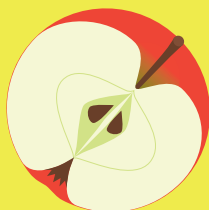


# Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**

## Préface

Avec la naissance de votre bébé, c'est une période passionnante de votre vie qui débute. En offrant à votre nourrisson une alimentation équilibrée, vous lui donnez les bases nécessaires pour bien grandir, jusqu'à l'âge adulte.

Pendant les quatre à six premiers mois de sa vie, l'enfant se nourrit exclusivement de lait maternel ou de préparations pour nourrissons. Lors de l'introduction des aliments de complément, son alimentation se diversifie. Progressivement, votre enfant découvre de nouveaux aliments, sous forme de bouillies ou de nourriture à manger avec les doigts (« finger food »). Vers la fin de sa première année, il peut déjà presque manger « comme les grands ».

Dans cette brochure, vous trouverez de nombreux conseils pratiques pour donner une alimentation équilibrée aux nourrissons et aux enfants en bas âge, jusqu'à trois ans.

# Table des matières

## Préface

## Alimentation durant la 1<sup>re</sup> année de vie

### 9 - 11

#### Allaitement

- 10 Avantages pour la mère et l'enfant
- 11 Combien de temps faudrait-il allaiter ?
- 11 Des questions concernant l'allaitement ?

### 12 - 15

#### Alimentation au biberon

- 13 Le biberon comme alternative
- 13 Quelle préparation pour nourrissons choisir ?
- 15 Conseils d'utilisation de la préparation pour nourrissons

### 16 - 25

#### Aliments de complément

- 17 Qu'appelle-t-on « aliments de complément » ?
- 17 Quel est le bon moment ?
- 18 Introduction des aliments de complément
- 19 Diversification des aliments de complément
- 21 Faut-il préparer la bouillie à la maison ou l'acheter toute prête ?
- 22 Quels aliments sont nécessaires ou appropriés à partir de quel âge ?
- 25 Boissons

### 26 - 30

#### Suppléments nutritionnels et prévention des allergies

- 27 Suppléments nutritionnels pour nourrissons et enfants en bas âge
- 28 Prévention des allergies

## Alimentation durant la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> année de vie

### 34 - 35

#### L'enfant apprend à manger

### 36 - 44

#### Une alimentation saine et variée

### 44 - 46

#### Repas principaux et collations

### 47 - 48

#### Conseils pour faire apprécier les repas à votre enfant et l'aider à manger sainement

## Activité physique

### 52

## Informations complémentaires

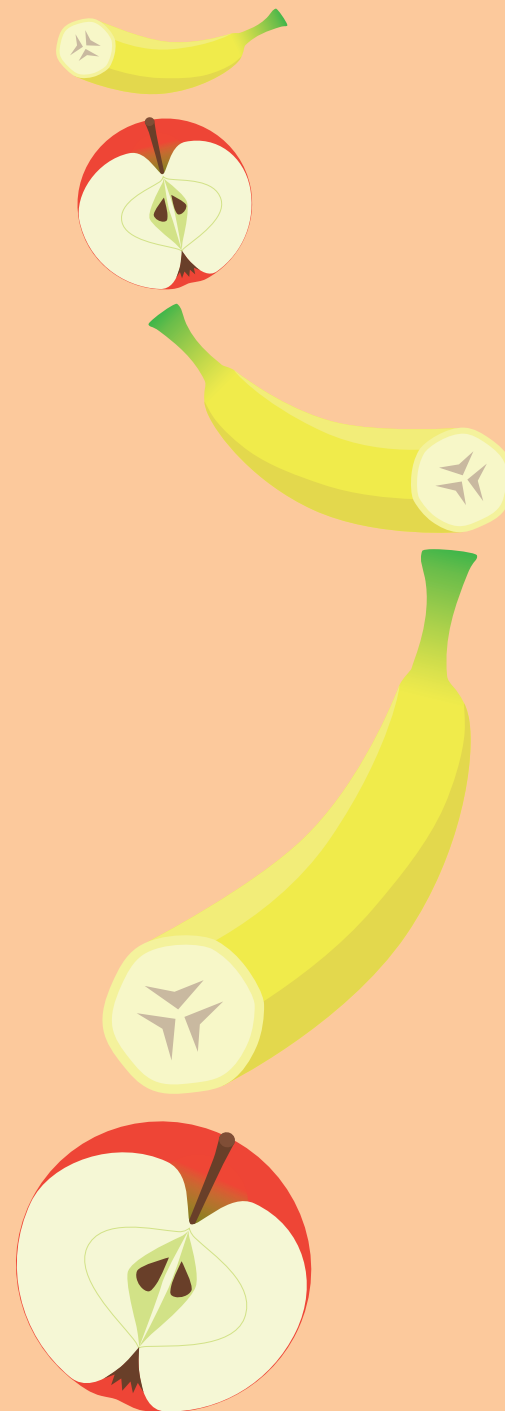
### 53

#### Édition

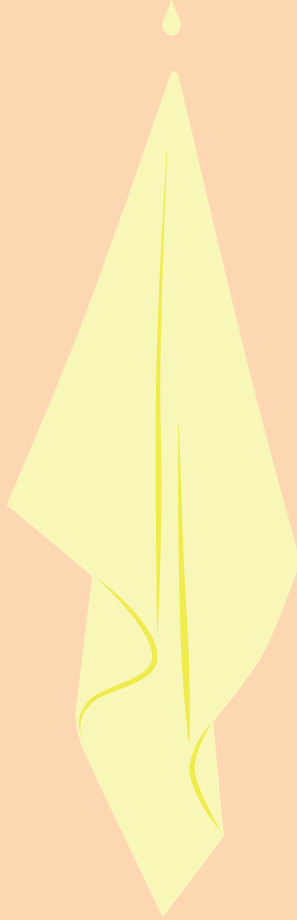
### 54

#### Partenaires

# Alimentation durant la 1<sup>re</sup> année de vie



# Allaitement



## Avantages pour la mère et l'enfant

Il existe une foule de bonnes raisons de choisir l'allaitement, qui est profitable aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Voici un récapitulatif des principaux avantages :

Le lait maternel contient les nutriments dont chaque nouveau-né a besoin durant ses premiers mois. La quantité de lait et sa composition s'adaptent aux besoins du nourrisson.

En fonction de l'alimentation de la mère, le goût du lait maternel change. L'enfant expérimente ainsi différentes saveurs, ce qui peut avoir une influence positive sur son futur comportement alimentaire.

Le lait maternel contient des substances immunobiologiques et des anticorps, qui protègent le nourrisson des infections gastro-intestinales et des otites, par exemple.

En grandissant, les enfants allaités sont moins sujets au surpoids et développent plus rarement un diabète de type 2 que les enfants non allaités.

Les hormones sécrétées lors de l'allaitement favorisent l'involution de l'utérus et réduisent le risque de cancer du sein.

Pour la mère, l'allaitement facilite la perte du poids pris pendant la grossesse.

## Combien de temps faudrait-il allaiter ?

Dans l'idéal, il faudrait pratiquer un allaitement exclusif pendant les quatre à six premiers mois. Un nourrisson en bonne santé n'a besoin de rien d'autre que de lait maternel. En complément à l'allaitement, il est recommandé d'introduire progressivement des aliments de complément, au plus tôt dès le cinquième mois et au plus tard dès le septième mois. Cela permet de couvrir les besoins alimentaires de plus en plus importants de l'enfant. Parallèlement à cette diversification, il est recommandé de poursuivre l'allaitement. Vous pouvez continuer d'allaiter votre enfant aussi longtemps que vous et lui le souhaitez.

## Des questions concernant l'allaitement ?

L'allaitement est peut-être quelque chose de nouveau pour vous et vous vous posez de nombreuses questions : comment puis-je me préparer à l'allaitement ? À quelle fréquence dois-je donner le sein à mon enfant ? Puis-je continuer à allaiter après la reprise du travail ? Quelle alimentation devrais-je adopter pendant la période d'allaitement ? L'idéal consiste à s'informer pendant la grossesse. Vous trouverez des informations complémentaires dans la brochure sur l'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement. Vous pouvez aussi demander conseil à une sage-femme ou à une consultante en lactation. Votre assurance de base obligatoire vous donne droit à un certain nombre de consultations. Il existe aussi une consultation parents-enfants gratuite, qui peut vous apporter de nombreuses informations utiles.

