

# ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

## LES BOISSONS ET LES ALIMENTS NON ADAPTÉS AU NOURRISSON

Durant les premières années de vie de votre nourrisson, plusieurs boissons et aliments ne sont pas adaptés. Voici quelques conseils pour vous aider avec l'ajout de ces aliments.

### LISTE DE BOISSONS NON ADAPTