte

«Je n'ai pas pu allaiter, car j'étais trop stressée. Heureusement qu'il existe des biberons!»

Nicole



Le lait maternel se conserve aisément au réfrigérateur ou au congélateur, dans un récipient en verre ou dans un sachet plastique prévu à cet effet. Au réfrigérateur (4 °C), il se conserve de trois à cinq jours. Au congélateur, on peut le garder jusqu'à six mois à -16 °C et jusqu'à un an à -18 °C. Une fois décongelé, il ne peut pas être recongelé.

Pour que l'allaitement se passe bien, il est bon de s'installer confortablement, dans un endroit tranquille. La position assise (avec l'enfant dans le creux du bras) est agréable pour bébé aussi. La tétée peut durer de 10 à 45 minutes, c'est tout à fait normal.

Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur pour bébé. Cependant, les enfants nourris avec des préparations pour nourrissons se portent aussi très bien. Ces préparations sont d'excellente qualité, digestes, riches en nutriments et en sels minéraux. Elles fournissent à bébé tout ce dont il a besoin pour se développer. Sur le plan affectif, donner le biberon favorise également la proximité et permet tout aussi bien de tisser des liens. Le lait de vache, par contre, n'est pas adapté aux nourrissons. Il contient trop de protéines et de sels minéraux que bébé n'est pas encore apte à digérer.



À la découverte de nouvelles saveurs

Les bouillies et purées

Dès le sixième mois au plus tard, le lait maternel ne suffit plus à lui seul. Il faut donc compléter l'alimentation de bébé par des purées. Celles-ci ne supplantent pas le lait maternel, elles remplacent seulement quelques tétées. Tant que la mère et l'enfant le souhaitent, l'allaitement peut se poursuivre.

L'introduction des purées se fait au cas par cas. Dès le cinquième mois environ, le système digestif de bébé est prêt pour de premières bouillies. Au début, les aliments doivent être réduits en très fine purée, car le développement du système digestif n'est pas achevé. De plus, le réflexe de mastication-déglutition n'est pas inné; bébé doit encore l'acquérir. Il ne prendra d'abord que quelques cuillerées. C'est normal, car il découvre de nouveaux aliments et doit apprendre à les mâcher. Il faut donc prévoir suffisamment de temps pour les repas. Lentement, on peut introduire de petits morceaux dans les purées. Vers huit mois, bébé est prêt à manger des aliments grossièrement écrasés.

Il est important d'introduire un seul aliment à la fois, afin de détecter d'éventuelles intolérances. On attendra trois jours environ avant de proposer une autre denrée. Si bébé refuse un aliment, on fera une nouvelle tentative par la suite.

Une nouvelle purée chaque mois

La purée de carottes convient très bien pour commencer. Après trois jours, on peut essayer un nouveau légume et, après trois autres jours, introduire les pommes de terre. Puis, trois jours plus tard, remplacer les carottes par un autre légume. Encore trois jours, et l'on peut introduire de la viande. Ainsi, les repas évoluent constamment. Après un mois de purées, bébé reçoit sa première bouillie composée de céréales et de fruits pour le goûter. Un mois plus tard, place aux bouillies constituées de lait et de céréales pour le souper.

Exemple

Jours 1 à 3: purée de carottes

Jours 4 à 6: purée de chou-fleur

Jours 7 à 9: purée de chou-fleur et pommes de terre

Jours 10 à 12: purée de carottes et pommes de terre

Jours 13 à 15: purée de carottes, pommes de terre et poulet

Tous les 3 jours: introduire un nouveau légume, une nouvelle viande ou un nouveau féculent

Après 1 mois: introduire une bouillie fruits-céréales pour le goûter

1 mois plus tard: introduire une bouillie de céréales au lait pour le souper

Des recommandations précises pour l'introduction des purées figurent en annexe à la fin de cette brochure.

Conseils pour la préparation des purées

- ✓ Opter exclusivement pour des aliments de base.
- ✓ Cuire les aliments en douceur (p. ex. à la vapeur).
- ✓ Choisir des légumes et des fruits frais, de saison.
- ✓ Utiliser des pommes de terre, des pâtes, du riz, des céréales ou des légumineuses comme féculents.
- ✓ Introduire le gluten (blé, avoine, épeautre, seigle ou orge p. ex.) à partir du cinquième mois.
- ✓ Préférer la volaille et la viande d'origine suisse, non transformées.
- ✓ Ôter soigneusement les arêtes du poisson avant d'en donner à bébé.
- ✓ Utiliser uniquement des œufs durs.
- ✓ Ajouter un jour de l'huile de colza, un jour du beurre.
- ✓ Bannir le sucre, le miel, le sel, le bouillon et les mélanges de condiments.
- ✓ Éviter les aliments flatulents durant les premières semaines.

Dans un récipient hermétique, les purées se conservent deux jours au réfrigérateur. On peut aussi préparer des purées en grande quantité, les diviser en portions et les congeler.

Bébé est-il prêt pour les purées?

Bébé montre de l'intérêt pour les aliments? Il souhaite manger la même chose que son papa ou sa grande sœur? Il ouvre la bouche quand la cuillère s'en approche? Il commence à mastiquer et ne rejette plus la purée avec sa langue? Il se tient assis avec de l'aide et avale sans tousser? Dans ce cas, bébé est prêt pour de premières purées.