## Alimentation au biberon



## Le biberon comme alternative

Que vous ayez décidé ou été contrainte de renoncer totalement ou partiellement à l'allaitement, vous pouvez aussi offrir à votre enfant une alimentation adaptée à ses besoins au moyen de préparations pour nourrissons en biberon.

## Quelle préparation pour nourrissons choisir ?

Si vous n'allaitiez pas, utilisez des préparations pour nourrissons industrielles au cours des six premiers mois de votre enfant. Ces laits en poudre spécialement développés pour les nourrissons portent la mention «Pre», «Start», «0» ou «1» selon les fabricants. Leur composition est soumise à des exigences légales et adaptée aux besoins du nourrisson. Les préparations pour nourrissons peuvent être utilisées jusqu'à l'âge de 1 an. Ensuite, vous pouvez donner à votre enfant du lait de vache comme boisson lactée.

Les préparations pour nourrissons peuvent – mais ce n'est pas une obligation – être remplacées par des préparations de suite à partir du septième mois, à condition que l'enfant mange déjà des aliments de complément. Elles portent alors la mention «2».

Les préparations de suite ont une composition différente de celle des préparations pour nourrissons et certains croient qu'elles rassasient davantage l'enfant. Il ne faut pas pour autant penser

qu'un enfant nourri avec des préparations de suite s'endormira plus vite ou dormira plus longtemps.

Sous l'appellation de préparation hypoallergénique (HA), on trouve dans le commerce une préparation pour nourrissons spécialement élaborée pour les bébés présentant un risque d'allergie, c'est-à-dire ceux dont les parents ou les frères et sœurs sont allergiques. On ne sait toutefois pas exactement dans quelle mesure ce type de préparations permet de réduire le risque de développer une allergie.

Il existe aussi des aliments pour les besoins particuliers, par exemple en cas d'allergie aux protéines du lait, de troubles gastro-intestinaux ou de reflux. Ceux-ci ne devraient être utilisés qu'avec l'avis d'un pédiatre.

Les préparations pour nourrissons à base de soja peuvent causer des problèmes de santé à l'enfant. Par conséquent, elles ne doivent être utilisées que sur prescription du pédiatre et uniquement dans des situations exceptionnelles (en cas de maladie métabolique rare, par exemple). Contrairement à ce que l'on entend parfois, ce type de préparations n'offre aucune protection contre les allergies.

Le lait de vache, de brebis, de chèvre ou d'autres animaux, ainsi que les mélanges créés à partir de ces différentes sortes de lait sont totalement inadaptés comme boissons. Il en va de même pour les boissons à base d'amande, de riz, d'avoine ou de soja. En effet, la composition nutritionnelle de ces produits ne correspond pas aux besoins du nourrisson.

## Conseils d'utilisation de la préparation pour nourrissons

Préparez toujours le biberon juste avant de le donner et n'utilisez l'eau du robinet que si elle est propre et fraîche. Préparez le biberon en suivant les indications du fabricant. Vous trouverez sur l'emballage les valeurs indicatives concernant les quantités à préparer. La fréquence et le volume des biberons bus par votre enfant chaque jour peuvent s'écarter sensiblement de ces valeurs indicatives. Ne vous inquiétez pas si votre enfant boit moins, et ne le forcez pas à finir son biberon. S'il réclame plus souvent le biberon, vous pouvez lui en donner un de temps à autre sans crainte. Le poids de l'enfant permet de savoir de façon fiable si la quantité buée est adaptée.

## Aliments de complément





## Qu'appelle-t-on « aliments de complément » ?

On considère comme des aliments de complément tous les aliments que les nourrissons consomment durant leur première année de vie en plus du lait maternel ou des préparations pour nourrissons et préparations de suite. Ces aliments peuvent avoir diverses consistances : liquides (eau, tisane, par exemple), moulinées (purée de légumes, par exemple) ou solides (légumes cuits à manger avec les doigts, par exemple).

Vous pouvez proposer à votre enfant des aliments sous forme de bouillie ou bien à manger avec les doigts (« finger food »). Les aliments que le nourrisson peut manger avec les doigts présentent l'avantage de lui permettre de décider quelle quantité il ingère et à quel rythme. Les enfants aiment utiliser tous leurs sens pour découvrir les aliments qu'on leur offre. Les bouillies sont intéressantes dans la mesure où elles sont plus à même de contribuer à un apport suffisant en énergie et en nutriments. Elles permettent en outre de proposer au nourrisson des aliments qu'il ne pourrait pas facilement manger avec les doigts (viande, huile végétale, par exemple) ou des aliments présentant un risque d'étouffement.

## Quel est le bon moment ?

À partir de six mois environ, le lait maternel et les préparations pour nourrissons ne suffisent plus à couvrir les besoins croissants de l'enfant en énergie et en nutriments. Entre le début du cinquième mois et celui du septième mois, vous devriez donc commencer à donner à votre enfant des aliments de complément. Le moment précis où vous démarrerez cette diversification dépend de l'enfant. En effet,

chacun a son propre rythme. Les signes indiquant que votre enfant est prêt sont généralement les suivants :

Il sait se tenir assis et tient sa tête.

Il s'intéresse à ce que vous et les autres mangez.

Il porte de lui-même des choses à sa bouche.

Si votre enfant détourne la tête, recrache la nourriture ou montre une autre réaction de refus, alors il n'est peut-être pas encore prêt à manger des aliments de complément. Attendez un peu et réessayez une ou deux semaines plus tard.

## Introduction des aliments de complément

Prenez votre temps pour introduire les aliments de complément et soyez patient. En effet, votre enfant doit commencer par s'habituer à cette nouvelle forme d'alimentation. Le goût, la consistance et le fait de manger avec une cuillère ou avec les mains constituent de nouvelles expériences pour lui. Lors des premières tentatives, vous pourrez déjà être satisfait si votre enfant mange quelques cuillerées ou bouchées. Dans un premier temps, il lui faut découvrir cette nouvelle alimentation. Pour le rassasier, vous pouvez ensuite lui donner du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons, comme d'habitude. Petit à petit, vous pourrez augmenter la quantité d'aliments de complément.

Les aliments avec lesquels on démarre la diversification varient beaucoup selon les cultures. Il n'existe pas un aliment à privilégier par rapport aux autres. Commencez avec un seul aliment, sans le mélanger à d'autres. Quelques possibilités :

Légume cuit et réduit en fine purée (carotte, panais, courgette, courge, fenouil ou brocoli, par exemple)

Légume cuit et coupé en gros morceaux à manger avec les doigts

Pomme ou poire râpée, banane écrasée ou pêche réduite en purée

Fruit mou ne présentant pas de risque d'étouffement, à manger avec les doigts (pêche sans sa peau, melon sans pépins, banane bien mûre, par exemple). Cuire un peu les fruits les rend plus faciles à digérer.

## Diversification des aliments de complément

Si votre enfant accepte bien son premier aliment de complément, vous pouvez lui proposer un autre légume ou un autre fruit quelques jours plus tard. Essayez chaque nouvel aliment pendant quelques jours avant d'introduire le suivant. Ainsi, vous pourrez savoir quel aliment est responsable en cas de réaction traduisant une allergie ou une intolérance.

Une fois que votre enfant aura découvert quelques fruits et légumes, vous pourrez progressivement élargir la palette d'aliments proposés, d'abord avec des pommes de terre, puis avec de la viande. Les pommes de terre contribuent à une meilleure satiété, tandis que la viande apporte des protéines et du fer. Pour que l'enfant reçoive suffisamment de fer, il est important de lui faire ingérer régulièrement de petites quantités de viande, au plus tard dès le septième mois.

Assez rapidement, votre enfant s'habitue aussi aux pommes de terre et à la viande, et vous pourrez petit à petit varier et compléter les repas que vous lui proposez : bouillie de céréales, pâtes, riz, pain, légumineuses, poisson, œuf, etc. Préparez régulièrement du poisson de mer gras tel que le saumon, qui contient de précieux acides gras oméga-3, peu présents dans les autres aliments. Une fois par jour, complétez le repas par une cuillère à soupe d'huile de colza pressée à froid ou raffinée, pour apporter à l'enfant des acides gras essentiels. Lors de la préparation, n'ajoutez pas de sel, de bouillon, d'épices, de sucre, de miel ni d'autres édulcorants.

