

Bien nourrir votre enfant *de moins de 12 mois*



« Une bonne alimentation pour les enfants de moins d'un an »

Riz au lait plus ou moins épais

Un riz au lait peut contenir de l'arsenic. C'est pourquoi, on ne doit pas *toujours* donner du riz au lait épais ou liquide, mais au contraire diversifier l'alimentation avec d'autres sortes et différentes marques de bouillies. Pour les enfants allergiques au gluten par exemple, il vous est possible d'utiliser des types de bouillies à base de maïs.

Variez l'alimentation

Parfois, les aliments que nous mangeons peuvent contenir des substances nocives, à la fois des substances naturelles et des substances polluantes. Une bonne manière de réduire le risque d'ingérer trop de substances nocives est d'avoir une alimentation variée, c'est-à-dire de manger différents types de nourriture. Cela concerne aussi bien les enfants que les adultes.

Les conseils de nutrition des enfants de moins de 12 mois de l'Agence nationale suédoise de l'alimentation Livsmedelsverket ont pour base l'ensemble de la recherche scientifique et leur intention est d'aider les parents. Ils sont écrits pour convenir au plus grand nombre. Tous les conseils ne conviennent pas à tous, il faut peut-être les adapter à la situation de votre famille.



Les six premiers mois

Les premiers temps sont une période particulière, bouleversante et merveilleuse. À posteriori, cette période est d'habitude ressentie comme extrêmement courte, mais, lorsque vous y êtes en plein, dans le merveilleux, elle peut être fatigante. Beaucoup de gens ne sont pas préparés à être aussi dépendants des besoins de l'enfant, ni à être réveillés la nuit lorsque l'enfant veut manger ou être câliné.

Pour gérer le quotidien, il est bien de trouver peu à peu un rythme qui prodigue à l'enfant la sécurité et, aux parents, une structure de vie. Puisque la vie, pour commencer, consiste surtout à manger et à dormir, c'est souvent autour des repas que se construisent les habitudes.

Les six premiers mois, le lait maternel ou le substitut de lait maternel sont la meilleure nourriture pour l'enfant. Mais la nourriture, ce n'est pas seulement la valeur nutritive, c'est aussi un moment de chaleur qui est important pour l'enfant.

Le lait maternel

Le lait maternel contient tous les nutriments dont a besoin l'enfant pour grandir et se développer pendant les six premiers mois. La seule exception est la vitamine D, que l'enfant doit prendre sous forme de « gouttes D » (D-droppar).

Lorsque la l'enfant tète, cela stimule sa production de lait. Pour un certain nombre de femmes, l'allaitement démarre tout seul, pour d'autres cela prend plus de temps. Il est alors important de recevoir l'aide nécessaire, par exemple de la maternité, de la clinique d'allaitement ou de l'infirmière du centre de prévention infantile BVC (Barnavårdscentralen). N'attendez pas pour poser vos questions! Le site du Conseil général, www.1177.se vous fournira aussi des conseils pratiques sur la manière d'allaiter.

L'allaitement peut-il réduire le risque de maladies ?

Le lait maternel contient des substances qui réduisent le risque d'infections comme les otites et la gastro-entérite. La recherche démontre aussi que les enfants qui ont été allaités ont moins de risques de devenir obèses, hypertendus ou diabétiques de type 2 lorsqu'ils seront adultes. Les plus protégés sont les enfants qui sont entièrement allaités, mais même un peu d'allaitement est salutaire. Le risque d'intolérance au gluten par la suite est plus faible parmi les enfants que l'on habitue lentement à la nourriture au gluten, alors qu'ils sont encore allaités. Par contre, l'allaitement ne réduit probablement pas le risque d'allergies.

Pour conserver le lait maternel

Les nourrissons sont sensibles aux infections. Si vous pompez votre lait, il est donc important de commencer par vous laver les mains, pour que les bactéries ou les virus qui sont sur vos mains ne contaminent pas le lait. Le lait n'a pas besoin d'être d'abord refroidi, vous pouvez le placer immédiatement dans le réfrigérateur ou le congélateur. Le lait maternel se conserve pendant trois jours et trois nuits au réfrigérateur. Dans un congélateur, le lait maternel se conserve pendant au moins six mois. Pour décongeler le lait maternel, placez-le dans de l'eau chaude ou froide, mais pas à la température ambiante. Jetez le lait qui reste après le repas de l'enfant.

Le lait maternel est-il différent selon ce que la mère a mangé ?

Ce que la mère mange affecte le lait maternel. Pour en savoir plus, lisez la brochure *Conseils pour la nourriture des mères qui allaitent (Råd om mat till dig som ammar)*, qui est distribué dans les BVC. Ces conseils se trouvent aussi sur le site de l'Administration nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se

Le substitut de lait maternel

Si l'enfant n'est pas allaité, il existe des laits de substitution qui lui apportent l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Les substituts existant dans le commerce sont fabriqués pour ressembler le plus possible au lait maternel par sa composition de nutriments.

Il existe différentes sortes de laits de substitution, le BVC vous conseillera la sorte qui convient le mieux à votre enfant. En revanche, ne préparez jamais votre propre substitut de lait maternel à partir de lait ordinaire ou similaire, car il est impossible d'ajuster soi-même les proportions correctes de nutriments. Des proportions incorrectes peuvent endommager les reins de l'enfant ou empêcher qu'il ne grandisse correctement.

Pour combiner l'allaitement et le substitut de lait maternel

Parfois, on peut désirer combiner l'allaitement et le substitut de lait maternel. Bien des fois, cela se passe bien, mais pour un certain nombre de personnes cela a pour conséquence que l'allaitement s'arrête plus tôt que prévu. Cela peut être dû au fait que la production de lait maternel n'est pas stimulée suffisamment ou que l'enfant préfère téter le biberon dont le contenu coule plus rapidement.

C'est pourquoi il peut être préférable de donner le lait de substitution dans une tasse au lieu d'un biberon. Si possible, il est également préférable d'attendre que la production de lait ait bien démarré et soit devenue stable avant de donner à l'enfant un lait de substitution. D'un autre côté, il existe des mères qui peuvent avoir besoin de donner du lait de substitution au début, pour ensuite passer à l'allaitement seul. Le BVC vous donnera des conseils pratiques sur la manière de combiner l'allaitement et le lait de substitution.

Les gouttes de vitamine D

Les nourrissons ne reçoivent pas suffisamment de vitamine D dans leur nourriture. Une carence en vitamine D peut empêcher le squelette de l'enfant de se former correctement. C'est pourquoi tous les enfants ont besoin d'un complément de gouttes de vitamine D tous les jours pendant leurs deux premières années. Il est important de donner les gouttes à l'enfant régulièrement. Certains enfants, dont les enfants à peau foncée, doivent prendre les gouttes de vitamine D pendant plus de deux ans.



Pour préparer le substitut de lait maternel

Comme les nourrissons sont sensibles aux infections, l'hygiène doit être scrupuleusement respectée lorsque vous préparez le lait de substitution. C'est pourquoi vous devez toujours vous laver les mains avant de commencer. Il est également important d'utiliser des biberons et des tétines propres et de les laver soigneusement, mais, en Suède, vous n'avez pas besoin de les stériliser.

Ne délayez pas le lait avec de l'eau chaude du robinet, car elle peut contenir notamment du cuivre provenant des canalisations. Utilisez plutôt l'eau froide du robinet, et laissez couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit froide. Réchauffez ensuite l'eau et mélangez-y le lait de substitution conformément aux instructions de l'emballage. Il y est également indiqué combien de temps se conserve le lait une fois mélangé. Jetez le lait qui reste après le repas de l'enfant.

www.1177.se comporte d'autres conseils pratiques sur la manière d'utiliser le lait maternel de substitution.

Si vous avez un puits, vous devez faire analyser la qualité de votre eau avant de la donner à des enfants. L'administration environnementale de votre municipalité peut vous conseiller sur la manière de procéder. Soyez particulièrement vigilants si l'eau contient des bactéries, de l'arsenic, du manganèse, du nitrate ou du fluorure, car les enfants en bas âge sont plus sensibles que les adultes à ces substances.

Pour en savoir plus sur l'eau potable et les puits privés, consultez le site de l'Agence nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se.

Combien l'enfant a-t-il besoin de manger?

Puisque les enfants sont tous différents, il est impossible de dire de combien de lait maternel ou de lait de substitution l'enfant a besoin. Le mieux est habituellement de laisser l'appétit de l'enfant déterminer le nombre de tétées et leur quantité. Plus il y a de tétées, plus la production de lait augmente. Parfois, l'enfant veut téter plus souvent, ce qui peut être dû au fait que la production de lait n'a pas pu s'adapter aux besoins de l'enfant. Cela peut aussi être dû au fait que l'enfant a besoin de proximité et de tendresse plus que de nourriture.

Si vous donnez à l'enfant du lait de substitution, la quantité recommandée est indiquée sur l'emballage. Mais même si l'enfant est nourri au lait de substitution, il est important de le laisser déterminer combien il veut prendre. Parfois, l'enfant ne parvient pas à prendre tout le lait préparé et, dans ce cas, il n'est pas recommandé de forcer l'enfant à prendre plus.

Au dispensaire du BVC, vous pouvez contrôler la courbe de taille et de poids de l'enfant. C'est un outil qui permet de voir plus facilement si l'enfant grandit convenablement. Si l'enfant suit sa propre courbe de taille et de poids, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter parce qu'il ne mange pas assez.