Et les boissons?

Dès l'introduction des purées, on peut donner de l'eau à bébé. Les tisanes pour enfants, les jus de fruits, les limonades et les tisanes sucrées ne conviennent pas. Pour éviter que bébé s'habitue à leur goût sucré, l'idéal est de ne pas lui en proposer.

Quid des sucreries?

Les sucreries et les biscuits pour enfants, les sirops, les petits gâteaux, les desserts lactés, la confiture et le chocolat ne sont pas nécessaires au bon développement de bébé. Les produits dits «pour enfants» contiennent généralement trop de sucre et d'énergie. Même s'ils portent la mention «sans adjonction de sucre» ou «sans sucre cristallisé», ces produits contiennent souvent du glucose ou du fructose; ils sont par conséquent trop sucrés.

Lors de l'achat de petits pots pour bébés, on en choisira qui ne contiennent ni sucre, ni sel, ni épices. La liste des ingrédients doit se limiter à cinq éléments. En effet, si le système digestif de l'enfant doit assimiler trop d'aliments à la fois, cela peut causer des troubles digestifs. Dans les petits pots aux légumes et à la viande, on peut ajouter un peu d'huile de colza ou de beurre, car ils contiennent souvent trop peu de matières grasses.

Un bébé en bonne santé sait de lui-même s'il a faim ou s'il est rassasié. Or, son appétit varie parfois d'un jour à l'autre. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter si bébé mange parfois plus, parfois moins.



Journée modèle entre 7 et 9 mois

Matin: tétée

Midi: purée de légumes, pommes de terre et viande

Goûter: bouillie de céréales et fruits

Soir: bouillie de céréales au lait

+ env. 2 dl d'eau au cours de la journée



À la cuillère

Recettes pour bébé



Du 7^e au 9^e mois

Bouillie de céréales au lait

Pour 1 portion

200 ml de lait entier

**20 g de flocons de céréales complètes, p. ex.
flocons d'avoine**

3 à 4 cs de purée de fruits

Verser 100 ml de lait et les céréales dans une casserole, porter à ébullition. Laisser mijoter durant 2 minutes en remuant constamment. Laisser refroidir. Réunir les céréales, le lait restant et la purée de fruits. Bien remuer le tout.



Du 6^e au 8^e mois

Bouillie de céréales et de fruits

Pour 1 portion

20 g de flocons de céréales complètes, p. ex.

flocons d'avoine, de millet ou de riz

90 g d'eau

100 g de fruits frais, p. ex. pomme, poire,

pêche, abricots, nectarine, fraises

1 cc d'huile de colza ou de beurre

Verser l'eau et les flocons dans une casserole. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter durant 2 minutes pour que les flocons ramollissent. Laisser refroidir. Laver les fruits et les détailler en petits morceaux. Réunir les céréales et les fruits, ajouter l'huile de colza ou le beurre. Réduire le tout en purée.

L'introduction de la bouillie de céréales et de fruits et celle de la bouillie de céréales au lait peuvent être inversées.



Du 5^e au 7^e mois

Purée de légumes, pommes de terre et viande

Pour 1 portion

100 g de légumes, p. ex. carotte, courgette, courge, fenouil, brocoli, chou-fleur

50 g de pommes de terre ou 10 à 15 g (poids sec) de riz, maïs ou pâtes

30 à 40 g de viande, p. ex. veau, agneau, bœuf, porc ou volaille, ou ½ jaune d'œuf

3-4 cs de jus de fruit

1 cs d'huile de colza ou de beurre

Laver et parer les légumes et les pommes de terre. Les mettre à cuire dans un peu d'eau. Couper la viande en petits morceaux et la cuire. Réunir tous les ingrédients, ajouter le jus de fruit et l'huile de colza ou le beurre. Réduire en purée.

Conseil: préparer de grandes quantités, diviser en portions et conserver au congélateur.



Une nouvelle expérience

L'introduction d'aliments solides

Passer de la purée aux aliments solides est une étape importante dans le développement de l'enfant. Bébé apprend à manger comme les grands. Vers un an, il peut pratiquement se nourrir comme le reste de la famille.

L'introduction des purées se fait progressivement. Dès le début du neuvième mois, l'enfant prend chaque jour trois à quatre repas «à la cuillère». Les purées deviennent de plus en plus grossières. À mesure que l'enfant apprend à mastiquer, on écrase les aliments en morceaux toujours plus grands. De temps à autre, on lui propose même un aliment plus solide. L'allaitement peut cependant se poursuivre jusqu'à douze mois, voire au-delà si la mère et l'enfant le souhaitent.

Pour que bébé s'habitue lentement à la nourriture solide, l'idéal est de lui servir des légumes et des pommes de terre cuits al dente ou de la croûte de pain. Avec le temps, son assiette ressemble de plus en plus à celle du reste de la famille.

- Remplacer la purée de légumes, pommes de terre et viande par un repas chaud.
- Remplacer la bouillie de céréales au lait par une tranche de pain et un verre de lait.
- Remplacer aussi la tétée du matin par une tranche de pain.
- Remplacer la bouillie de céréales et de fruits par deux collations composées d'un fruit ou de croûte de pain.

À éviter: les aliments durs (noix, noisettes et amandes p. ex.) qui présentent un risque d'étouffement pour l'enfant.

Journée modèle de 10 à 12 mois

Matin: un verre de lait et une tranche de pain beurré ou un bircher composé de céréales, lait et fruits frais

Dix heures: des morceaux de fruits ou de légumes (cuits al dente si nécessaire), éventuellement avec un petit morceau de croûte de pain

Midi: le même repas chaud que le reste de la famille

Goûter: une tranche de pain et des morceaux de fruits (cuits al dente si nécessaire)

Soir: une tartine de pain au fromage frais et un verre de lait

Dès l'âge de 1 an révolu, l'enfant peut manger de tout. Il faut toutefois veiller à ne pas ajouter de sel ni de sucre dans ses repas. Sous le regard attentif de ses parents, il apprend aussi à manger seul.

Régimes alternatifs

L'alimentation végétalienne est déconseillée pour les jeunes enfants, car le risque de carence nutritionnelle est trop élevé. Un régime purement végétal ne permet pas de couvrir les besoins de bébé en nutriments essentiels. Par conséquent, si les parents suivent un régime végétalien, ils ne devraient pas priver leur enfant d'aliments d'origine animale.

Une alimentation végétarienne est possible, à condition de veiller aux apports en vitamine B₁₂. En effet, les denrées d'origine végétale n'en fournissent pas suffisamment. Pour savoir si une supplémentation est nécessaire, demandez conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e ES/HES.

Pour la vie

Les repas en famille

Dès son plus jeune âge, l'enfant développe des habitudes alimentaires qui, souvent, perdurent toute une vie. Les parents servent de modèle. Ils peuvent communiquer à bébé le plaisir de manger et éveiller son intérêt pour des saveurs variées. L'enfant adopte ainsi une alimentation diversifiée, qui l'accompagnera durant toute sa vie.

L'enfant copie les habitudes alimentaires de ses parents. Qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Par conséquent, les parents doivent prendre conscience de leur rôle de modèles. Si l'enfant apprend dès son jeune âge à manger en famille, à heures régulières, il aura plus de facilité à maintenir cette habitude à l'âge adulte.

Les parents ont tendance à donner beaucoup trop d'explications. Ils tentent par exemple d'expliquer pourquoi tel aliment est sain, et pourquoi tel autre ne l'est pas. Mais bébé n'en a cure! En revanche, les petits enfants sont de grands imitateurs. C'est là une qualité à exploiter: si les parents montrent l'exemple et prennent des repas équilibrés composés de légumes, de produits laitiers et de viande, l'enfant finira bien par faire de même. Et, si un aliment est interdit aux petits, il ne devrait tout simplement pas se trouver dans les placards.

Il faut laisser l'enfant manger ce qu'il aime et sans le forcer. Une règle qui a fait ses preuves consiste à lui demander d'au moins goûter à tous les plats. S'il faut parfois jusqu'à quinze tentatives pour qu'un enfant se mette à apprécier un aliment (ou du moins à l'accepter), c'est parce qu'il doit d'abord développer ses sens de l'odorat et du goût. Démonstrations d'autorité et menaces ne servent à rien. Lorsqu'un enfant refuse un aliment, les parents devraient accepter son choix.

L'appétit d'un enfant varie d'un jour à l'autre. De ce fait, il est préférable de servir de petites portions, puis de laisser l'enfant décider s'il souhaite se resservir ou s'il a assez mangé. Ainsi, il apprend à écouter sa faim.





Déjà un an?

Fraîcheur, naturel et variété

Les parents sont responsables de l'alimentation de leurs enfants durant les premières années de vie. Ensuite, les enfants développent eux-mêmes des préférences et des aversions. Pour faire appel à leur sens du goût, il est important de leur proposer une grande variété de saveurs et d'odeurs.

Les repas devraient être frais et variés, élaborés avec des produits de saison et des ingrédients naturels, peu transformés. Les recommandations nutritionnelles valent pour les tout-petits également: des légumes, des fruits, des produits laitiers, des céréales complètes, du beurre ou de l'huile de colza au quotidien; de la viande, de la volaille ou des œufs en alternance. On peut aussi leur servir du poisson, à condition de bien ôter préalablement toutes les arêtes.

À partir de douze mois environ, l'enfant supporte aussi les légumes crus. On peut commencer par ajouter des légumes râpés dans une purée de légumes cuits, puis, avec le temps, lui servir des crudités seules.

Il n'est pas pertinent de supprimer les aliments potentiellement allergènes (poisson, œufs, lait, céréales contenant du gluten par exemple). Des études ont montré qu'une confrontation précoce avec ces aliments est la meilleure des préventions. Il est toutefois contre-indiqué de donner du miel aux enfants jusqu'à un an, car il peut contenir des spores de la bactérie *Clostridium botulinum*. Si le nourrisson en ingère, celle-ci peut se développer dans son intestin et produire une toxine dangereuse.

Il est préférable de ne pas donner de sucreries ni de snacks aux bébés et aux enfants de moins de deux ans. Par la suite aussi, les sucreries devraient rester exceptionnelles. Les produits dits «pour enfants» sont superflus. Trop gras et trop sucrés, ils contiennent des arômes artificiels et sont fortement transformés. Ces produits industriels manquent en outre de diversité gustative. Dès lors, il vaut mieux éviter d'en servir aux enfants. En effet, bébé ne réclame pas ce qu'il ne connaît pas!

Les repas en famille sont des instants conviviaux. Ils permettent aussi à l'enfant d'acquérir un certain savoir-vivre. Si bébé ne sait pas encore se servir de couverts, on peut lui proposer de petites choses à manger avec les doigts. En fait, tous les aliments s'y prêtent: les fruits et légumes (éventuellement cuits al dente), les pâtes, le pain, les pommes de terre, et même de petits morceaux de viande. Bébé développe ainsi ses sens du toucher et du goût; il apprend à détecter lui-même le moment de satiété.

Au fait: le goût et l'odorat se développent déjà dans le ventre de la mère. Le liquide amniotique transmet différentes saveurs au fœtus. Par la suite, bébé découvre le goût de divers aliments par le biais du lait maternel. Ainsi, plus l'alimentation de la mère est variée, plus l'univers gustatif de l'enfant se développe.

3

Papa raconte

«Cédric, mon fils, s'amuse à tenir sa cuillère à l'envers. Résultat: la moitié du contenu de son assiette se retrouve par terre.»
Reto



Que c'est bon!

Recettes pour junior



Gâteau-omelette

Préparation: env. 35 min

Pour 4 personnes

Gâteau-omelette:

4 jaunes d'œufs

4 cs de séré

4 cs de farine

4 blancs d'œufs battus en neige

beurre ou crème à rôtir

Salade courgette-jambon:

600 g de courgettes râpées

1 bouquet de roquette grossièrement hachée

200 g de dés de jambon

1 cs de jus de citron

2 cs d'huile de colza

- 1 Gâteau-omelette: battre les jaunes jusqu'à obtenir une masse blanche et mousseuse. Ajouter le séré et la farine, bien mélanger. Incorporer délicatement les blancs d'œufs.
- 2 Faire fondre un peu de beurre à rôtir dans une grande poêle. Y verser la pâte. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la pâte prenne, puis retourner le gâteau et faire dorer l'autre face.
- 3 Salade courgette-jambon: mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- 4 Couper des parts de gâteau-omelette, les disposer sur une assiette. Accompagner de salade.



Riz au lait à la fraise

Préparation: env. 60 min
Pour 4 personnes

1 l de lait

1 gousse de vanille (pulpe et gousse)

1 citron ou citron vert, zeste râpé

150 g de riz à grains ronds (Camolino p. ex.)

500 g de fraises, parées, coupées en morceaux

1 cs de jus de citron ou de citron vert

2 cs d'eau

- 1** Riz au lait: porter le lait à ébullition avec la gousse et la pulpe de vanille et le zeste de citron. Verser le riz en pluie en remuant. Mijoter 30 à 40 min en remuant de temps en temps.
- 2** Mélanger les fraises avec le jus de citron et l'eau. Laisser mariner 10 à 15 min. Passer au mixeur la moitié des fraises avec un peu de jus.
- 3** Répartir le riz dans des bols. Incorporer la purée de fraises de sorte à donner un aspect marbré. Coiffer de fraises.



Carottes et pommes de terre, cottage cheese au safran

Préparation: env. 20 min
Pour 2 personnes

200–300 g de carottes parées et coupées en biais en rondelles

200–300 g de carottes jaunes parées et coupées en biais en rondelles

400–500 g de pommes de terre à chair ferme (Charlotte p. ex.)

Cottage cheese au safran:

250 g cottage cheese

½ à 1 sachet de safran

1 à 2 cs de ciboulette ciselée

- 1** Cuire les carottes al dente.
- 2** Étuver les pommes de terre 6 à 10 min à la marmite à pression.
- 3** Cottage cheese au safran: mélanger tous les ingrédients.
- 4** Dresser les carottes, les pommes de terre et le cottage cheese sur des assiettes.



Une vie durant

L'importance du lait

Le lait est un aliment de base important. Les spécialistes sont unanimes: dès le plus jeune âge, le lait fait partie d'une alimentation équilibrée. Champion du calcium, il fournit en outre une multitude de nutriments essentiels.

Parce qu'il est riche en nutriments, le lait est plus qu'une boisson: c'est un aliment. Cependant, comme il est composé d'eau à 87 %, il contribue aussi à hydrater l'organisme. Chez le petit enfant, un verre de lait (150 ml) couvre environ un tiers des besoins journaliers en liquides.

La principale fonction du lait est son rôle dans le développement osseux. Il fournit, outre le calcium, de nombreux éléments dont les os ont besoin: des protéines et de la vitamine D, du phosphore, du magnésium, du potassium, du zinc, des vitamines K, B₁₂ et de l'acide folique.

Beaucoup de nutriments précieux disparaissent dans le lait écrémé. Les enfants devraient donc boire du lait entier seulement. Ce dernier contient des acides gras essentiels et des vitamines A, D et E. La vitamine A est importante pour la vision, la

vitamine D pour les os. Une carence en vitamine D entraîne une minéralisation défectueuse et peut mener à des modifications de la structure osseuse. La graisse du lait est par ailleurs très digeste.