Le nombre de repas à base d'aliments de complément proposés dans la journée augmente au fur et à mesure que le nourrisson grandit. Vous pouvez vous appuyer sur les indications suivantes :

Début du 5<sup>e</sup> mois jusqu'au début du 7<sup>e</sup> mois : introduction des aliments de complément

Jusqu'à l'âge de 8 mois : aliments de complément 2 à 3 fois par jour

Entre 9 et 11 mois : aliments de complément 3 à 4 fois par jour

Entre 12 et 24 mois : 3 à 4 repas par jour et, si l'enfant le demande, 1 ou 2 collations supplémentaires, comme un fruit ou un morceau de pain

Entre le dixième et le douzième mois, votre enfant commence à manger comme le reste de la famille. Il n'a plus besoin de bouillie ni de repas spécialement préparé pour lui, et peut déjà presque manger « comme les grands ». L'âge auquel ce changement s'opère

dépend du développement et des besoins de votre enfant. Page 44, nous vous expliquons comment organiser les repas principaux et les collations à partir de 1 an.

## Faut-il préparer la bouillie à la maison ou l'acheter toute prête ?

Que ce soit avec des aliments de complément préparés maison ou avec des petits pots prêts à l'emploi, les nourrissons peuvent recevoir tout ce dont ils ont besoin. Les deux variantes ont leurs avantages. Vous pouvez choisir la solution qui vous convient le mieux, ou bien les combiner : prenez un petit pot lorsque vous manquez de temps ou que vous n'êtes pas chez vous et, le reste du temps, proposez une bouillie maison et des aliments à manger avec les doigts, pour que votre enfant ait une alimentation aussi variée que possible et découvre une vaste palette de goûts.

Lors de l'achat de petits pots, vérifiez bien la liste des ingrédients. La composition devrait être comparable à celle d'une bouillie maison. Évitez les produits contenant du sel, du sucre, du cacao ou des arômes ajoutés.



### Avantages des petits pots prêts à l'emploi

- Préparation rapide
- Pratique lorsque l'on n'est pas chez soi
- Nutriments préservés lors de la fabrication
- Exigences pour la composition définies dans la législation



### Avantages des aliments de complément préparés maison

- Plus grande variété : possibilité de donner un nombre important de fruits et légumes différents
- Plus grande diversité des saveurs : l'enfant découvre de nombreux arômes, ce qui favorise le développement du goût et l'acceptation des aliments lorsqu'il grandit.
- Possibilité de renoncer aux ingrédients indésirables tels que le sucre, le sel et les arômes
- Possibilité de décider de l'origine des aliments (provenance régionale, produits de saisons, produits bio, par exemple)
- Économiques

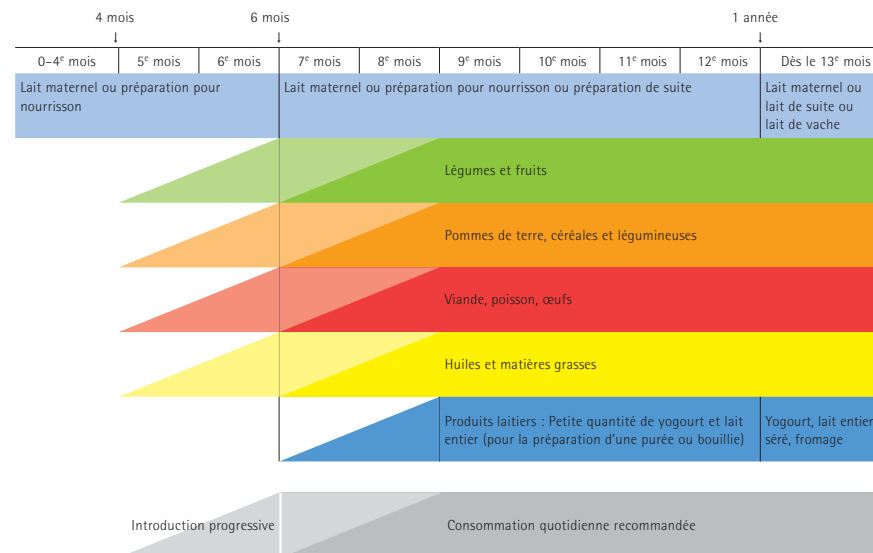
## Quels aliments sont nécessaires ou appropriés à partir de quel âge ?

L'image de la page 24 indique à quel âge les différents aliments peuvent ou devraient être introduits. Entre le cinquième et le septième mois, la diversité des aliments augmente : en plus du lait maternel et des préparations pour nourrissons ou des préparations

de suite, on introduit progressivement les fruits et légumes, les pommes de terre, la viande, les flocons de céréales, les pâtes, le riz, le pain, les légumineuses, le poisson, les œufs, l'huile et d'autres aliments dans le menu. En fonction du moment auquel vous avez commencé à donner des aliments de complément, l'introduction des différents aliments s'effectue à intervalles plus ou moins rapprochés. Au septième mois au plus tard, votre enfant devrait commencer à manger de la viande, afin de recevoir suffisamment de fer. Privilégiez les morceaux maigres de viande de bœuf, de porc, d'agneau, de volaille ou d'autres animaux aux viandes transformées, qui ont une forte teneur en matières grasses, en sel et en sel de salaison (saucisse et jambon, par exemple).

À partir du septième mois, il est possible – mais ce n'est pas une obligation – de donner des préparations de suite à la place du lait maternel ou des préparations pour nourrissons. À partir de cet âge, de petites quantités de lait entier ou de yogourt peuvent aussi être utilisées pour la préparation d'une bouillie (bouillie lait-céréales, par exemple). Il ne faut pas en utiliser des quantités importantes, car ces produits sont très riches en protéines. Le fromage, le fromage frais et le séré sont encore plus riches en protéines : ils ne devraient être introduits qu'après l'âge de 1 an.

## Aperçu : introduction des aliments



© Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2011

## Aliments inappropriés :

Les aliments d'origine animale crus et cuits à trop basse température.

Les produits d'origine animale transformés (saucisse, jambon, par exemple), en raison de leur forte teneur en matières grasses et en sel. Privilégier les morceaux maigres de viande de bœuf, de porc, d'agneau, de volaille ou d'autres animaux, sans additifs.

Les aliments avec lesquels votre enfant peut s'étouffer, par exemple les fruits à coque, le pain aux graines, les grains de raisin entiers, le poisson avec des arêtes et les bonbons.

## Boissons

Au cours des premiers mois de sa vie, votre enfant reçoit suffisamment de liquide par le biais du lait maternel ou des préparations pour nourrissons. Ce n'est que lorsqu'il commence à manger trois repas à base d'aliments de complément qu'il faudrait lui donner environ 2 dl de liquide en complément chaque jour. L'eau est la boisson idéale. Utilisez de l'eau du robinet froide et fraîche.

À la place de l'eau, vous pouvez aussi lui donner des tisanes aux fruits ou aux plantes non sucrées. En raison de la présence de certains composants, les enfants ne devraient toutefois pas boire uniquement des tisanes à base de menthe poivrée, de camomille, de fenouil ou de mélisse, mais varier les types d'infusions consommées.

Les boissons contenant de la caféine ne conviennent pas aux nourrissons (cola, café, thé froid, thés noir et vert, par exemple), tout comme les boissons additionnées de sucre ou d'édulcorants (tisanes instantanées pour enfants, sirops, limonades, par exemple). Même si les sucres qu'ils contiennent sont naturels, les jus de fruits ne sont pas recommandés comme boisson. Vous pouvez cependant mélanger une petite quantité de jus de fruits à la bouillie de céréales. La vitamine C contenue dans les fruits favorise l'absorption et l'utilisation du fer contenu dans les céréales par l'organisme.

Votre enfant ne devrait pas téter constamment le biberon, car cela peut favoriser l'apparition de caries. Par ailleurs, cela pourrait l'habituer à utiliser les aliments pour s'apaiser.

## Suppléments nutritionnels et prévention des allergies



## Suppléments nutritionnels pour nourrissons et enfants en bas âge

L'alimentation fournit aux nourrissons et aux enfants en bas âge presque tous les nutriments dont ils ont besoin pour bien grandir, en quantités suffisantes. Seuls quelques nutriments doivent être donnés aux nourrissons en plus de leur alimentation, sous forme de suppléments (gouttes de vitamines, par exemple).

Afin de prévenir des saignements importants dus à une carence en vitamine K, tous les enfants se voient administrer cette vitamine par le pédiatre au cours de leurs premières semaines de vie.

La vitamine D joue quant à elle un rôle essentiel dans la formation des os et des dents. Les quantités absorbées par le biais de l'alimentation sont relativement faibles et celles synthétisées par l'organisme grâce à l'exposition au soleil ne suffisent généralement pas à couvrir les besoins. Il est recommandé de donner chaque jour de la vitamine D sous forme de gouttes à votre nourrisson et d'en administrer quotidiennement aussi aux enfants de plus de 1 an si l'exposition au soleil n'est pas suffisante à cause de l'utilisation de crème solaire à fort indice de protection ou en cas de maladie chronique, par exemple. Demandez conseil à un professionnel (pharmacien, pédiatre, par exemple) pour connaître le dosage approprié.

L'iode est nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes. Le lait maternel fournit au nourrisson une quantité suffisante d'iode, à condition que la mère s'alimente bien. La plupart des aliments n'en contiennent qu'une faible quantité. Il est donc conseillé d'utiliser systématiquement du sel de table iodé. Le poisson, le fromage, les œufs et le pain élaboré avec du sel iodé constituent également des sources d'iode. Chez les nourrissons qui ne sont pas allaités, l'iode est apporté par le biais des préparations pour nourrissons.

En Suisse, aucune supplémentation en iode n'est recommandée pour les nourrissons.

Aucune supplémentation en fluorure non plus n'est recommandée en Suisse durant les premiers mois de vie. Afin de prévenir les caries, il faudrait utiliser du dentifrice fluoré pour enfant dès l'apparition de la première dent de lait (l'équivalent d'un petit pois suffit).

Après un an, l'enfant reçoit également de l'iode et du fluorure par le biais du sel de table iodé et fluoré.

En règle générale, aucun autre supplément en vitamines ou minéraux n'est nécessaire. Pour prévenir tout risque de surdosage, il ne faut prendre aucun supplément sans l'avis d'un médecin.

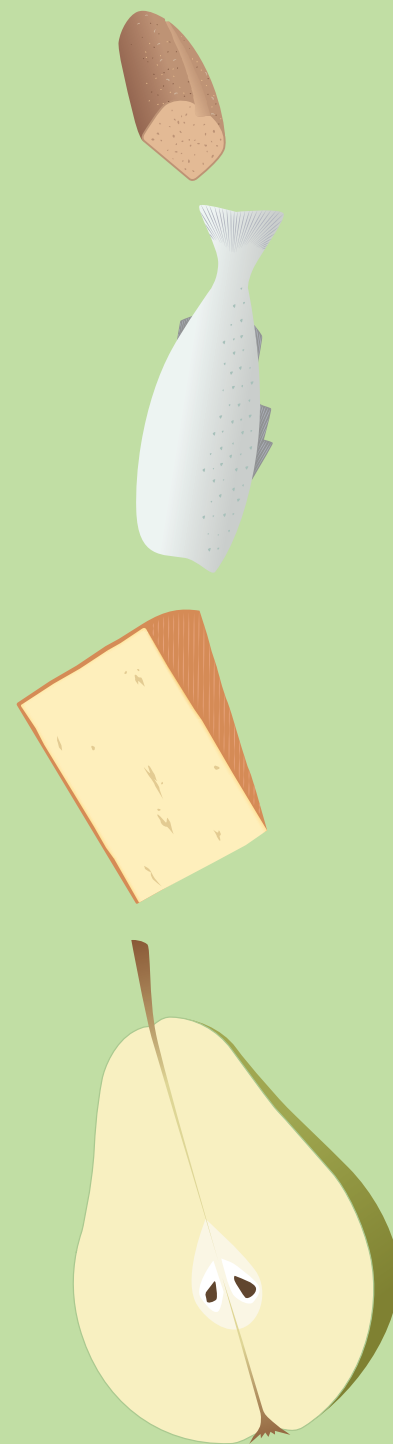
## Prévention des allergies

Un enfant présente un risque accru d'allergie dès lors que l'un de ses parents ou les deux ou ses frères et sœurs sont allergiques. Si vous vous trouvez dans ce cas, il est conseillé d'allaiter de façon exclusive votre enfant au cours de ses quatre premiers mois au minimum, comme pour les enfants en bonne santé. Si l'allaitement n'est pas possible, il est recommandé de donner des préparations pour nourrissons au cours des quatre premiers mois. Le lait de vache ou d'autres mammifères, de même que les boissons d'origine végétale ne sont pas recommandés avant l'âge de 1 an, car ils ne correspondent pas aux besoins en nutriments des nourrissons. Si vous ne souffrez vous-même d'aucune allergie ou intolérance alimentaire, vous ne devez pas suivre de régime particulier. Le fait de ne pas consommer certains aliments ne contribue en rien à la prévention des allergies chez votre enfant. À six mois, vous pouvez au besoin passer à une préparation de suite.

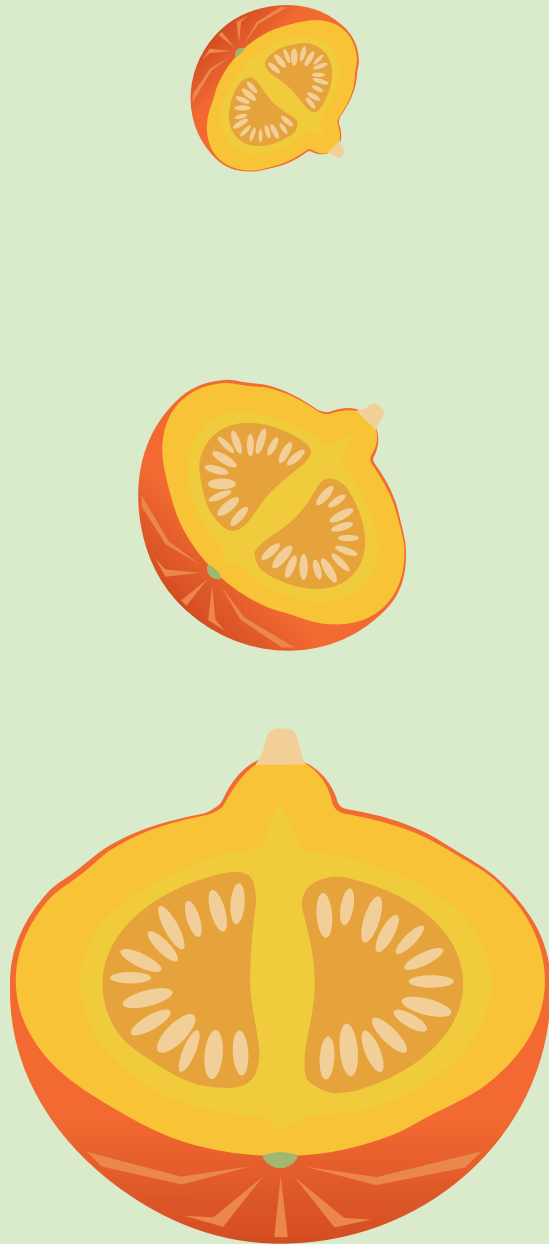
À partir du début du cinquième mois, vous pouvez introduire des aliments de complément de façon progressive, en plus de l'allaitement. Le fait de retarder l'introduction des aliments de complément ne protège pas l'enfant des allergies. Il y a quelques années, on recommandait parfois d'éviter certains aliments (aliments contenant du gluten ou poisson, par exemple) avant l'âge de 1 an. Des études récentes ont toutefois montré que cela n'avait aucun effet préventif sur l'apparition des allergies. Au contraire : une alimentation variée et adaptée à l'âge de l'enfant au cours de la première année semble offrir un effet protecteur contre les allergies. Des recherches le confirment par exemple pour le poisson, qui, consommé durant les douze premiers mois, contribue à prévenir l'apparition d'allergies et devrait donc être introduit comme aliments de complément.

Les aliments nouveaux pour le nourrisson devraient être introduits à quelques jours d'intervalle. Ainsi, vous pourrez déceler et identifier les éventuelles intolérances.

# Alimentation durant la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> année de vie







## L'enfant apprend à manger

Les enfants apprennent beaucoup par l'observation et l'imitation de leurs parents et des autres personnes de référence. Ainsi, ils apprennent à boire au gobelet, à manger avec une cuillère et, au cours de la deuxième et de la troisième année, à utiliser une fourchette et un couteau. Étant donné que les enfants prennent exemple sur leurs parents et sur les autres personnes de référence, ils s'approprient également leurs habitudes alimentaires. Si les adultes mangent des légumes avec plaisir et en grandes quantités, les enfants rechigneront moins à manger des légumes. S'il est important pour les parents ou pour les autres personnes de référence de prendre leurs repas dans le calme et en les savourant, il est probable que ce sera évident pour les enfants aussi.

Veillez à offrir à votre enfant un choix d'aliments varié et équilibré. Ainsi, il découvrira très tôt une grande diversité de goûts. Cela facilitera l'acceptation des différents aliments par votre enfant et aura un effet positif sur ses préférences alimentaires, qui demeurent souvent tout au long de la vie.

Les enfants n'acceptent pas toujours d'emblée un nouvel aliment. C'est tout à fait naturel, car si la préférence pour les saveurs sucrées est innée, il faut du temps et des essais répétés pour s'habituer à la plupart des autres goûts. Le refus d'aliments et de plats inconnus est fréquent durant la période de la petite enfance. Les conseils suivants peuvent aider l'enfant à accepter des saveurs qu'il ne connaît pas :

Encouragez votre enfant à goûter de nouveaux aliments. Échangez avec lui sur l'aspect, l'odeur, la sensation en bouche, le goût et la facilité de mastication de l'aliment.

Veillez à créer une atmosphère agréable pendant le repas, afin que votre enfant associe ce nouvel aliment à une expérience positive.

N'obligez pas votre enfant à manger un aliment, mais proposez-le-lui une nouvelle fois ultérieurement.

Associez l'aliment inconnu à un aliment habituel pour faciliter son acceptation. Proposez aussi le nouvel aliment seul, afin que votre enfant se familiarise avec sa saveur.

Soyez patient. Parfois, il faut plusieurs tentatives espacées dans le temps pour arriver à faire accepter un nouvel aliment.

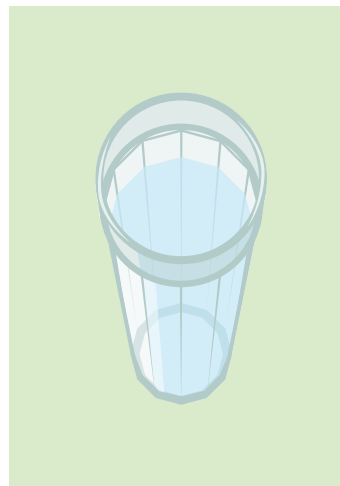
Suscitez l'intérêt de l'enfant pour un aliment en le faisant participer à son achat, sa préparation ou sa présentation à table.

## Une alimentation saine et variée

Qu'est-ce qu'une alimentation variée et équilibrée? Les informations suivantes vous aideront dans le choix des aliments.

### Boissons

Donnez à boire à votre enfant, à tous les repas mais aussi entre ces derniers. Les boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits et aux plantes non sucrées sont idéales. Pour varier, il est possible de donner de temps à autre du jus de fruits (100% pur jus) dilué dans deux fois le volume d'eau. Les boissons contenant du sucre ou des édulcorants (boissons à base de jus de fruits, sirops, limonades, infusions instantanées pour enfants) devraient rester exceptionnelles. Celles contenant de la caféine ou de l'alcool ne sont pas adaptées.



## Fruits et légumes

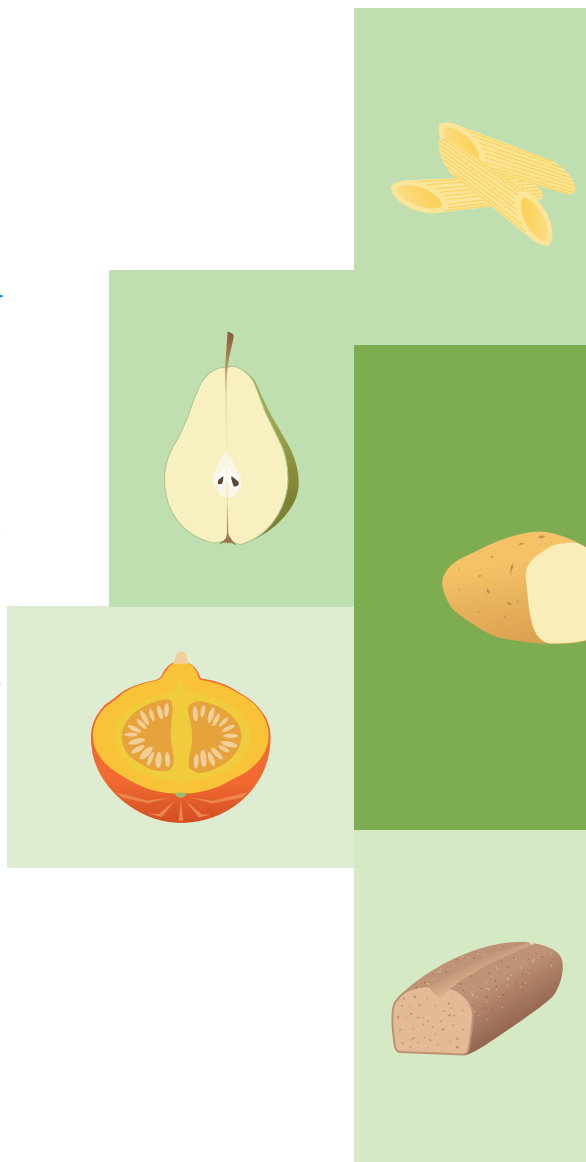
Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux et autres composants précieux. Proposez-en à votre enfant plusieurs fois par jour. Tous les fruits et légumes contiennent des substances différentes : utilisez cette diversité de variétés et de coloris, privilégiez les produits régionaux et de saison. Voici quelques conseils pour rendre les fruits et légumes plus attrayants aux yeux des enfants :

Proposez souvent des crudités : beaucoup d'enfants mangent plus facilement les aliments crus que cuits. À la maison ou ailleurs, vous pouvez par exemple leur donner des rondelles de concombre, des carottes épluchées, des bâtonnets de chou-rave, des lanières de poivron et du fenouil. Une sauce à base de yogourt ou de séré peut être utilisée en complément de ces crudités.

Variez la composition des assiettes. Laissez votre enfant prendre certaines décisions lors des courses et de la préparation des plats.

Complétez les ragoûts, soupes, goulaschs, sauces, gratins et risottos par des légumes finement râpés. Préparez une soupe à partir de légumes réduits en purée.

De temps à autre, une portion de légumes ou un fruit peuvent être remplacés par un petit verre de jus.



## Produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses...

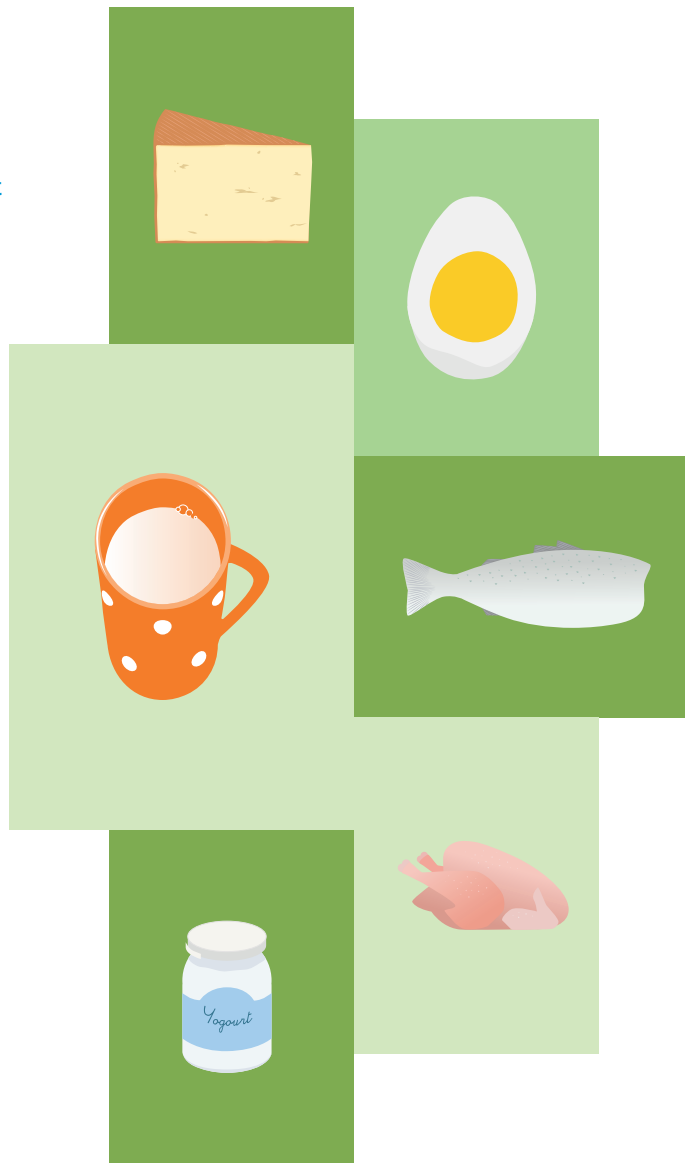
Le pain, les pâtes, les flocons de céréales, les pommes de terre, le riz, la polenta et les légumineuses (lentilles, pois chiches, par exemple) constituent d'importantes sources d'énergie. Parmi les produits céréaliers, privilégiez ceux qui sont fabriqués à partir de céréales complètes : ils contiennent bien plus de vitamines, de minéraux et de fibres, particulièrement bonnes pour la santé, que les produits raffinés tels que la farine blanche et le riz blanc. Tous les pains foncés ne sont pas faits de céréales complètes. Vérifiez-le sur la liste des ingrédients ou demandez au boulanger s'il a utilisé de la farine complète. Le pain complet confectionné à partir de farine finement moulue est bien accepté par les enfants.

Le muesli avec des flocons de céréales complètes (flocons d'avoine, par exemple), des fruits à coque broyés, du lait ou du yogourt, et des fruits est très apprécié des enfants et d'une grande valeur sur le plan nutritionnel. Si vous souhaitez acheter un mélange pour muesli prêt à l'emploi, choisissez-en un qui ne contienne ni miel, ni chocolat, ni sucres ajoutés.

## Lait et produits laitiers

Le lait et les produits laitiers (yogourt, séré, fromage, par exemple) sont des sources importantes de protéines, de calcium, de vitamine B2 et d'autres nutriments. Ils constituent donc un élément essentiel de l'alimentation des enfants. Vous pouvez donner à votre enfant du lait de vache du commerce (lait entier ou lait drink), que ce soit à boire ou à mélanger avec du muesli. Le lait écrémé contient trop peu de nutriments et n'est donc pas recommandé. Il n'est pas nécessaire de donner un lait spécial comme les préparations pour nourrissons, les préparations de suite et le lait de croissance. Ces produits sont plus chers et n'offrent aucun avantage pour les enfants de plus de 1 an. À partir de cet âge, vous pouvez aussi proposer du séré et du fromage à votre enfant.

Les sérés et yogourts aux fruits du commerce contiennent en général beaucoup de sucre et peu de fruits. Ils devraient donc être considérés comme des sucreries. Mélangez-les avec un yogourt nature pour réduire la teneur en sucre ou (encore mieux) ajoutez des morceaux de fruits frais dans un yogourt nature.



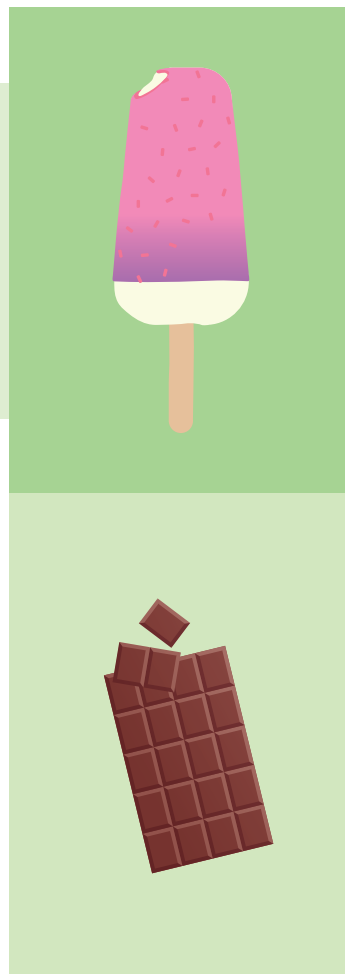
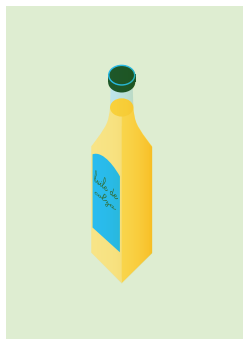
## Viande, poisson, œufs, tofu

En dehors du lait et des produits laitiers, il existe d'autres produits riches en protéines, matériaux de construction dont l'organisme a besoin, tels que la viande, le poisson, les œufs et le tofu. Chacun de ces aliments apporte également d'autres nutriments importants. Variez les sources de protéines au cours de la semaine, de manière à ce que votre enfant puisse bénéficier des différents nutriments qu'elles fournissent.

Les poissons de mer gras (saumon, par exemple) se caractérisent par une forte teneur en acides gras oméga-3, particulièrement bons pour la santé. Il convient donc d'en consommer régulièrement. La viande non transformée est une source importante de zinc, de vitamines B et de fer, mais il ne faudrait pas en proposer tous les jours. Toutes les sources de protéines animales contiennent de la vitamine B 12.

## Huiles et fruits à coque

Pour la préparation de vos plats, utilisez des huiles végétales de qualité, pour moitié au moins sous forme d'huile de colza. L'huile fournit des acides gras importants (oméga-3, par exemple) et des vitamines (vitamine E, par exemple). Il faut donc en consommer tous les jours, mais en petites quantités. Utilisez le beurre et la margarine avec parcimonie, et limitez les préparations riches en matières grasses telles que les fritures, les panures et les sauces à la crème. Les fruits à coque comme les noisettes et les noix sont riches en acides gras importants, en vitamines et autres composants. Jusqu'aux trois ans de votre enfant, vous devriez les donner uniquement sous forme broyée, afin de prévenir tout risque d'étouffement.



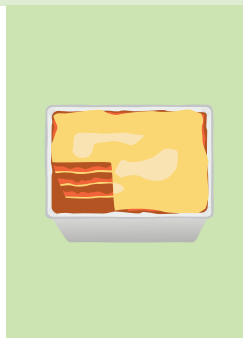
## Sucreries et snacks

Les sucreries, les boissons sucrées et les snacks salés apportent beaucoup de calories « vides », de sucre ou de sel, et de matières grasses. Les interdire ne ferait que les rendre plus attrayants, et ce n'est de toute façon pas nécessaire du point de vue nutritionnel. Si les sucreries et les snacks sont pris avec modération, il n'y a rien à redire. Les sucreries telles que les bonbons sont à éviter au cours des trois premières années de l'enfant en raison du risque d'étouffement. Il est important de fixer certaines règles au sein de la famille (p. ex. quoi, combien, quand).

En outre, il faudrait savoir que les sucreries ne sont pas les seuls aliments à contenir du sucre – c'est aussi le cas des confitures, des céréales sucrées pour petit-déjeuner, des barres de céréales, des yogourts aux fruits, des sirops, etc. Par conséquent, il faudrait surveiller l'apport total journalier. En ne consommant pas trop de sucre, de miel, de sirop et d'édulcorants, votre enfant apprend aussi à apprécier les mets moins sucrés.

## Sel et condiments

Pour saler vos préparations, utilisez du sel fin iodé et fluoré. La parcimonie est de mise avec le sel et les condiments à forte teneur en sel (condiment en poudre, sauce épicée, sauce soja, bouillon, par exemple). Pour rehausser vos plats, utilisez plutôt des herbes et des épices fraîches ou séchées.



## Plats cuisinés

Lorsque l'on manque de temps, on se tourne souvent vers des plats cuisinés tels que des pizzas surgelées, des lasagnes et des soupes prêtes à l'emploi, qui sont rapides à préparer. Cependant, leur composition n'est pas toujours optimale, notamment en raison de leur forte teneur énergétique et en sel, ou bien d'une faible proportion de légumes. Si vous voulez utiliser des plats cuisinés, il est conseillé de lire la liste des ingrédients et de comparer la composition des différents produits. Valorisez ces plats, par exemple en ajoutant des tomates et des poivrons sur une pizza ou en servant des lasagnes avec une salade. À la place des plats préparés, il est possible de cuisiner soi-même de temps à autre en grandes quantités et de congeler des portions.

