



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Bien nourrir bébé, c'est l'aider à bien grandir



Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY
caring for the community 

www.programmenourrirlavie.mu



Dans les premiers mois de la vie, bébé est nourri exclusivement au lait (de préférence lait maternel). L'OMS recommande le début de la diversification à l'âge de 6 mois.

La diversification vise d'abord à éviter des déséquilibres nutritionnels par carence ou par excès. Elle permet aussi de faire l'éducation du goût de l'enfant, de favoriser l'acquisition des bonnes habitudes

alimentaires, d'optimiser le développement et la croissance, et de diminuer les risques d'allergies.

Cette étape demeure importante, pour que l'enfant puisse bénéficier d'une bonne santé ultérieurement. La diversification sera recommandée par le médecin de l'enfant, en tenant compte des connaissances scientifiques, des facteurs familiaux, culturels et économiques, du développement et de la maturité de l'enfant.

Dr François Leung
Pédiatre, en pratique privé.



Sommaire

La diversification alimentaire	3
Les 5 règles d'or de la diversification	5
L'évolution dans les textures	5
Le fer	6
Les boissons	7
Le tableau de diversification	8
Les matières grasses, le sel et les produits sucrés	12
Les questions de maman	13
L'alimentation à partir de 12 mois	15
En résumé	16

Commencer la diversification alimentaire

Le saviez-vous ?

Le colostrum est le lait épais et parfois jaunâtre qui est sécrété dès les premiers jours qui suivent l'accouchement. C'est l'aliment parfait pour votre nouveau né !

Pourquoi ?

- Pour couvrir les besoins nutritionnels (en quantité et en qualité) de votre bébé
- Pour son éveil sensoriel : il découvre de nouvelles saveurs et textures
- Pour développer son agilité et son autonomie

Quand bébé est-il prêt pour la diversification ?

Certains indices peuvent aider à savoir si le bébé est prêt pour la diversification, après avoir abordé le sujet avec le professionnel de santé qui suit l'enfant :

- Il peut tenir assis avec un appui, sur les genoux d'un adulte,
- Il s'intéresse aux aliments qui l'entourent,
- Il est capable de saisir avec ses mains un objet qu'on lui tend
- Il est capable d'avaler la nourriture semi-solide : les enfants qui ne sont pas prêts pourraient faire des "fausses routes".



Chez les bébés prématurés et les naissances avec complications : démarrage avec les conseils du pédiatre.

A quel âge ?

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel idéalement ou, à défaut, un lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter, suffit à couvrir les besoins nutritionnels de bébé. A partir de 6 mois, bébé est particulièrement ouvert à la découverte des goûts.

Cette période est également une fenêtre d'opportunité pour l'acquisition de la tolérance à certains allergènes alimentaires.



Les 5 règles d'or de la diversification

Quel est le moment idéal pour débiter les repas ?

De préférence au repas de midi, et idéalement, dans le calme (sans écrans).

Quel rythme et quelle quantité ?

De manière douce et progressive

- Un seul légume à la fois. Le même légume sera proposé 3 jours consécutifs
- Au début, pour chaque nouveau légume ou fruit, 1 à 2 cuillères à café suffisent
- Puis, petit à petit, augmenter les quantités à chaque nouvelle présentation en respectant le rythme de bébé sans forcer



Dans quel ordre ?

Le lait Maternel reste le pilier de son alimentation

- En commençant de préférence par des **céréales sans gluten au début**, ensuite avec gluten un peu plus tard, puis à la cuillère, **les légumes sans peau ni pépins de préférence à gout neutre (type chou chou, calebasse, courgette)** suivis de légumes au goût plus prononcé (type carotte, pâtisson, giraumon,...), puis et enfin les fruits à la cuillère (type papaye, melon d'eau,...)



- **Toujours cuits, de préférence à la vapeur, sans ajout de sel ou de sucre**, allant d'une **texture fine au début**, à **hachée ou écrasée à la fourchette** puis finalement en **morceaux fondants**.

Et si l'enfant refuse ?

Il faut savoir l'accepter. **Il ne faut alors pas forcer l'enfant et ne pas hésiter à re-proposer l'aliment refusé quelques jours plus tard.** La répétition est la clé !

Jusqu'à 3 ans les enfants ont des besoins spécifiques et une alimentation adulte n'est pas adaptée.



1. Continuez le lait maternel, il reste l'aliment clé à cette étape.

2. Proposez des aliments variés : des céréales et féculents, des fruits et légumes, de la viande, du poisson.

3. Si bébé refuse un aliment, ne le forcez pas mais réessayez plus tard, pour l'habituer à la nouveauté.



4. Faites bien cuire les aliments préalablement lavés et écrasez les pour une texture adaptée à l'âge et à la dentition de bébé.



5. Faites manger votre enfant avec une cuillère en plastique pour bébé. Cela est bon pour son développement.

À CHAQUE ÂGE ET CHAQUE ENFANT SA TEXTURE

À chaque âge et selon la poussée des dents, une texture adaptée pour votre bébé :



TEXTURE LISSE
A partir de 6 mois
Aliment écrasé complètement



TEXTURE MOULINÉE
Vers 7-9 mois
Aliment écrasé avec de petits morceaux mous



TEXTURE MIXTE
Vers 10-12 mois
Aliment écrasé avec des morceaux mous et durs



TEXTURE PETIT MORCEAUX
A partir d'1 an
Aliment en morceaux

Le FER : un des nutriments essentiels au développement de votre enfant

Le saviez-vous ?

L'organisme ne peut pas fabriquer le fer : il doit donc le puiser dans les aliments !

Qu'est-ce que c'est ?

Le principal minéral du corps .présent dans les cellules du sang et du muscle.

Quel est le rôle du fer ?

- Il aide à former les cellules du sang
- Il intervient dans les défenses immunitaires
- Il contribue au développement cérébral.



À chaque étape du développement, une source de fer différente :



Pendant la grossesse, vous constituez son stock en fer par supplémentation médicamenteuse



De sa naissance et jusqu'à 6 mois, vous lui donnez du fer via l'allaitement maternel exclusif



Après 6 mois, une alimentation équilibrée variée et riche en fer est clé !

Dans quels aliments trouver du fer ?

Le lait maternel : le fer qu'il contient est le meilleur ! Donc allaitez le plus longtemps possible.

Des exemples d'aliments riches en fer :

- **La viande rouge**
- **Le foie** (de poulet ou de bœuf)
- **Les légumes verts** (légumes feuilles type brèdes, haricots verts, ...)
- **Les grains secs** type haricots blancs/rouges, lentilles, dholl,...
- **Les fruits** type raisins, mangues,...

Les produits enrichis :

- **Les laits** de suite pour nourrissons
- **Le lait de croissance**
- **Les céréales infantiles**



⚠ Evitez le thé, ennemi du fer



Donnez lui des fruits riches en vitamine C comme les oranges pour favoriser l'absorption du fer.

Que lui donner à boire ?

Ne donnez pas de tisanes ou de boissons à base d'extraits naturels de plantes sans l'avis de votre médecin.

Jusqu'à 6 mois :

Uniquement le lait maternel

À partir de 6 mois :

Moi je lui donne en plus du lait maternel, de l'eau potable et juste de temps en temps des jus de fruits préalablement bouillie et refroidie maison ou spécifiquement adaptés aux enfants.

Ha oui ! Et surtout tu évites les boissons gazeuses et les sirops car il risque de s'habituer au goût sucré e refuser de prendre de l'eau ensuite, sans compter les risques de surpoids !



À PROSCRIRE








- Utilisation d'épaississants tels que le « corn flour », « arrow root » ou des boissons sucrées telles que l'«Eau serpent », la fleur d'oranger, ... souvent données pour calmer les pleurs des enfants et les réconforter en périodes difficiles
- Les boissons végétales pour adulte appelées à tort "lait" d'amande, de noisette, d'avoine, de châtaigne, de soja ainsi que les boissons type "lait" de chèvre*, de jument ou d'ânesse ne sont pas adaptées à l'alimentation du petit enfant
- Les boissons sucrées (sodas, jus...) au verre ou au biberon sont aussi à éviter.

Comment dépister une carence en fer ?

En cas d'anémie sévère, bébé est très pâle (ses lèvres et ses ongles sont moins roses). Il est fatigué, il bouge moins, il est essoufflé, ses mains et ses pieds sont froids. Parfois il peut manquer de fer mais tu ne le vois pas. Pour prévenir ces manques de fer, parles en à ton médecin et suis les règles d'or d'une bonne diversification.

Que mange bébé à partir de 6 mois ?






TABLEAU DE DIVERSIFICATION POUR BÉBÉ À PARTIR DE 6 MOIS

MOIS	REMARQUES	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
A 6 mois (1^{ère} semaine)	Initiation à la cuillère avec introduction des céréales* infantiles sans Gluten  Quantité de lait par jour : 500 ml entre 6 mois et 3 ans	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + J1 : 1 càc de céréales J2 : 2 càc de céréales J3 : 3 càc de céréales J4 : 3 càc de céréales  Préparation des céréales infantiles sans dépasser l'indication sur l'emballage	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + J3 : 2 càc de céréales J4 : 2 càc de céréales 
A 6 mois	Introduction des légumes en purée, 1 SEUL légume à la fois, 3 jours de suite, cuit à la vapeur sans sel ni fromage ni épices, + ¼ càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Semaines 3/4 : légume de préférence à goût neutre sans peau ni pépins : chou chou, calabasse, patole, pipangaïlle, courgette, haricot vert... Semaine 5 : pâtisson, giraumon, carottes... Mangera que 1-2 bouchées au début donc à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant Ne pas forcer l'enfant à finir son bol
A 7 mois	Introduction des céréales avec gluten + Fruits : 1 SEUL fruit à la fois, 3 jours de suite  le lait reste l'aliment principal : 500ml par jour	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de 2-3 légumes cuit à la vapeur sans sel ni fromage ni épice + ¼ càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Purée d'1 seul fruit mûr à la fois cuit vapeur : pomme, poire, pêche, prune... Et plus tard cru : papaye, melon d'eau, mangue, banane, raisins... + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Purée chou chou et brèdes épinards + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Goûter : Purée de papaye ou mangue mûre + LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Dîner : Du lait (MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant

8

9

TABLEAU DE DIVERSIFICATION POUR BÉBÉ À PARTIR DE 6 MOIS

MOIS	REMARQUES	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
A 7 ½ mois (à partir de 8 mois - purée du soir)	Introduction des féculents + protéines animales 1 seule fois par jour, à midi ou le soir (2 càc maximum soit 10 g)	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales (poisson, blanc de poulet, viande maigre ou ¼ d'œuf cuit) ou de protéines végétales + 1 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Purée de mélange de fruits mûrs + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Mélange de légumes + "un peu" de féculent en purée bien préparé et bien cuit sans sel ni fromage ni épice : Pomme de terre, manioc, maïs semoule, riz, pâtes, patate douce ou Grains secs à faire tremper à l'avance et cuire à point : lentilles, dholl, haricots... + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Mouliné de chou chou / haricot vert et filet de poisson + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Goûter : Melon d'eau sans pépins, écrasé à la fourchette + LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Dîner : Mouliné de lentilles noirs et feuilles de brèdes chou chou + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
A partir de 9 mois	Introduction des produits laitiers infantiles  Évolution de la texture des repas en Moulinée/Hachée	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + "un peu" de féculent + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales + 1/2 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + En dessert : Purée de mélange de fruits mûrs  Oeuf : 1/3 d'œufs dur 1x max/semaine	1 yaourt infantile + biscuit infantile ou une compote de fruit infantile	Mélange de légumes + "un peu" de féculent en purée + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Mouliné de pâtisson / Pomme de terre + 1/3 d'œuf dur haché + 1/4 banane mûre	Goûter : 1 produit laitier infantile + 1 compote de fruits infantile	Dîner : Mouliné riz, bouillon brède chinois, giraumon + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
A partir de 12 mois	Introduction d'autres légumes et fruits et crustacés Introduction de nouvelles textures : petits morceaux mous	LAIT MATERNEL idéalement ou Lait de Croissance + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + "un peu" de féculent + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales + 1/2 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + En dessert : Compote de fruits infantile Introduire : aubergines, tomates, chou rouge, poireau,...	Lait ou yaourt infantile + biscuit ou céréales infantiles ou Morceaux de fruits mûrs Introduire 1 par semaine : ananas, kiwi, fraise, carambole,... purée de mélange de fruits mûrs.	Mélange de légumes + féculent en purée bien préparé et bien cuit + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou Lait de Croissance
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Bouilli de Oatmeal/Lait (maternel ou Lait de Croissance)+ morceaux de papaye mûres	Déjeuner : Riz+dholl bien cuits+rougaille de poisson+lalo touffé+compote de fruits infantile	Goûter : 1 yaourt infantile + morceaux de mangue	Dîner : Gratin de pâtes+courgettes + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou Lait de Croissance

10

11

Et les matières grasses ?

A partir de 6 mois et dès que la quantité de légumes consommée est suffisamment importante, pensez à rajouter **1/2 cuillère à café** de matières grasses dans ses petits plats, **de préférence une huile végétale crue** comme l'huile d'olive, de colza mais aussi **de temps en temps un peu de beurre doux/ sans sel**.



Et la place du sel dans les repas ?

N'oubliez pas que les nourrissons ont deux fois plus de papilles gustatives que les adultes, alors chez eux, les saveurs "explorent" dans la bouche.



Pas besoin d'en rajouter ! Et il y a bel et bien un risque : les reins de nos enfants ne sont pas capables d'éliminer le sel en excès. Trop en manger malmène aussi les artères et peut entraîner, à l'âge adulte, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires,...

Ainsi,

- **Limitez l'utilisation des fromages** dans l'alimentation de votre bébé avant 18 mois
- **N'ajoutez pas de sel pendant la cuisson** et surtout **ne resalez pas les petits pots**. Ils sont contrôlés et assez salés pour votre enfant
- **Limitez l'utilisation des aliments transformés**, comme les tartes, biscuits, bouillon en cube, sauces, « marmite », pizzas, conserves, saucisses, nuggets, chips qui sont tous très riches en sel.

Et les produits sucrés ?

La confiture, le miel et la pâte à tartiner au chocolat seront introduits **le plus tard possible** car ils habituent votre enfant au goût sucré pouvant ainsi favoriser les caries et le surpoids.

Référez-vous au tableau précédent.



Mes questions de Maman

“ Bébé refuse de manger un aliment, que faire ? ”

- > Surtout soyez patiente ! Il est normal que votre bébé soit angoissé à l'idée de goûter de nouveaux aliments.
- > Faites le manger au même moment que vous.
- > Rassurez le, proposez lui plusieurs fois le même aliment, goûtez le vous-même pour qu'il vous imite.

Si le refus persiste et que votre bébé ne prend pas de poids, consultez votre médecin, il saura vous conseiller.

“ Que faire si mon bébé ne veut pas terminer son assiette ? ”

- > Dès ses premiers mois, votre bébé sait manger exactement à sa faim. Il se régule généralement non seulement sur un repas, mais sur une journée.

Ne forcez pas votre bébé à terminer son assiette.



Comment prévenir les allergies ?

> Il est indispensable d'avoir l'avis de votre médecin !

Les principaux allergènes sont : le lait de vache, les oeufs, le poisson, les arachides, les noix, le soja, le sésame, les crustacés, les mollusques, le céleri et la moutarde.

> Voici les recommandations nutritionnelles pour prévenir les allergies de votre bébé :

- Allaitez-le le plus longtemps possible*.
- Commencez à introduire les nouveaux aliments.
- Introduisez un seul aliment à la fois et en petite quantité.
- Surveillez ses selles.

Qu'apportent les céréales infantiles à mon bébé ?

- > De l'énergie sous forme de glucides complexes, carburant de son cerveau en pleine croissance !
- > Une quantité de vitamines et de minéraux garantie.
- > Une variété de goûts pour que bébé développe ses sens.
- > Sans colorants ni conservateurs ajoutés, conformément à la réglementation !
- > Les céréales avec gluten doivent être consommées de préférence avant 7 mois et jamais avant 4 mois.
- > L'organisation Mondiale de la Santé recommande de commencer à diversifier à partir de 6 mois.



Prendre de bonnes habitudes alimentaires pour la vie !

Votre bébé est de plus en plus autonome, mais ses besoins sont différents de ceux des adultes !



* Le lait maternel est recommandé jusqu'à 24 mois, si vous ne pouvez pas allaiter, demandez conseil à votre médecin qui saura quel lait de croissance vous prescrire.

Exemple de menu sur la journée

Petit déjeuner :

Bouillie de oatmeal / Lait (maternel ou Lait de Croissance) + morceaux de papaye mûres.

Déjeuner :

Riz+dhol bien cuits + rougaille poissons + lalo touffé + compote de fruits infantile

Goûter :

1 yaourt infantile + morceaux de mangue

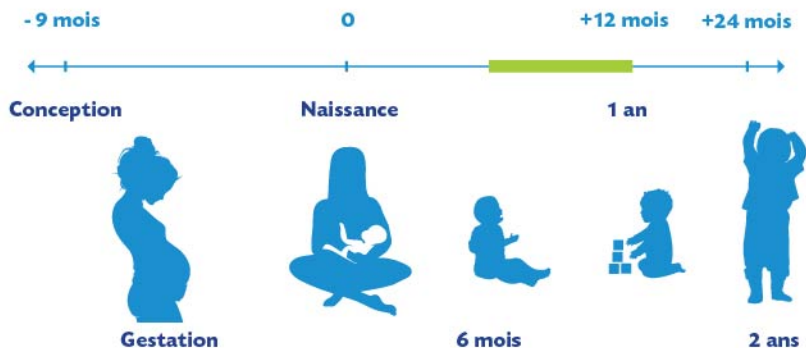
Dîner :

Gratin de pâtes + courgettes + à compléter avec le Lait Maternel idéalement ou Lait de Croissance

En résumé

Les 1000 premiers jours (dès la conception jusqu'à 2 ans) offrent une fenêtre d'opportunité unique pour construire le capital santé à long terme.

Par conséquent, il est crucial d'assurer à chaque mère et à chaque enfant, une nutrition optimale pendant les 1000 premiers jours de la vie !



Cette période des 1000 jours, durant laquelle le capital santé de l'enfant et de l'adulte à venir se dessine, est une **fenêtre d'opportunité unique** à saisir en termes de **prévention**.

Pour une diversification en douceur

La bonne pratique à retenir :

Un enfant n'est pas un mini adulte. Il est donc important de respecter l'âge et les quantités au moment de l'introduction des aliments, la qualité nutritionnelle des aliments et l'évolution dans les textures en fonction de l'âge et de la dentition de l'enfant.

Les recommandations clés :

- Introduction d'aliments solides à 6 mois et du gluten à 7 mois
- Maintenir un apport suffisant en lait maternel idéalement et/ou lait de suite puis lait de croissance jusqu'à 3 ans
- Penser à varier les saveurs et les textures des aliments



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY

caring for the community

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.programmenourrirlavie.mu

