

BESOINS NUTRI

0 - 6 MOIS

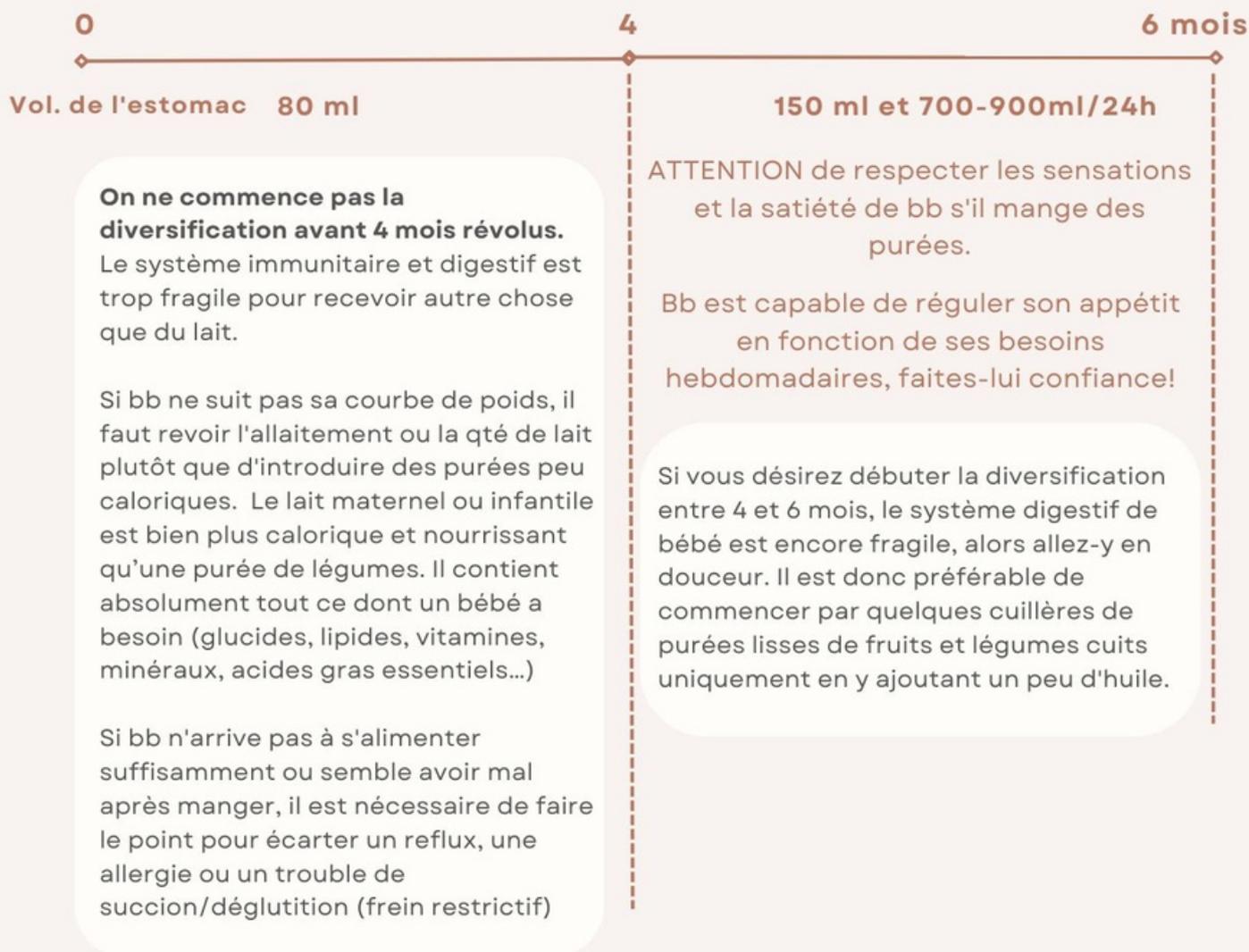
RECOMMANDATION:

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), comme d'autres organismes de santé recommande:

- Allaitement ou lait infantile exclusivement jusqu'à 6 mois, comme principal source jusqu'à 1 an et en complément jusqu'à 2 ans
- Commencer l'introduction des aliments complémentaires à partir de 6 mois pour que les capacités digestives, de mastication et de déglutition du bb soient mieux développées

Chez Pédiatrie Suisse les recommandations pour l'introduction alimentaire sont entre 4 et 6 mois.

Donné à la demande, le lait maternel ou infantile suffit à couvrir les besoins nutritionnels de bb jusqu'à 6 mois.



BESOINS NUTRI

6- 12 MOIS

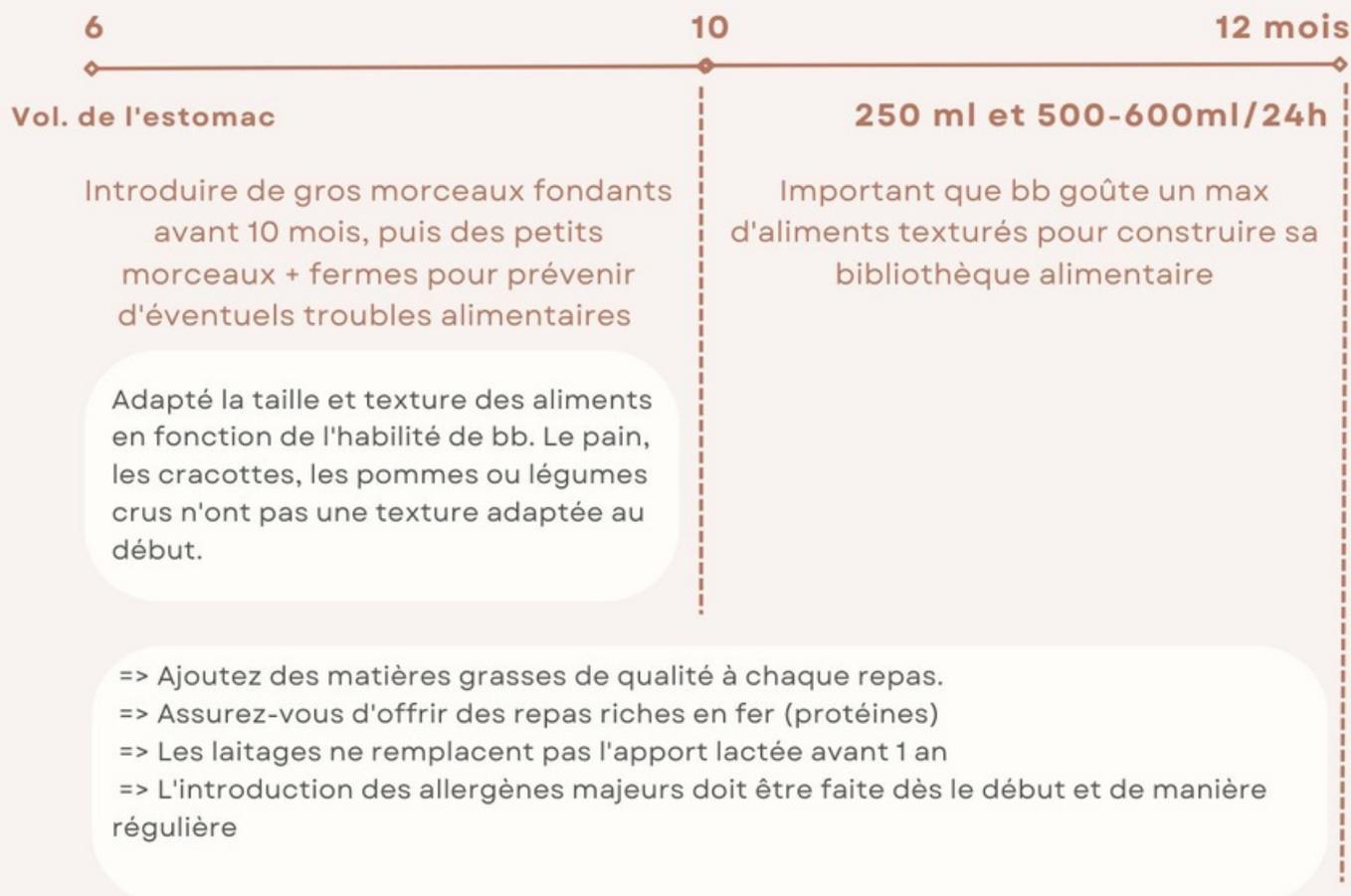
Comment savoir si bb est prêt?

Quelques indices:

- BB tient assis tout seul et ses mains sont libres pour découvrir les aliments
- Les premières dents, il est prêt à mastiquer
- Il est intéressé quand vous passez à table, il attrape les aliments et les met à la bouche
- Il demande + à téter (8 à 10x par 24h)

Au rythme de bb, développez son autonomie et laissez-le découvrir les aliments et les toucher dans le calme et la joie.

Respectez son appétit et acceptez ses refus. On est dans une phase de découverte où la qualité est mieux que la quantité.



FOCUS: DME (diversification menée par l'enfant) adaptée

1/ Attendez les 6 mois environ de bb pour que sa tonicité axiale et son développement soient suffisants

2/ Lâchez prise et faites confiance à bb, lui seul connaît ses propres besoins, vous n'aurez aucun contrôle sur les quantités ingérées

3/ Proposez des fingers foods et des textures lisses (que l'on propose à la cuillère)

4/ Fingers foods : aliments très mous qui s'écrasent en purée entre la langue et le palais de l'enfant et plus grand que son poing. Adapté la texture à la progression de bb

5/ Proposez sans jamais forcer

6/ Bb mange toujours sous surveillance



LES TIPS

Règles d'or de la préparation

- 1/ Fruits et légumes de saison, locaux et si possible bio
- 2/ Repas fraîchement préparés aussi souvent que possible
- 3/ Cuisson à la vapeur douce pour préserver un max de nutriments
- 4/ Réchauffez au bain-marie et n'utilisez pas micro-ondes
- 5/ Pas de sel ni de sucre ajouté avant 2 ans

Évitez les produits industriels

- 1/ Lisez les étiquettes
- 2/ Bannissez les produits avec additifs
- 3/ Évitez les colorant E100 à E199 et conservateurs E200 à E299
- 4/ Sortez du système de croyance qui veut qu'il existe une alimentation spécifique pour les bb.

Pour varier les saveurs

Assaisonnez avec :

- des huiles différentes (colza, lin, chanvre, olive, noix)
- des aromates (persil, basilic, coriandre, ...)
- des épices douces (cardamome, anis vert, cannelle, ...)
- des hydrolats (fleur d'oranger, rose, lavande,...)

Hyper-sélectivité alimentaire:

Phase normale entre 1 et 6 ans (pic vers 2 ans) qui passe comme elle est venue où l'enfant refuse de manger qq aliments ou tout un groupe d'aliments.

- => continuez à donner des aliments sains et variés
- => regardez sur la semaine si les besoins sont satisfaits
- => éliminez le stress autour de la table, faites-le participer à la préparation, imaginez des histoires. Les enfants mangent par plaisir !
- => Associez un aliment qu'il aime avec un de ceux refusés
- => Continuez à les proposer. Si vous les mangez, un jour il les remangera.

Biberons vs tasses

Plus de biberon à partir de 1 an pour éviter les problèmes de caries et mastication. Utilisez une tasse 360, à paille ou ouverte de petite taille

Sucre et sel

Une fois que votre enfant mange comme vous, attention à l'ajout de sel et de sucre dans la nourriture familiale. Il vaut mieux que chacun assaisonne à son goût dans son assiette.

Apport lacté

Vers 12 mois, bb a un vol. d'estomac d'env. 250 ml et boit 500ml/24h. Cela se réduit pour atteindre 330ml/24h vers 24 mois en complément des laitages

Hydratation

Avec l'arrêt de l'apport lacté, assurez-vous que votre enfant boive assez! 18- 36 mois : 4 à 5 verres / jour soit minimum 1l.

MISEZ SUR LA QUALITÉ



Fruit & légume

Local, de saison et bio. Toujours bien laver et peler si non bio.

Viande rouge

Évitez de manger trop régulièrement des viandes trop grasses, type viande rouge. Le bœuf, le porc et le veau sont souvent sources de toxines (résidus d'hormones et d'antibiothérapies)

Volaille et oeufs

Consommez une volaille d'élevage en plein air ou en liberté nourrie aux farines biologiques.

Choisissez des œufs d'élevage biologique.
Meilleure forme pour les oeufs = oeuf mollé ou coque

Poissons

Privilégiez les poissons sauvages ou de pêche durable voire bio, ainsi que les petits poissons gras pour leurs richesses en acides oméga-3, et leur plus faible teneur en métaux lourds. Leur consommation le soir aide à recharger le système nerveux.

Produits laitiers

Les fromages affinés sont des sources intéressantes. Favorisez le lait cru bouilli ou fermenté au lait UHT. Attention à la dose car très acidifiant pour l'organisme

Charcuterie

Privilégiez les charcuteries riches en fer (ex boudin noir, viande séchée)
Évitez les charcuteries avec sels nitrés

Attention, évitez chez les tout-petits:

LAIT, VIANDES ET POISSONS CRUS

PRODUITS SUCRÉS

SEL AJOUTÉ

EXCITANTS : café, thé, ...

PRODUITS À BASE DE SOJA

Féculents & Sucres

Augmentez la consommation de céréales et sucres complets et limitez ceux raffinés

Huiles

Huiles bio de 1ère pression à froid
À conserver au frigo max 6 mois

Mode de préparation

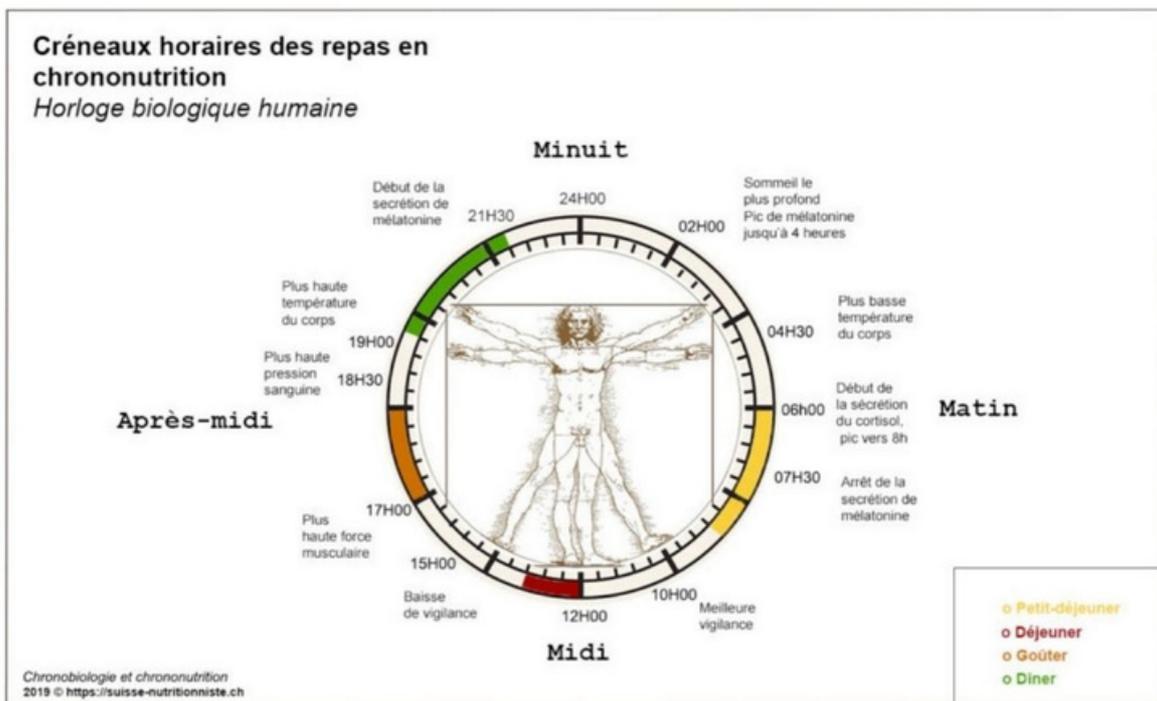
Les modes de cuisson qui ne dénaturent pas les aliments tels que la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou à feu doux sont recommandés pour préserver les vitamines des aliments.

De plus, les matériaux adéquats type inox, fonte, revêtement en céramique et verre limitent l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

UNE JOURNÉE TYPE

Mantra : « Un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre »

Le mieux est de manger les bons aliments aux bons moments. Il s'agit de se nourrir en harmonie avec les rythmes biologiques fondamentaux de l'organisme : faites correspondre les apports nutritionnels avec les besoins de l'organisme.



Matin

Midi

Goûter

Soir

Protéine + :
pour booster la dopamine et la noradrénaline et éviter la perte protéique qui résulterait du pic de cortisol.

Lipide ++ :
pour permettre la synthèse de cholestérol nécessaire à la fabrication de nos hormones (cortisol, œstrogènes, testostérone, etc.)

Glucides - :
pour éviter les pics de fringale tout au long de la journée

De tout dans une assiette équilibrée.

Moment pour manger du cru car les sécrétions enzymatiques sont importantes

Glucides + :
C'est le moment pour se faire plaisir.
pour réguler l'apport en glucides, associez les glucides à des lipides ou fibres pour réduire la charge glycémique de la collation.

Aliments riches en L-tryptophane pour favoriser la mélatonine

Frugalité car il n'y a quasi plus de sécrétions enzymatiques avec des protéines légères, des fibres, des oméga 3 pour la recharge du sys. nerveux et peu de glucide pour éviter leur stockage (prise de poids)



POUR ALLER PLUS LOIN

Bienvenue aux super-aliments

Comme booster d'énergie, ils vous aident à faire le plein en micro-nutriments essentiels:

Dès 6 mois

- Spiruline : protéine végétale, dynamisante, anti-oxydante, riche en fer
- Afa klamath : 115 micronutriments ! concentré d'antioxydants
- Lait de jument : immunostimulant, revitalisant, stimule la croissance
- Baies de goji : anti-oxydantes, riches en vitamine C, fibres et potassium
- Graines de Chia : riches en fibres, oméga3, calcium
- Acérola : riche en vitamine C, améliore l'assimilation du fer, stimule l'immunité
- Cacao cru : source de magnésium, antioxydant, fibres
- Pruneau : concentré d'antioxydants qui facilite le transit
- Petites baies (myrtilles, acai) : antioxydants, toniques, riches en oméga3
- Brocoli : protecteur du cœur et du foie, aide à la détoxification

Dès 12 mois

- Pollen frais : stimule l'immunité, riche en probiotiques, antioxydants et minéraux
- Gelée royale : revitalisante, immunostimulante
- Curcuma : antioxydant, améliore les troubles digestifs, anti-inflammatoire
- Graines germées : fibres, riches en protéines et antioxydants

Dès 18 - 24 mois

- Algues de mer : riches en minéraux, protéines et alcalinisantes

Maladie: Alimentation hypotoxique

Laissez-le jeûner s'il en a le réflexe !

- Allégez en sucre voire supprimez les sucres raffinés
- Limitez voire supprimez les produits laitiers et la viande rouge (1x par 15j)
- Privilégiez le "sans gluten"
- Boissons chaudes thym, sureau, mauve... pour bien drainer les toxines
- Augmentez l'apport de fruits et légumes cuits et crus (en jus de légumes)
- Ajoutez des super-aliments lors de la convalescence
- Un max de sommeil

Manger en conscience

Apprenez à vos enfants à manger en conscience, mastiquer, respirer et privilégiez une ambiance sereine lors du repas.
Se faire plaisir mais sans excès !