## Aliments pour les enfants

Dans le commerce, de nombreux aliments sont spécialement destinés aux enfants, comme des infusions, des céréales pour petit-déjeuner, des yogourts et des sucreries. Présentés dans des emballages attrayants, qui contiennent parfois même des jouets, ils sont très appréciés des enfants. En mettant en avant l'ajout de vitamines et de minéraux, les fabricants suggèrent que ces produits sont bons pour la santé. En réalité, ils n'offrent aucun avantage par rapport aux aliments classiques. Au contraire : de telles mentions font volontiers oublier que la majorité de ces aliments contiennent trop de sucres et de matières grasses. Sans compter que les aliments pour enfants sont souvent plus chers que les autres. En conclusion, vous pouvez vous abstenir d'en acheter.

## Repas principaux et collations

Des repas réguliers fournissent énergie et nutriments à l'organisme. Le nombre de repas peut varier en fonction des personnes. En général, la journée compte trois repas principaux : le petit-déjeuner, le dîner et le souper. Ceux-ci sont complétés par une ou deux collations. Trouvez le rythme qui convient à votre famille. Il est important de bien distinguer les heures de repas des temps hors repas. Il faudrait éviter de grignoter constamment et de manger entre les repas, afin de ne pas se couper l'appétit pour les repas principaux.

Chaque repas principal devrait comprendre trois éléments :

**Des légumes :** crus ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en crudités à grignoter ou en soupe. La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par des fruits.

**Un féculent :** il peut s'agir de produits céréaliers tels que les pâtes, le riz, la polenta, la semoule de blé, le pain, les pommes de terre et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs) ou d'aliments comparables comme le quinoa, le sarrasin et l'amarante. Parmi les produits céréaliers, privilégiez ceux qui sont fabriqués à partir de céréales complètes.

**Un aliment riche en protéines :** il peut s'agir, une fois par jour, d'une portion de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de fromage, de séré, de tofu, de quorn ou de seitan et, lors des autres repas principaux, d'un produit laitier tel que du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.

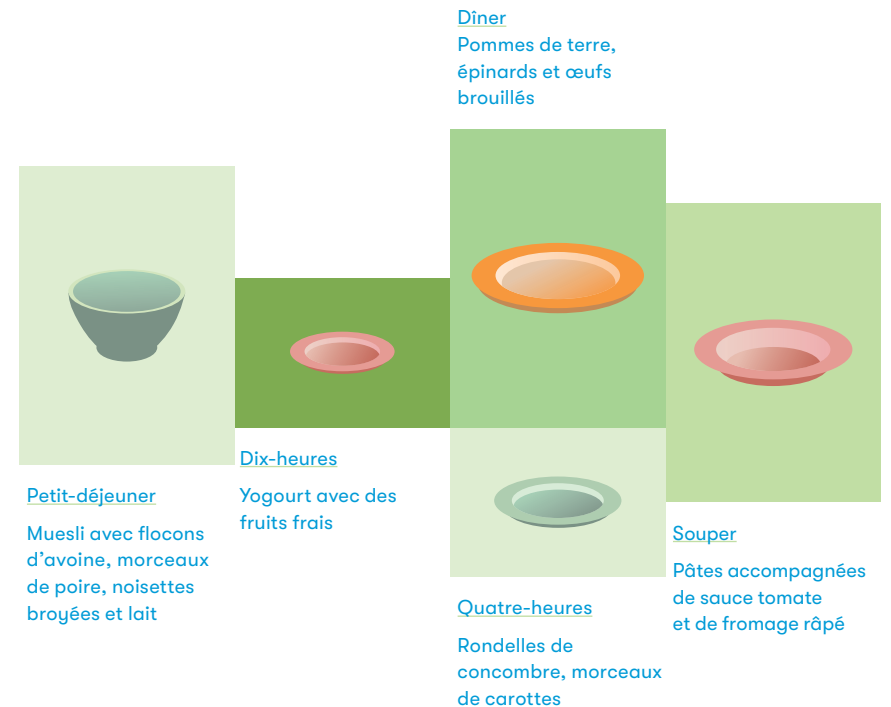
Les fruits et légumes ainsi que les féculents devraient toujours occuper la plus grande partie de l'assiette, tandis que la viande et les autres aliments riches en protéines devraient se cantonner à des quantités plus réduites.

La collation idéale est constituée de fruits et de légumes en crudités. En fonction de l'appétit de votre enfant, vous pouvez la compléter par

un produit céréalier ou laitier. Donnez à votre enfant du pain complet avec du séré ou du fromage par exemple, ou bien un yogourt nature avec des fruits frais et des fruits à coque broyés.

À chaque repas, servez-lui de l'eau ou une tisane aux fruits ou aux plantes non sucrée.

## Exemple de repas sur une journée



## Conseils pour faire apprécier les repas à votre enfant et l'aider à manger sainement

Le plaisir et le bien-être ressentis lors des repas sont essentiels pour que votre enfant découvre les aliments naturellement et sans difficulté et qu'il adopte un comportement alimentaire sain.

Les conseils suivants peuvent être utiles :

On apprécie mieux de manger à plusieurs que tout seul. Autant que possible, mangez en famille.

Une atmosphère détendue et agréable favorise le plaisir et le bien-être. Prenez du temps pour les repas et rendez-les plaisants, en soignant l'aspect de la table, par exemple.

Profitez de ce temps passé ensemble et éloignez téléphones, téléviseur, journaux, etc.

En tant que parent ou personne de référence, c'est vous qui décidez quoi apporter à table. En revanche, laissez votre enfant décider la quantité qu'il mange. Commencez par lui donner une petite portion : vous le resservirez s'il a encore faim. Laissez votre enfant s'exercer à se servir lui-même le plus tôt possible.

Encouragez votre enfant à goûter de nouveaux aliments – sans l'y contraindre, car cela ne ferait que le conforter dans son opposition.

Si votre enfant refuse certains aliments la première fois, proposez-les-lui de nouveau ultérieurement. Parfois, il faut plusieurs essais espacés dans le temps pour arriver à faire accepter un aliment à l'enfant. Le goût s'éduque : autrement dit, on apprécie mieux les aliments familiers.

Les enfants ont une bonne perception de la faim et de la satiété. Il convient donc de ne pas les obliger à finir leur assiette.

Évitez de féliciter les enfants lorsqu'ils ont beaucoup mangé, au risque de les inciter à ingérer de grandes quantités pour faire plaisir à leurs parents ou aux autres personnes de référence. En revanche, félicitez-les lorsqu'ils réussissent à manger de façon autonome.

Le repas n'est pas un instrument éducatif et ne devrait pas être utilisé comme une consolation, une récompense ni une punition. Cela pourrait favoriser l'apparition de troubles alimentaires. Les signaux qui déterminent à quel moment un enfant mange devraient être la faim et la satiété.

Les enfants goûtent et mangent avec grand plaisir ce qu'ils ont préparé eux-mêmes. Laissez donc votre enfant participer aux courses et à la préparation des repas. Cela peut consister à mettre les aliments dans le chariot de courses, à laver les légumes, à garnir une pizza, à mettre la table ou à la débarrasser.



# Activité physique



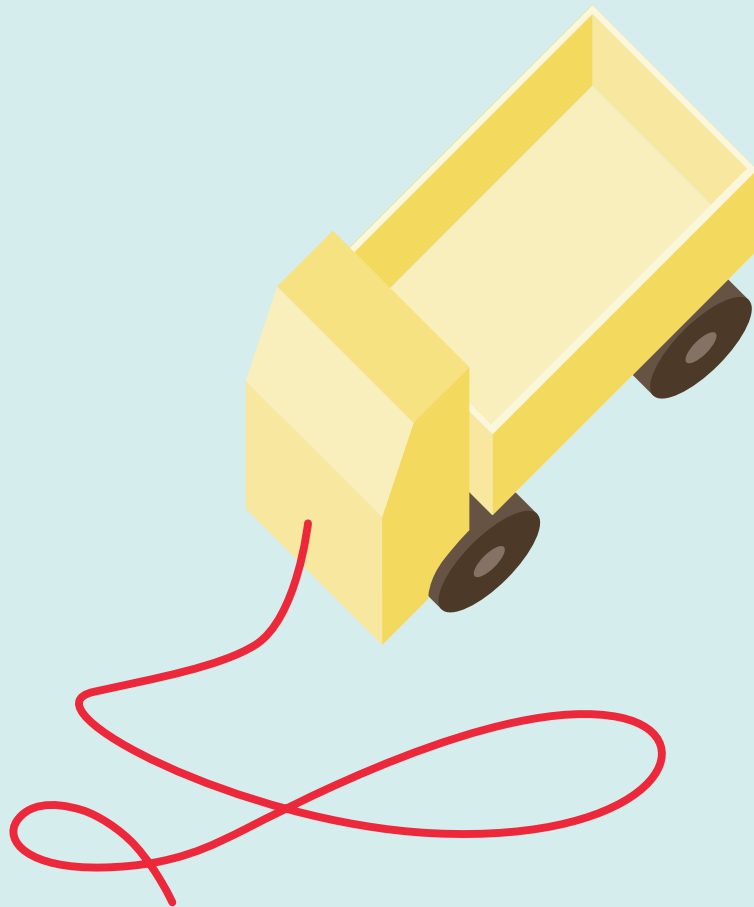
## Activité physique

Naturellement, les enfants en bas âge aiment bouger. Ils veulent explorer et expérimenter leur environnement. Par le mouvement, les enfants réalisent de nombreuses expériences et exercent leur adresse, leur force et leur endurance. Contribuez au plaisir que votre enfant trouve à bouger en lui donnant suffisamment de temps et d'espace pour cela – aussi bien à la maison qu'à l'extérieur.

Permettez à votre nourrisson de se dépenser librement plusieurs fois par jour. Pour un nourrisson, être actif peut consister à gigoter en étant allongé sur le dos, à s'appuyer sur les avant-bras alors qu'il se trouve sur le ventre, à attraper ses pieds, à se retourner du dos sur le ventre et inversement, à se redresser seul alors qu'il se trouve sur le dos ou sur le ventre, à s'asseoir tout seul, à ramper, à marcher à quatre pattes, à se mettre debout avec un appui, à longer des meubles, etc.

Les enfants en bas âge qui savent marcher sans aide devraient avoir une activité physique pendant au moins trois heures par jour. Pour un enfant en bas âge, cela peut consister à courir, sauter, grimper, se hisser, escalader, transporter et pousser des objets d'une façon adaptée à son âge, lancer et attraper une balle, etc.

Évitez autant que possible de réaliser des activités de longue durée qui ne lui permettent pas de bouger. Votre enfant ne devrait pas rester assis de manière prolongée.



Durant les quatre à six premiers mois, donnez exclusivement du lait maternel ou des préparations pour nourrissons.

Commencez à introduire les aliments de complément au plus tôt au début du cinquième mois et au plus tard au début du septième mois.

Parallèlement à l'introduction des aliments de complément, continuez à allaiter si possible. L'allaitement peut se poursuivre tant que la mère et l'enfant le souhaitent.

Le sucre, le miel et les autres édulcorants, le sel et les condiments à forte teneur en sel, ainsi que les produits laitiers tels que le fromage et le sérum sont à éviter.

## L'essentiel en quelques lignes – au cours de la 1<sup>er</sup> année

Le lait et le yogourt peuvent être donnés en petites quantités, et uniquement en mélange dans une bouillie lait-céréales.

Donnez chaque jour de la vitamine D sous forme de gouttes. Assurez un apport suffisant en iode. Utilisez du dentifrice fluoré.

À la fin de la première année, l'enfant adopte l'alimentation familiale.



Au quotidien, une alimentation saine et variée est constituée de boissons non sucrées, de fruits, de légumes, de féculents (pommes de terre, riz, céréales de préférence complètes, par exemple), de produits laitiers et d'une autre source de protéines (viande, poisson, œufs, tofu, par exemple), de fruits à coque broyés et d'huiles végétales de bonne qualité (huile de colza, par exemple). Sucreries en petites quantités.

Les aliments spéciaux pour enfants ne sont pas nécessaires.

Les parents et les autres personnes de référence ont une fonction d'exemple essentielle.

Le fait de prendre les repas ensemble et d'entretenir une atmosphère agréable à table contribue au plaisir et au bien-être de l'enfant.

## L'essentiel en quelques lignes – au cours de la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> année

Les parents et les autres personnes de référence décident quoi apporter à table. Les enfants peuvent quant à eux décider.

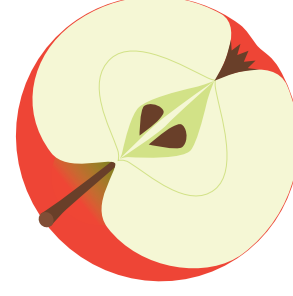
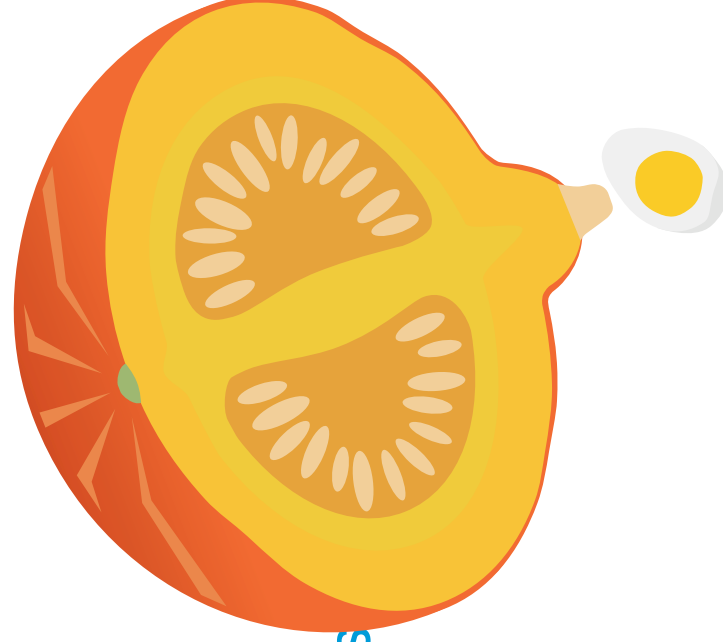
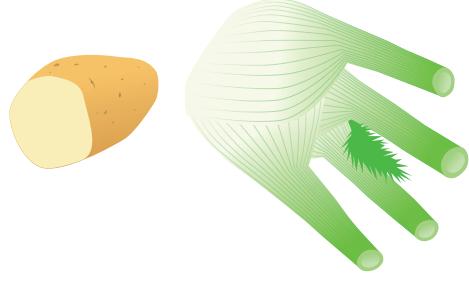
Il peut être nécessaire de faire goûter plusieurs fois un aliment avant que l'enfant ne l'accepte.

Les enfants ont une bonne perception de la faim et de la satiété : il convient de ne pas les forcer à finir leur assiette.

Les aliments ne devraient pas être utilisés comme une consolation, une récompense ni une punition.

Les enfants aiment participer aux courses et à la préparation des repas. Ils mangent avec grand plaisir ce qu'ils ont préparé eux-mêmes.

Donnez chaque jour de la vitamine D sous forme de gouttes. Utilisez du sel fin iodé et fluoré, ainsi que du dentifrice fluoré.



Édition

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des  
affaires vétérinaires OSAV  
Tél. +41 58 463 30 33  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Berne  
info@blv.admin.ch  
www.osav.admin.ch

Conception graphique

Heyday Konzeption & Gestaltung, Berne

Illustrations

Sabine Hirsig, Berne

Diffusion

OFCL, Diffusion des publications fédérales,  
CH-3003 Berne, Suisse  
www.publicationsfederale.admin.ch

Référence

341.810.F

Juin 2017

# Partenaires

Office fédéral de la sécurité  
alimentaire et des affaires  
vétérinaires OSAV  
[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch)

Société Suisse de Nutrition  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

aha! Centre d'Allergie Suisse  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Société Suisse de Pédiatrie SSP  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Haute école spécialisée  
bernoise, nutrition et  
diététique  
[www.gesundheit.bfh.ch](http://www.gesundheit.bfh.ch)

Association suisse des  
consultantes en lactation  
IBCLC  
[www.allaitement.ch](http://www.allaitement.ch)

Promotion Santé Suisse  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Pro Juventute  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

Fédération suisse des  
sages-femmes FSSF  
[www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch)

Association suisse des  
diététicien-ne-s ASDD  
[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Association des consultations  
parents-enfants  
[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)

Promotion allaitement  
maternel Suisse  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

UNICEF Suisse  
[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



ssp sgp  
SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
SOCIÉTÉ SUISSE DE PÉDIATRIE  
SOCIETÀ SVIZZERA DI PEDIATRIA  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti