

VITAMINES ET ALIMENTATION POUR BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS

RÉGIME

FRUITS ET LÉGUMES :

- Offrez à votre enfant une variété de fruits et légumes dès 6 mois en les incluant à chaque repas
- Tous les travaux frais, congelés, en conserve ou séchés.
- Soyez prudent avec les fruits secs ; donnez-leur avec les repas pour protéger leurs dents.
- Une variété est bonne pour différentes vitamines et minéraux.
- Continuez à en essayer de nouveaux, même s'ils n'en aiment que quelques-uns.

FÉCULENTS :

- Les aliments comme le pain, le riz et les pâtes donnent de l'énergie et des nutriments.
- Ne donnez pas uniquement des céréales complètes aux enfants de moins de 2 ans, car cela pourrait les rassasier. Après l'âge de 2 ans, vous pouvez ajouter des options de céréales complètes à son alimentation.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

- Le lait maternel est le seul aliment/boisson recommandé pendant les 6 premiers mois, vous pouvez ensuite commencer à ajouter d'autres aliments
- Continuez à allaiter si vous le pouvez après 6 mois. Utilisez une préparation spéciale pour bébé la première année
- Le lait de vache entier est bon dès l'âge d'un an. Les produits laitiers entiers contiennent du calcium et des vitamines.
- Après 2 ans, vous pouvez essayer des produits laitiers allégés si votre enfant a une alimentation variée.
- Visez 350 ml de lait ou 2 portions de produits laitiers par jour.

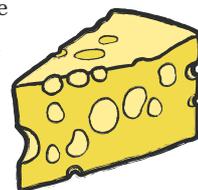
FROMAGE :

- Les bébés peuvent manger du fromage entier à partir de 6 mois.
- Privilégiez le fromage entier pour les enfants de moins de 2 ans.
- Certains fromages à pâte molle contiennent des bactéries nocives. Vérifiez que l'étiquette indique « pasteurisé » et ils sont alors sans danger.
- La cuisson du fromage à pâte molle est plus sûre.

PROTÉINES :

- Les enfants ont besoin de protéines et de fer pour grandir.

- Offrez des haricots, du tofu, des œufs ou de la viande chaque jour.
- Pas de noix entières pour les enfants de moins de 5 ans.
- Les poissons gras comme le saumon sont bons une fois par semaine.

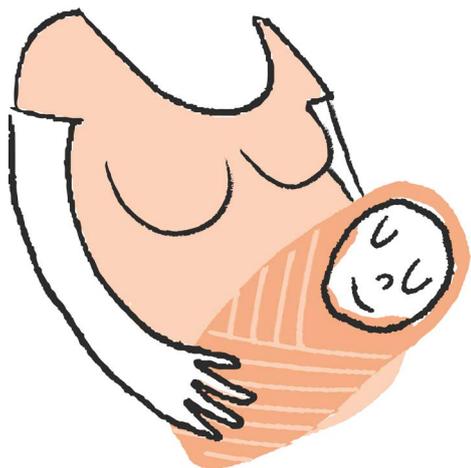
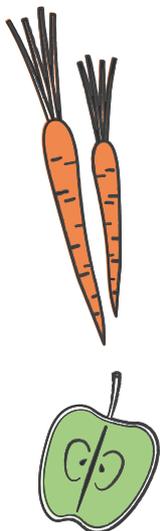


GRAISSES :

- Les enfants de moins de 2 ans ont besoin de graisses pour obtenir de l'énergie et des vitamines.
- Utilisez du lait entier, du yaourt entier, du fromage et du poisson gras.
- Après 2 ans, essayez les options faibles en gras si elles poussent bien.
- Après 5 ans, ils peuvent manger comme les adultes avec moins de graisses saturées.

SUCRE :

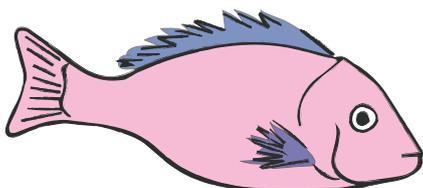
- Limiter le sucre ajouté pour protéger leurs dents.
- Les aliments et boissons moins sucrés sont meilleurs pour les jeunes enfants, vérifiez les étiquettes.
- Les aliments sucrés conviennent aux repas, pas comme collations.
- Évitez les aliments riches en sucre avant le coucher.
- Évitez les boissons gazeuses pour les tout-petits ; l'eau ou le lait est meilleur.



- Pas de jus de fruits pour les enfants de moins de 1 an ; diluez-le pour les enfants plus âgés.
- Seulement 1 verre de jus de fruit par jour pour les enfants de plus de 5 ans.

SEL:

- N'ajoutez pas de sel à leur nourriture. Les enfants n'ont pas besoin d'ajouter du sel.
- La plupart des aliments en contiennent déjà suffisamment et trop de sel peut être mauvais pour la santé.
- Utilisez progressivement moins de sel dans la cuisine de toute la famille et vérifiez les étiquettes des aliments.



FER:

- **Importance:** Essentiel pour votre enfant pour un sang sain et son manque peut conduire à l'anémie.
- **Sources:** Le fer se trouve dans la viande et le poisson et est facilement absorbé par l'organisme.
- Le fer est également présent dans les légumes verts et les haricots, mais il en faut plus pour absorber la même quantité.



VITAMINES

- **VITAMINES RECOMMANDÉES:** Les enfants âgés de 6 mois à 5 ans doivent prendre quotidiennement des suppléments vitaminiques contenant des vitamines A, C et D.
- **BÉBÉS NOURRIS AU LAIT MATERNISÉ:** les bébés consommant plus de 500 ml de lait maternisé n'ont pas besoin de suppléments supplémentaires, car le lait maternisé contient déjà des vitamines A, C et D.
- **BÉBÉS ALLAITÉS:** Tous les bébés allaités devraient prendre un supplément quotidien de vitamine D dès la naissance, même si la mère prend des suppléments de vitamine D.

VITAMINE D:

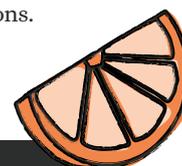
- **Sources:** Sources alimentaires limitées ; la principale source est la lumière du soleil. Protégez votre peau du soleil et continuez avec des gouttes de vitamines.
- **Recommandations:**
 - > **BÉBÉS ALLAITÉS:** 8,5 à 10 microgrammes de vitamine D par jour.
 - > **BÉBÉS NOURRIS AU LAIT MATERNISÉ (500 ml+ lait maternisé):** Aucune vitamine D supplémentaire nécessaire.
 - > **ENFANTS DE 1 À 4 ANS:** 10 microgrammes de vitamine D par jour.

VITAMINE A:

- **Importance:** Crucial pour l'immunité, la vision et la santé de la peau des bébés et des jeunes enfants.
- **Sources:** Produits laitiers, tartinades enrichies, carottes, patates douces, mangues, légumes vert foncé (épinards, chou, brocoli).

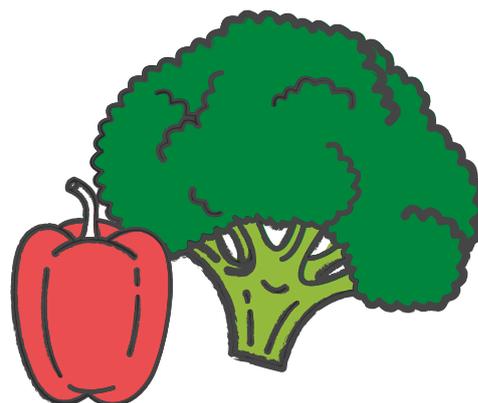
VITAMINE C:

- **Importance:** Indispensable pour la santé générale, le système immunitaire et l'absorption du fer.
- **Sources:** Oranges, kiwi, fraises, brocolis, tomates, poivrons.



PARLEZ À VOTRE MÉDECIN OU SAGE-FEMME SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS.

Informations adaptées du site Web du NHS, août 2023



FURTHER INFORMATION

 happybabycommunity.org.uk
 07394 609388



**HAPPY BABY
COMMUNITY**