De toutes petites sensations de goûts

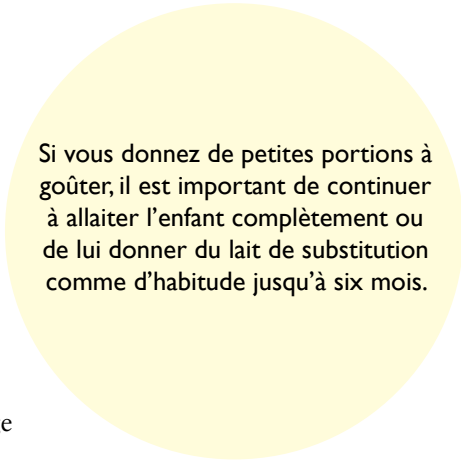
Un bon nombre d'enfants s'intéressent vite à la nourriture. Ce n'est qu'à partir de 4 mois au plus tôt que vous pouvez faire essayer à l'enfant de petites quantités de nourriture ordinaire, tant que ce sont de petites quantités qui ne font pas concurrence à l'allaitement. Même si vous donnez de toutes petites sensations de goûts, il est donc important de continuer à allaiter complètement ou de donner du lait de substitution comme d'habitude jusqu'à ce que l'enfant atteigne six mois.



Si votre enfant est curieux de votre nourriture, vous pouvez, à partir de quatre mois au plus tôt, lui en faire goûter un tout petit peu, de temps en temps.

De toutes petites quantités peuvent permettre à l'enfant d'essayer progressivement de nouveaux goûts et consistances. Vous pouvez, par exemple, prendre un peu de votre propre nourriture, une demi-cuillère à café, avec une cuillère ou sur votre doigt, et mettez-en un peu sur la langue de votre enfant. Il n'est pas question de sortir le bavoir et l'assiette, mais ces portions de dégustation doivent être des échantillons, pas des débuts de repas. Si la nourriture contient un peu de sel, ce n'est pas grave puisqu'il s'agit de très petites quantités. Par contre, ces échantillons doivent naturellement être de consistance molle, pour ne pas se coincer dans la gorge de l'enfant.

Si l'enfant ne semble pas intéressé, vous n'avez pas besoin de donner de portions de dégustation. Le lait maternel ou le lait de substitution procurent à l'enfant tous les nutriments dont il a besoin pendant ses six premiers mois, sauf la vitamine D. C'est pourquoi il est aussi bien d'attendre les six mois de l'enfant.



Si vous donnez de petites portions à goûter, il est important de continuer à allaiter l'enfant complètement ou de lui donner du lait de substitution comme d'habitude jusqu'à six mois.

Les aliments qui contiennent du gluten

Si l'enfant absorbe de petites quantités de gluten lorsqu'il est encore allaité, cela diminue le risque qu'il devienne intolérant au gluten. C'est pourquoi vous devez commencer au plus tard dès six mois, et au plus tôt dès quatre mois, à donner à l'enfant des aliments contenant du gluten. Le gluten se trouve dans le blé, l'orge et le seigle. Par contre, l'avoine n'en contient que très peu.

Vous pouvez, par exemple, laisser l'enfant goûter une bouchée de pain blanc ou une gaufrette, ou bien une petite cuillère de bouillie quelques fois par semaine. Si vous donnez de la bouillie au biberon, les quantités de gluten seront facilement excessives. Après six mois, vous pouvez augmenter progressivement la quantité.

Il est aussi important de commencer lentement à donner du gluten si votre enfant est nourri au lait de substitution. Commencez par de toutes petites quantités d'aliments qui contiennent du gluten et augmentez peu à peu la quantité. Cela peut aussi diminuer le risque d'intolérance au gluten, même si le risque d'intolérance au gluten est plus efficacement évité lors de l'allaitement.

Introduction à la nourriture solide à partir de six mois environ

À partir d'environ six mois, il est temps de commencer à habituer l'enfant à manger de la nourriture solide. Apprendre à manger de la nourriture solide est un processus progressif. Au début, il s'agit surtout d'habituer l'enfant à accepter de nouvelles consistances, à un plus grand nombre de goûts, à manger à la cuillère et à apprendre les mouvements de la mastication. Continuez l'allaitement ou le lait de substitution comme d'habitude pendant cette période. Puisque le lait maternel et de substitution contiennent beaucoup de nutriments, vous n'avez pas à vous inquiéter si l'enfant veut avancer lentement.

Que puis-je donner à mon enfant?

Il n'existe aucune « règle » qui dise par quoi commencer. L'important est que la nourriture ait une consistance molle pour ne pas se coincer dans sa gorge. Vous pouvez, par exemple, écraser un bout de pomme de terre ou un peu de riz avec une fourchette et y ajouter du lait maternel ou de substitution pour obtenir une purée liquide. Vous pouvez confectionner, de la même manière, des purées de racines et de légumes. Vous pouvez aussi laisser l'enfant prendre lui-même et manger de tous petits morceaux de nourriture. Autrefois, on conseillait d'essayer les mêmes aliments pendant plusieurs jours avant d'essayer le suivant, mais vous pouvez aussi bien essayer plusieurs aliments en même temps.

Vous pouvez aussi donner du poulet, du poisson, de la viande hachée, des haricots, des lentilles et du tofu, bouillis, écrasés ou mixés. La viande, les haricots et le tofu contiennent beaucoup de fer, dont l'enfant a besoin. Auparavant, on pensait prévenir les allergies en attendant que l'enfant ait un an avant de lui donner du poisson, des œufs et des noix, mais les recherches récentes indiquent que ce n'est pas le cas. Puisque le poisson et l'œuf apportent des nutriments importants, il est bien que l'enfant en mange tôt. Pour en savoir plus sur le lait, voir page 14 et, sur les noix et noisettes, voir page 17.

Il est facile de faire une purée de banane, de pomme et de poire en grattant doucement le fruit avec une cuillère.

N'oubliez pas que l'enfant a besoin de s'habituer lentement, même à la bouillie. Les premières semaines, il suffira de quelques cuillères à café de bouillie, puis vous augmenterez la quantité progressivement.

Continuez à donner de petites quantités de nourriture contenant du gluten, comme du pain, de la gaufrette, des pâtes ou du bulgur. Un bon nombre de bouillies pour enfants contient aussi du gluten : lisez les emballages. Le froment, l'orge, et le seigle contiennent du gluten. Par contre, l'avoine n'en contient que très peu.

Les enfants sont sensibles aux bactéries et aux virus qui peuvent entraîner une gastroentérite. C'est pourquoi il est particulièrement important de penser à l'hygiène lorsque vous préparez la nourriture de votre enfant.

Pour en savoir plus, lisez la section des recettes.

La recherche est insuffisante à ce jour pour pouvoir dire à quelle vitesse un enfant doit ou peut s'habituer à la nourriture. Les intervalles d'âge décrits ici se basent plutôt sur les expériences éprouvées. Puisque tous les enfants sont différents, ne voyez pas ces intervalles comme des limites exactes. C'est pourquoi vous ne devez pas vous inquiéter si votre enfant veut aller plus vite ou plus lentement.

La nourriture, ce n'est pas seulement les nutriments, le repas est aussi un moment de tendresse et, peu à peu, lorsque l'enfant sera un peu plus grand, il s'agira de se rencontrer autour du repas.

Parfois, il peut y avoir des complications diverses autour de la nourriture. Le dispensaire BVC vous fournira beaucoup d'aide en ce qui concerne ce type de questions.

Comment donner la nourriture solide?

Si vous avez essayé de donner les petites portions décrites dans la section De toutes petites sensations de goûts, vous pouvez augmenter lentement la quantité. Les premières semaines, il suffit de quelques cuillerées à café. Si vous n'avez pas commencé les sensations de goûts auparavant, il est recommandé de commencer lorsque l'enfant a six mois. Commencez par de petites quantités, pour que l'enfant s'habitue progressivement. Les premiers jours, une ou deux cuillerées à café suffisent, ensuite vous pouvez augmenter lentement la quantité.

Vérifiez que la nourriture n'est pas trop chaude et donnez à manger à l'enfant à la petite cuillère, ou bien laissez l'enfant prendre lui-même et manger de tout petits morceaux mous de nourriture. La plupart des enfants ont du mal à faire entrer convenablement la nourriture dans la bouche et à l'avaler. Si la nourriture ressort, cela ne veut pas dire, la plupart du temps, que l'enfant ne l'aime pas, mais qu'il ne sait pas comment faire et qu'il n'est pas habitué à la consistance. La nourriture ordinaire n'est pas non plus aussi sucrée que le lait maternel ou de substitution, et les nouveaux goûts peuvent exiger du temps avant que l'enfant s'y habitue.

Un certain nombre d'enfants acceptent rapidement les nouveaux goûts, alors que d'autres sont plus difficiles et doivent essayer de nouveaux goûts de nombreuses fois. Pour orienter l'enfant, goûtez vous-même la nourriture et montrez à l'enfant que vous la trouvez bonne. Mais si l'enfant manifeste son refus de la nourriture, il vaut mieux attendre plusieurs jours puis réessayer.



Il arrive que les enfants allaités se détournent du sein lorsqu'ils commencent la bouillie au biberon, car la nourriture du biberon coule plus vite. C'est pourquoi il peut être préférable de donner à l'enfant de la bouillie ou le "välling" dans un gobelet. N'oubliez pas non plus que la bouillie contient souvent du gluten. C'est pourquoi il faut commencer par de petites quantités au début.

Quel est le bon moment pour donner de la nourriture solide?

Le moment de la journée auquel vous donnez de nourriture solide n'a pas grande importance. Un certain nombre de gens trouvent qu'il est plus facile de la donner à midi, alors que d'autres trouvent que le repas du soir ou entre les deux conviennent mieux. Le plus important, c'est de proposer la portion à goûter lorsque l'enfant n'a pas trop faim, n'est pas trop rassasié ni trop fatigué. Il faut essayer pour voir ce qui marche le mieux.

Combien de nourriture faut-il donner à l'enfant?

Il est impossible de dire exactement de combien de nourriture l'enfant a besoin. Un certain nombre d'enfants veulent toujours plus alors que d'autres veulent à peine toucher à la nourriture. Pour leurs parents, les deux sortes peuvent être frustrantes. Dans la plupart des cas, l'enfant montrera lui-même s'il a assez mangé ou si il a faim.

Il peut être parfois plus facile de faire manger l'enfant si vous mangez en même temps que lui. Si l'enfant mange peu mais prend beaucoup de lait maternel ou de substitution, ces nutriments lui suffisent bien. Si l'enfant grandit et se développe normalement, vous n'avez pas à vous inquiéter. Si votre enfant veut manger beaucoup, il peut être difficile de savoir quand s'arrêter. Si l'enfant a encore faim, il vaut peut-être mieux compléter avec du lait maternel ou de substitution que d'augmenter trop rapidement la quantité de nourriture. De même pour la bouillie: augmentez la quantité lentement.



Les premiers repas: quelques recettes faciles de base

Purée de pommes de terre, de racines ou de légumes

La plupart des racines et des légumes peuvent être mis en purée. Prenez par exemple l'un ou l'autre des légumes suivants:

une pomme de terre, une petite carotte, un morceau de panais, des grains de maïs, des petits pois, quelques bouquets de brocolis ou de chou-feur

1 cuillère à café de margarine liquide ou d'huile, de colza de préférence
Un peu de lait maternel ou ordinaire

Voici comment faire:

Pelez et coupez en tranches les pommes de terres et les racines, coupez les légumes en petits morceaux.

Placez les morceaux dans une casserole et versez de l'eau qui doit juste couvrir les morceaux. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous. Vous pouvez aussi les faire cuire au micro-ondes.

Pour les écraser, utilisez une fourchette, un presse-ail ou une passoire. Si vous en faites de grandes quantités, il peut être pratique d'utiliser un mixer ou un robot ménager.

Ragoût végétarien aux lentilles

1 dl de lentilles sèches ou 3 dl de lentilles cuites
2 cuillères à soupe d'huile de colza
1 oignon
1 poivron
1 gousse d'ail
400 g de tomates concassées
thym

Voici comment faire:

Faites cuire les lentilles sèches en suivant les instructions de l'emballage, mais sans sel, ou utilisez des lentilles cuites. Hachez l'oignon, le poivron et l'ail et faites-les ramollir dans l'huile, dans une casserole ou un wok à feu moyen. Ajoutez les tomates concassées et les lentilles cuites. Faites réduire et assaisonnez avec le thym.

Quelques boulettes de poisson, une ou deux cuillères à café de mousse de foie ou une tranche de boudin sont des plats qu'il suffit de réchauffer au micro-ondes et conviennent bien aux petits.



Congelez les plats en portions adéquates, par exemple dans le casier à glaçons.



Viande ou poulet

Cette préparation suffit pour 15 à 20 portions (1 portion = environ 2 cuillères à soupe)
400 g de viande hachée ou de poulet
4 ou 5 dl d'eau
Aneth, persil ou autres herbes

Voici comment faire:

Coupez le poulet en morceaux et cuisez-le à point, c'est-à-dire jusqu'à ce que la viande soit blanche dans toute son épaisseur.

Hachez à l'aide d'un mixer à pied, d'un robot ménager ou sur une râpe.

Égrenez la viande hachée avec une fourchette pendant la cuisson.

Ajoutez du jus de caisson jusqu'à consistance correcte et assaisonnez avec, par exemple, de l'aneth ou du persil.

Poisson

1 filet de saumon (environ 100 à 150 g)
1 cuillère à café de margarine liquide ou d'huile, de préférence de colza
Aneth ou autres herbes, éventuellement citron pressé

Voici comment faire:

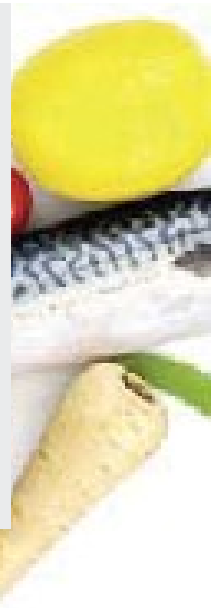
Coupez le filet de saumon en petits morceaux et placez-les sur une assiette. Couvrez avec un couvercle qui laisse passer l'air et faites cuire au micro-ondes, à la puissance maximum, pendant environ 2 ou 3 minutes. Écrasez ou coupez en petits morceaux et mélangez avec du beurre ou de la margarine et des herbes et/ou pressez dessus un peu de citron.

Terminez volontiers le repas par des fruits que vous grattez avec une cuillère, ou des baies écrasées.

Lorsque vous préparez le repas, n'oubliez pas...

Que les enfants de moins de douze mois sont sensibles aux bactéries et aux virus qui peuvent causer une gastroentérite. C'est pourquoi il est particulièrement important de penser à l'hygiène lorsque vous vous occupez de la nourriture des enfants en bas âge:

- * Lavez-vous les mains avant de commencer à préparer le repas;
- * Lavez-vous les mains immédiatement après avoir touché de la viande ou du poulet crus ;
- * Lavez soigneusement la planche à découper et les ustensiles de cuisine lorsque vous avez coupé de la viande ou du poulet crus ;
- * Faites cuire la viande hachée et le poulet bien à point dans toute leur épaisseur;
- * Placez aussitôt que possible la nourriture à conserver dans le réfrigérateur ou le congélateur. Si la nourriture reste à la température ambiante plus d'une heure ou deux, les bactéries peuvent avoir le temps de se multiplier. De petites quantités de nourriture chaude ou tiède peuvent être placées immédiatement au réfrigérateur.



À partir de huit mois environ

Lorsque l'enfant accepte de plus grandes portions d'aliments à goûter, on augmente progressivement les quantités jusqu'à de petits repas. Le lait maternel ou le lait de suite contiennent encore une bonne partie des nutriments dont a besoin votre enfant. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de passer rapidement à la nourriture normale à tous les repas. Laissez l'intérêt de l'enfant décider de la rapidité. Peu à peu, lorsque l'enfant aura de dix à douze mois, il aura besoin de deux repas principaux par jour et de quelques en-cas dans l'intervalle.

À cet âge, il suffit de hacher grossièrement la nourriture avec un couteau ou de la râper avec une râpe ou un mixer. On peut aussi donner de plus gros morceaux que l'enfant peut lui-même tenir dans sa main.

Petit déjeuner, goûter et collation du soir

Le lait maternel, le lait de substitution, la bouillie, de préférence dans une tasse, ou une tartine, sont un bon petit déjeuner, goûter ou repas du coucher. Accompagnez-les volontiers de fruits, de baies ou de légumes.

Les bouillies et le "välling"

Pour les enfants de moins d'un an, les bouillies enrichies en poudre sont une bonne solution, car elles apportent plus de vitamines et de sels minéraux que les bouillies confectionnées par vous-même. Elles sont notamment riches en fer, que les nourrissons ont du mal à absorber en quantité suffisante. En même temps, il peut être bien pour l'enfant de manger de la bouillie faite maison, pour s'habituer au goût. Il est également recommandé d'alterner entre différentes sortes de bouillies épaisses et de bouillies plus liquides achetées dans le commerce ainsi qu'entre différentes marques. En résumé, les bouillies et le "välling" ne doivent pas constituer plus de trois repas par jour. L'enfant doit aussi s'habituer à une autre nourriture et s'exercer à mâcher des aliments de consistance plus grossière.



Les enfants apprennent beaucoup en imitant. Goûtez volontiers vous-même tous les plats et montrez que vous les trouvez bons, lorsque vous mangez avec votre enfant.

Céréales complètes et fibres

Les céréales complètes et les fibres sont salutaires pour les enfants en bas âge, mais un certain nombre d'enfants peuvent avoir des selles liquides s'ils en prennent trop. Pour d'autres enfants, cela peut être le contraire, cela les constipe. La quantité de fibres que les enfants peuvent absorber sans que leur digestion soit affectée varie d'un enfant à l'autre : procédez par tâtonnements. Une manière adéquate de lui donner juste assez de fibres est d'alterner les produits à base de céréales complètes et les sortes moins riches en fibres.

Produits laitiers

Attendez que l'enfant ait douze mois pour donner du lait comme boisson et de grandes quantités de lait caillé ou de yaourt. Le lait contient en lui-même un bon nombre de vitamines et de sels minéraux, mais seulement peu de fer. Si l'enfant prend beaucoup de lait ou de laitages, il risque de ne plus avoir assez d'appétit pour manger d'autres aliments plus riches en fer. Par le lait maternel, le lait de substitution ou ce que l'on appelle les compléments alimentaires, l'enfant absorbe en outre suffisamment de lait qui est en outre mieux adapté à ses besoins.

Le fer est un nutriment important qu'il est difficile pour les enfants en bas âge de prendre en quantité suffisante. Si l'enfant ne prend pas de bouillies enrichies en fer, il est particulièrement recommandé de lui donner d'autres aliments riches en fer comme de la viande, du boudin ou d'autres aliments contenant du sang. Les haricots, les pois chiches, les lentilles et le tofu sont des sources de fer végétales.

Déjeuner et dîner

Faites des pommes de terre, des pâtes, du riz, du pain, du bulgur ou des aliments similaires comme base du repas, ainsi que des racines et des légumes. De la viande, du poisson, du poulet, des œufs, des haricots, des lentilles ou du tofu compléteront le repas. Finissez volontiers par un peu de fruits ou de baies. Les fruits et les baies contiennent des vitamines, notamment de la vitamine C, qui aident l'enfant à assimiler le fer. Continuez à introduire de nouveaux goûts et de nouvelles consistances pour habituer l'enfant à de nombreux types d'aliments différents. Il peut être plus facile d'adopter un nouveau goût s'il est servi avec des aliments que l'enfant aime déjà.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire la cuisine ou si vous vous sentez incertaine de savoir préparer une nourriture qui donne à l'enfant beaucoup de nutriments, vous pensez peut-être qu'il est plus facile de donner de la nourriture en petits pots. La nourriture en pots n'est pas un mauvais choix, mais peut revenir cher à la longue si elle est toujours utilisée. Il n'est pas non plus difficile de faire la nourriture soi-même. Prenez par exemple un peu de la nourriture de votre famille, mais ne salez pas. Ceci parce que les enfants de moins d'un an ne peuvent pas régler convenablement leur équilibre en sel. Les recettes comportent des exemples de quelques petits repas.

Les enfants de moins de deux ans ont besoin d'une nourriture plus grasse que les adultes, car ils grandissent si vite. Dans la nourriture maison, il est recommandé d'ajouter une cuillerée à café de margarine liquide ou d'huile, de colza de préférence, par portion, si le plat ne comporte pas de matière grasse en lui-même. Les petits pots pour enfants contiennent déjà suffisamment de graisse, il n'est pas nécessaire d'en ajouter.

En ce qui concerne les protéines, les enfants en prennent généralement plus que la quantité nécessaire.

Combien de nourriture faut-il donner à l'enfant?

L'enfant ressent lui-même combien de nourriture il lui faut. L'enfant peut manger moins à certains repas, mais il compensera naturellement en mangeant plus à un autre repas. Le résultat, à long terme, est que l'enfant mange suffisamment. Tant que l'enfant grandit et se développe normalement, vous n'avez donc pas besoin de vous inquiéter.

Les enfants en bas âge ne parviennent pas à manger beaucoup à la fois, et ils doivent donc manger plus souvent que les adultes. L'enfant aura plus de facilité à prendre la quantité de nourriture nécessaire si les repas sont pris à intervalles réguliers. Un rythme de repas convenable est le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner avec, entre eux, de petites collations.

Combien de temps faut-il continuer à allaiter ou à donner du lait de substitution?

Tandis que l'enfant apprend à manger d'autres aliments, le lait maternel ou de substitution constitue encore une source importante de nutriments. Puisqu'il est bien que les nouveaux aliments soient introduits lentement, l'enfant doit continuer l'allaitement ou le lait de substitution.

Plus l'enfant prend de nourriture normale, moins il aura besoin de lait maternel ou de substitution, mais vous pouvez continuer à allaiter aussi longtemps que vous-même et votre enfant le désirez, même après douze mois. Il est également souhaitable de continuer à donner du lait de substitution pendant les douze premiers mois.

Évitez le grignotage

Les croustilles de maïs, les gaufrettes, les raisins secs etc. peuvent sembler pratiques pour que l'enfant s'occupe dans son landau ou pour se calmer. Mais ce n'est pas une bonne idée: le fait d'avoir toujours quelque chose dans la bouche n'est pas bon, ni pour les dents de l'enfant, ni pour son appétit.

Évitez totalement de donner des boissons sucrées comme des sirops ou du thé sucré dans le biberon. Ces boissons n'apportent aucun nutriment et peuvent provoquer des caries dentaires. Il est beaucoup mieux que l'enfant s'habitue à boire de l'eau lorsqu'il a soif.





Y a-t-il des aliments que les enfants de moins d'un an doivent éviter ?

Les enfants peuvent manger la plupart des aliments que le reste de la famille mange, mais il est préférable d'éviter un certain nombre d'aliments ou d'attendre douze mois et plus.

Les légumes verts à feuilles

Attendez que l'enfant ait un an ou plus pour lui donner des légumes verts à feuilles comme les feuilles de salade, de roquette et d'épinards. Augmentez ensuite la quantité progressivement. Ces légumes contiennent beaucoup de nitrate qui peut se transformer en nitrite dans le corps. Chez les moins d'un an, le nitrite peut empêcher le transport d'oxygène dans le sang.

Pommes de terre verdies

Les pommes de terre verdies ou abîmées contiennent de la solanine, une substance qui peut causer le mal de ventre, des vomissements et des diarrhées. Aussi bien les adultes que les enfants doivent donc éviter les pommes de terre vertes ou abîmées. Il y a aussi un peu de solanine dans les pommes de terre intactes, juste en-dessous de la peau. C'est pourquoi il faut peler les pommes de terre, même les pommes de terre nouvelles, avant de les donner aux enfants de moins d'un an.

Le miel

Ne donnez pas de miel aux enfants de moins d'un an. Le miel peut contenir des spores qui, dans de rares cas, peuvent se transformer en bactéries dans l'intestin et y produire un poison dangereux, la botuline.

Le lait non pasteurisé

Ni les enfants, ni les adultes ne doivent boire un lait non pasteurisé. Il peut contenir des bactéries dangereuses comme l'E. coli entéro hémorragique (ECEH) et le Campylobacter. L'ECEH est une bactérie assez « nouvelle », qui a commencé à se répandre en Suède dans les années 1990 et qui peut causer de graves maladies rénales aux enfants. Le lait non pasteurisé est interdit à la vente, mais on peut en trouver dans les fermes.

Le sel

La nourriture doit avoir bon goût pour que nous la mangions. Cela concerne aussi la nourriture des enfants. N'ayez pas peur d'assaisonner les aliments avec des herbes comme l'aneth, le persil, la coriandre ou d'autres épices. Soyez toutefois prudents avec le sel pour les enfants de moins d'un an. Car les enfants en bas âge ne peuvent pas régler leur équilibre en sel de manière correcte. Il est aussi souhaitable de ne pas habituer les enfants à une nourriture salée. Lorsque vous donnez à l'enfant la nourriture du reste de la famille, réservez-en un peu pour l'enfant avant de saler. Évitez les biscuits salés et ne donnez pas trop souvent de la charcuterie, comme la saucisse ou le lard.

Le sucre

Évitez les aliments sucrés autant que possible. Le sucre ne donne que des calories vides, pas de vitamines ni de sels minéraux. Il y a par exemple beaucoup de sucre dans les yaourts et laits caillés aromatisés, les biscuits et les gâteaux, les soupes de cynorhodon ("nyponsoppa") et les desserts, les confitures et marmelades et, bien sûr, les bonbons et les glaces.

Les boissons sucrées comme les sirops, les boissons aux fruits et les sodas contiennent aussi beaucoup de sucre. Ne donnez pas ce type de boissons, mais habituez l'enfant à boire de l'eau.

Noix entières et cacahuètes

On croyait auparavant que, pour prévenir les allergies, il était préférable d'attendre que l'enfant ait un an pour manger des noix et des cacahuètes, mais les recherches récentes démontrent que ce n'est pas le cas. Par contre, les enfants risquent d'avaler et de s'étouffer avec les noix entières et les cacahuètes entières, mais on peut leur en donner de petits morceaux.

Les allergies

Si vous soupçonnez une allergie

Si vous pensez que votre enfant ne supporte pas un aliment, il est important de demander conseil à l'infirmière du BVC. Ne supprimez pas, de vous-même, des aliments avant d'avoir obtenu un diagnostic. En effet, si un enfant tombe brusquement malade après avoir mangé quelque chose, ce n'est pas forcément une allergie. Les enfants en bas âge peuvent avoir des rougeurs ou des éruptions autour de la bouche, des rougeurs du siège ou des troubles intestinaux sans que cela soit dû à une allergie ou à une hypersensibilité.

Si votre enfant est allergique

Les allergies les plus fréquentes pendant les premières années de l'enfant sont les allergies contre les protéines du lait et les protéines des œufs. Si votre enfant est allergique, il est important que vous receviez les conseils particuliers d'un diététicien.

Le site de l'Administration nationale de l'alimentation, www.livsmedelsverket.se comporte plus de renseignements sur les allergies alimentaires.

Suggestions de menu d'une journée pour des enfants de 0 à 1 an

Voici des exemples de menus d'une journée pour la première année. Ne vous sentez pas obligée de les suivre à la lettre, laissez plutôt l'intérêt de l'enfant pour la nourriture décider de la vitesse du changement!

Âge	Repas
De 0 à 6 mois	Lait maternel ou de substitution au rythme propre de l'enfant*
De 6 à 8 mois	Lait maternel ou de substitution au rythme propre de l'enfant Portions de dégustation de différentes sortes de nourriture normale (écrasée en purée ou en morceaux mous), bouillie
De 8 à 12 mois	1 ou 2 repas principaux** de consistance de plus en plus grossière Petit déjeuner et 2 ou 3 repas intermédiaires Lait maternel ou de substitution au rythme propre de l'enfant
À partir de 12 mois environ	2 repas principaux** Petit déjeuner et 2 ou 3 repas intermédiaires Lait maternel tant que l'enfant et la mère le désirent

* À quatre mois au plus tôt et à six mois au plus tard, il est bon d'habituer l'enfant à de petites quantités de nourriture contenant du gluten. Si l'enfant est intéressé, il peut aussi goûter de toutes petites portions d'autres aliments. Pour en savoir plus, voir page 5.

** Nous entendons par repas principal un repas comportant

- des pommes terre, des pâtes, du riz, du bulgur ou similaire
- de la viande, du poisson, du poulet, des œufs, des haricots, des lentilles ou du tofu
- des légumes
- éventuellement, un fruit ou des baies comme dessert.



**Pour en savoir plus, consultez
le site: www.livsmedelsverket.se**
Vous y trouverez des informations
sur la nourriture des enfants et
beaucoup d'autres choses.