Le lait est aussi une bonne source d'iode. Or, un déficit en iode chez l'enfant peut être responsable d'un retard dans le développement cognitif et moteur, voire de l'apparition d'un goitre.

Apports en calcium recommandés

De 4 à 11 mois révolus

330 mg par jour (par le lait maternel et les purées)

De 12 mois à 4 ans

600 mg par jour



Recommandés dès le 7^e mois

Le lait et les produits laitiers

La Société Suisse de Pédiatrie recommande d'introduire les produits laitiers (lait entier et yogourt) dans la composition des bouillies dès le septième mois, de manière progressive. À partir du neuvième mois, bébé devrait consommer des produits laitiers chaque jour, toujours intégrés à des bouillies. Il est toutefois conseillé d'attendre le treizième mois avant de servir à bébé du lait entier, du yogourt, du séré et du fromage «tels quels», en raison de leur teneur en protéines trop élevée pour l'estomac des tout-petits.

4

Maman raconte

«À deux ans, Maya était si heureuse d'accueillir sa petite sœur qu'elle l'aurait volontiers gardée pour elle toute seule. Quand une autre personne tenait le nourrisson dans ses bras, Maya lui rappelait bien vite que c'était maintenant son tour.»

Irène



Conseils pour l'introduction des produits laitiers

Dès le 7^e mois:

Intégrer du lait entier ou du yogourt dans les bouillies. Exemple: environ 2 cuillères à café de yogourt dans une purée de fruits ou un peu de lait entier dans une bouillie de céréales. Ne pas allaiter l'enfant en complément d'un repas comprenant des produits laitiers.

Une fois par semaine, remplacer la portion de viande dans une purée de légumes par une cuillère à café de fromage frais à la double crème (p. ex. Gala).

Dès le 13^e mois:

Introduire le lait, le yogourt, le fromage et le séré «tels quels». L'enfant a besoin de trois portions de lait par jour. Exemple: deux fois 150 millilitres de lait et 100 grammes de yogourt ou 20 grammes de fromage.



Pas plus, mais mieux

Les besoins de maman

Même après la naissance, l'alimentation de la mère garde toute son importance. Durant l'allaitement, ses besoins énergétiques et nutritifs sont encore plus élevés que durant la grossesse. Néanmoins, le même principe s'applique que pour la femme enceinte: ne pas manger pour deux, mais manger deux fois mieux.

La nature prévoit que le lait maternel couvre parfaitement les besoins de bébé. Même si la mère consomme trop peu de vitamines et de sels minéraux, bébé reste bien approvisionné. Pour enrichir le lait maternel, l'organisme puise si nécessaire dans les réserves de maman. Ainsi, pour parer aux carences nutritionnelles, la femme qui allaite doit accorder une grande importance à son alimentation. En mangeant équilibré, elle subvient non seulement à ses propres besoins, mais aussi à ceux de son enfant.

Durant les jours qui suivent la naissance, pour redonner des forces à son corps épuisé, la jeune mère peut s'accorder tout ce dont elle a envie. Elle retournera ensuite à une alimentation équilibrée et diversifiée, en veillant à boire suffisamment et en ne négligeant ni la détente, ni le repos.

Lorsqu'elle allaite de manière exclusive, une femme a besoin de 500 à 600 calories de plus qu'en période normale. Pour couvrir ces besoins accrus, elle se tournera vers des produits de haute valeur nutritionnelle, à commencer par les légumes, les fruits, les produits laitiers et la viande, les céréales complètes, le beurre et l'huile de colza.

Certains aliments sont à savourer avec prudence, car ils peuvent contenir des substances nocives.

- Gibier: une fois par semaine au maximum.
- Thon frais: une fois par semaine au maximum. En boîte: quatre fois par semaine au maximum.
- Marlin, espadon, requin, saumon et hareng de la Baltique: à bannir de préférence.
- Boissons contenant de la caféine ou de la quinine: avec modération, car elles peuvent retarder le développement de l'enfant.
- Boissons alcoolisées: à bannir de préférence ou à consommer en très faible quantité, après la tétée, et en aucun cas immédiatement avant d'allaiter.





Il est inutile de s'imposer d'autres restrictions. Scientifiquement, rien ne prouve que certains aliments causent des troubles chez l'enfant par le biais du lait maternel. Plus une mère s'impose de restrictions, plus il lui sera difficile de se nourrir de manière équilibrée et variée. Or, si l'enfant souffre de ballonnements, ce n'est pas forcément parce que la mère a mangé du chou, des légumineuses ou des oignons. On peut bien sûr faire des essais, afin d'observer si tel aliment est ou non à l'origine du mal-être de bébé. À noter cependant que si bébé souffre de troubles de la digestion, c'est aussi parce que son système digestif doit encore se développer. Enfin, le nourrisson découvre constamment de nouvelles sensations; cela peut se répercuter sur sa digestion.

5

Papa raconte

«Je m'étonne souvent de voir notre fils choisir des aliments qui sont bons pour lui. Par exemple, il aime beaucoup le poisson.»
Hans



Que manger et boire?

Équilibre et diversité

Manger de manière équilibrée et boire suffisamment: c'est la devise quotidienne de la femme qui allaite. Cinq à six repas bien répartis sur la journée permettent de couvrir les besoins de maman et bébé. Il faut bien sûr donner la priorité aux aliments de base et éviter les denrées d'agrément.

Que manger?

- ✓ Des légumes et des fruits à profusion: ils fournissent beaucoup d'eau et de fibres. Trois à quatre portions de légumes et deux portions de fruits par jour.
- ✓ Du lait, des produits laitiers, de la viande, de la volaille, du poisson et des œufs en suffisance: ils apportent des protéines rassasiantes et une multitude de nutriments, de vitamines et de sels minéraux. Un produit laitier à chaque repas principal.
- ✓ Des céréales complètes et des pommes de terre en suffisance: elles fournissent des fibres rassasiantes et complètent les repas.
- ✓ En complément, des matières grasses de bonne qualité (beurre, beurre à rôtir et huile de colza) pour assurer un apport suffisant en acides gras.

Journée modèle

1. Matin: un séré et des fruits frais pour démarrer la journée.



2. Dix heures: des bâtonnets de légumes et un peu de fromage pour tenir jusqu'à midi.



3. Midi: une grosse portion de légumes accompagnée de viande, d'œufs ou de poisson pour le repas principal. Sans oublier un verre de lait ou un produit laitier.



- ✓ Des produits du pays et de saison: ils sont d'excellente qualité nutritionnelle. Cela vaut en particulier pour les fruits et les légumes bien mûrs.
- ✓ Sucreries et snacks: à consommer avec modération.

Que boire?

Le lait maternel est composé d'environ 87,5 % d'eau. Pour produire suffisamment de lait maternel, l'organisme utilise environ un demi-litre de liquide par jour. Autrement dit, maman devrait boire entre deux et trois litres par jour, bien répartis sur la journée. L'eau, les tisanes non sucrées et les jus de fruits coupés d'eau ($\frac{1}{3}$ de jus de fruit) sont des boissons recommandées. Par contre, le café, le thé noir et le thé vert sont à consommer avec modération.

4. Goûter: des fruits et quelques noix pour le goûter.



5. Soir: une grosse portion de légumes ou de salade accompagnée de viande, d'œufs, de poisson ou de fromage pour le souper. À cela s'ajoutent quelques pommes de terre ou des céréales complètes.



6. Avant le coucher: un yogourt nature, un verre de babeurre ou une tasse de lait chaud sont des produits laitiers digestes et riches en calcium.



Multifonctionnel

Le lait durant l'allaitement

Les produits laitiers apportent à maman presque toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires, des graisses digestes, des acides gras essentiels et de bonnes protéines. L'idéal est d'en consommer quatre portions par jour, afin notamment de couvrir les besoins en calcium.

Comme il existe une grande gamme de produits laitiers, les repas ne sont jamais monotones. En cas de difficulté à intégrer des produits laitiers dans l'alimentation quotidienne, un-e diététicienne diplômé-e ES/HES prodigue volontiers des conseils. En raison du risque de carences nutritionnelles, il est contre-indiqué de se priver complètement de produits laitiers.

Il est en outre préférable d'opter pour du lait entier et des produits au lait entier, car ils fournissent un large éventail d'acides gras. Or, en période d'allaitement exclusif, le lait maternel est la seule source d'acides gras pour bébé.



Un enfant, une dent?

Maman a besoin de calcium

Par le lait maternel, bébé reçoit le calcium nécessaire au développement de son ossature. La nature a fait les choses de telle sorte que bébé est toujours bien approvisionné, quitte à puiser si nécessaire dans les réserves de la mère.

Pour éviter un déficit en calcium, la femme qui allaite doit donc veiller à absorber suffisamment de calcium. Le lait et les produits laitiers en sont les meilleures sources, car:

- ✓ l'absorption intestinale du calcium est bonne,
- ✓ la biodisponibilité du calcium est bonne,
- ✓ le lait contient en plus de la vitamine D, qui favorise l'assimilation du calcium.

Le calcium du lait est particulièrement utile à l'organisme, qui l'assimile facilement. D'autres composants du lait – par exemple la vitamine D – augmentent sa biodisponibilité. Pour améliorer l'assimilation du calcium fourni par les végétaux (chou, brocoli ou fenouil par exemple), il est utile de les accompagner de produits laitiers.



TOP 4

En consommant quatre portions de lait par jour, maman subvient à ses besoins et à ceux de bébé; ainsi, ses réserves de calcium restent intactes.

4 portions de lait par jour

Une portion, c'est par exemple:

- 2 dl de lait/milkshake/Ovo/babeurre
- 300 g de cottage cheese
- 250 g de séré/blanc battu
- 180 g de yogourt
- 75 g de mozzarella
- 60 g de fromage à pâte molle
- 50 g de fromage à pâte mi-dure
- 40 g de fromage à pâte dure



Que c'est bon!

Recettes pour maman



Galettes d'avoine et séré pomme-cannelle

Préparation: env. 1 heure

Repos: env. 1½ heure

Pour 4 personnes

Galettes:

3,5 dl de lait

200 g de flocons d'avoine

100 g de séré

1 pomme râpée à la râpe à bircher

3 œufs

50 g d'amandes moulues

2 cs de farine

50 g de sucre

50 g de canneberges ou raisins secs
beurre ou crème à rôtir

Séré pomme-cannelle:

250 g de séré

3 cs de sucre

1 cc de cannelle

quelques gouttes de jus de citron

3 pommes râpées à la râpe à bircher

2 à 3 cs de pistaches hachées et canneberges
pour décorer

- 1 Galettes: porter le lait à ébullition, ajouter les flocons d'avoine et laisser mijoter quelques instants. Laisser refroidir. Ajouter le séré, la pomme, l'œuf, les amandes, la farine, le sucre et les canneberges ou les raisins secs. Laisser ramollir pendant 1 heure.
- 2 Séré: mélanger tous les ingrédients, réserver au frais.
- 3 Dorer des galettes d'avoine dans du beurre à rôtir, à feu moyen. Servir avec le séré aux pommes. Décorer avec des pistaches et des canneberges.



Potée de poivrons et filets de poissons

Préparation: env. 30 min

Pour 4 personnes

2 poivrons jaunes et 2 poivrons rouges, parés, coupés en morceaux
500 g de pommes de terre épluchées, coupées en dés

beurre pour la poêle

1 à 1,5 dl de bouillon

2 cs de vinaigre de pomme

4 pommes (env. 600 g) parées, coupées en quartiers

1 dl de demi-crème

1 cc de sucre

sel, poivre, paprika

4 à 8 filets de poisson (env. 600 g)

1 bouquet de ciboulette hachée fin

- 1 Faire revenir le poivron et les pommes de terre dans le beurre. Mouiller avec le bouillon et le vinaigre.
- 2 Laisser mijoter 15 min à couvert. Ajouter les pommes, la crème et le sucre; assaisonner. Poser le poisson sur les légumes et poursuivre la cuisson durant 5 à 10 min.
- 3 Dresser le poivron et les filets de poisson dans des bols. Décorer avec de la ciboulette.



Potée de lentilles au fromage fumé

Pour 4 personnes

1 carotte coupée en julienne

½ céleri coupé en julienne

1 poireau coupé en rondelles

1 oignon coupé en lamelles

beurre pour étuver

200 g de lentilles vertes ou brunes

1 dl de jus de pomme

5 dl de bouillon de légumes

4 brins de thym

400 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés

sel, poivre

8 rouleaux de fromage fumé

- 1 Faire revenir carotte, céleri, poireau et oignon dans le beurre. Ajouter les lentilles, étuver brièvement. Mouiller avec le jus de pomme et le bouillon, ajouter le thym. Laisser mijoter 20 à 30 min à couvert.
- 2 Ajouter les pommes de terre, cuire encore 15 min, rectifier l'assaisonnement. Ôter le thym.
- 3 Dresser dans des bols chauds. Servir avec le fromage fumé.



Que faire si ...

Foire aux questions

... bébé n'a pas d'appétit?

Tous les jours ne se ressemblent pas. Ainsi, l'appétit de bébé varie. Tant qu'il semble heureux, en santé et bien portant, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Si le manque d'appétit dure ou que bébé n'est pas en forme, il faut alors demander conseil à un médecin.

... bébé souffre de ballonnements?

Les tisanes de fenouil ou de cumin peuvent soulager les ballonnements occasionnels. On peut aussi masser le ventre du nourrisson dans le sens des aiguilles d'une montre ou remonter délicatement ses jambes contre son ventre pour le soulager. Laisser bébé «faire son rot» permet d'éviter les ballonnements. Pour cela, on peut tapoter son dos et le caresser tout en marchant.

... bébé souffre de diarrhée ou de constipation?

En cas de diarrhée isolée, il faut veiller à bien hydrater bébé. Quant à la constipation, elle est plus fréquente chez les enfants nourris au biberon. Dans ce cas, on peut mettre un peu plus de fruits ou de légumes dans les purées ou ajouter un peu de jus de fruit (p. ex. jus de pruneau) dans le biberon de lait pour ramollir les selles. En cas de constipation aussi, bébé doit boire suffisamment. Si les troubles persistent, consulter un médecin.

... bébé a des renvois?

S'il vient de boire, c'est tout à fait normal. Bébé doit en effet rejeter l'air qu'il a avalé. Cet air s'accompagne parfois d'un peu de lait ou de bouillie. Des vomissements fréquents peuvent cependant avoir des causes diverses; dans ce cas, il faut consulter un médecin.

6

Maman raconte

«Quand je l'allais, notre fille s'assoupissait après la tétée, épuisée. Aujourd'hui, elle déborde d'énergie après les repas.»

Maria

Prévention des allergies

Depuis quelques années, les affections allergiques sont en augmentation dans les pays occidentaux industrialisés. Les causes de ces allergies sont souvent inexpliquées et l'efficacité des thérapies est limitée. La prévention est donc très importante. En Allemagne, la Société d'allergologie et d'immunologie clinique ainsi que la Société de pédiatrie donnent les recommandations ci-après.

- La suppression des aliments potentiellement allergènes durant la grossesse et l'allaitement est contre-indiquée.
- La consommation régulière de poisson durant la grossesse et l'allaitement pourrait diminuer le risque d'atopie chez l'enfant.
- L'allaitement exclusif durant les quatre premiers mois est recommandé en raison de son effet préventif.
- Si l'allaitement exclusif n'est pas possible, choisir un lait de substitution hypoallergénique.
- L'introduction des aliments complémentaires est recommandée dès le quatrième mois; attendre plus longtemps est défavorable à la prévention des allergies.
- L'effet préventif d'un régime exempt d'aliments potentiellement allergènes jusqu'à 12 mois n'étant pas prouvé, un tel régime n'est pas non plus conseillé.



Swissmilk Family

Manger sain, c'est enfantin!

Le magazine et la newsletter Family de Swissmilk sont une source d'inspiration et d'information pour proposer une alimentation saine à toute la famille. Pour des conseils pratiques en alimentation, des reportages divertissants et des recettes familiales savoureuses, abonnez-vous gratuitement au magazine et à la newsletter sur le site www.swissmilk.ch/famille.



Boutique Swissmilk

À découvrir

Pour les petits: du sac à dos en peluche au trotteur en forme de vache amusante, le site www.swissmilk.ch/shop vous propose de charmants articles Lovely pour votre enfant. Faites-y donc un petit tour!



Conseils nutritionnels

À votre service

Avez-vous des questions sur l'alimentation saine?
Nous vous répondons volontiers par téléphone ou
par courriel.

Téléphone: 031 359 57 56

Courriel: nutrition@swissmilk.ch



Impressum

©Swissmilk 2013

Éditeur: Swissmilk, Berne

Cheffe de projet: Susann Wittenberg, BSc en nutrition, Swissmilk

Graphisme: Grafix Jungo, Münsingen

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photos: Dennis Savini Photography, Zurich / Swissmilk

Stylisme: Katja Rey, Zurich

Vaisselle: Sibler AG, Zurich

Lithographie: Denz digital AG, Berne

Impression: Jost Druck AG, Hünibach

N° art. 142115F



Calendrier alimentaire de bébé

Quels repas à quel âge?



	Matin	Midi	Goûter	Soir
De 1 à 4 mois	Allaitement exclusif			
5 ^e mois	Tétée	Tétée + purée de légumes, viande et pommes de terre	Tétée	Tétée
6 ^e mois	Tétée	Purée de légumes, viande et pommes de terre	Tétée + bouillie de fruits et céréales	Tétée
7 ^e mois	Tétée	Purée de légumes, viande et pommes de terre	Tétée + bouillie de fruits et céréales	Bouillie de céréales au lait
8 ^e mois	Tétée	Purée de légumes, viande et pommes de terre	Bouillie de fruits et céréales + un peu de yogourt (50-100 g)	Bouillie de céréales au lait
9 ^e mois	Tétée	Purée de légumes, viande et pommes de terre	Bouillie de fruits et céréales + un peu de yogourt (50-100 g)	Bouillie de céréales au lait
10 ^e mois	Pain et lait	Repas chaud	Céréales (p. ex. galette de riz, pain, biscotte, muesli), fruits et un peu de yogourt	Pain et lait (plat à base de céréales, biscotte, pain)
11 ^e mois	Pain et lait	Repas chaud	Céréales, fruits et un peu de yogourt	Pain et lait
12 ^e mois	Pain et lait	Repas chaud	Céréales, fruits et un peu de yogourt	Pain et lait



Calendrier alimentaire de bébé

Quels repas à quel âge?

- Les premiers jours après l'accouchement, le nombre de tétées varie d'un bébé à l'autre.
- Le rythme des repas, avec six tétées par jour, s'établit petit à petit au cours du premier mois.
- Du 2^e au 4^e mois, bébé reçoit cinq tétées par jour.
- Au 5^e mois, on remplace une tétée par une purée de légumes, puis on introduit progressivement les pommes de terre et la viande.
- Au 6^e mois, bébé prend chaque jour deux repas sous forme de bouillies et deux repas sous forme de tétées.
- Au 7^e mois, la tétée du soir est remplacée par une bouillie.
- Les purées se font de plus en plus grossières, jusqu'à se contenter d'écraser les aliments.
- À partir de 150 à 200 g de purées et bouillies, bébé n'a plus besoin de lait maternel.
- Si les bouillies remplacent complètement l'allaitement, on peut servir de l'eau à bébé pour étancher sa soif.
- Entre le 8^e et le 10^e mois, on peut donner des aliments mous à bébé. Puis, petit à petit, il commence à manger comme le reste de la famille.
- Vers 12 mois, l'enfant est prêt à manger presque tout ce que mangent ses parents.
- On continue d'éviter le sucre et le sel.
- Durant les 12 premiers mois, le miel est proscrit.
- Les noisettes et amandes non moulues présentent un danger d'étouffement pour le petit enfant; elles sont donc à éviter.



Le calendrier alimentaire sert de guide, mais ne constitue pas une directive absolue. Chaque bébé est différent. L'introduction de la première bouillie dépend de l'évolution et de l'intérêt de l'enfant. Elle devrait néanmoins avoir lieu entre le 5^e mois (au plus tôt) et le 7^e mois (au plus tard).



swissmilk

Pour tout savoir sur le lait et les produits laitiers: www.swissmilk.ch



Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch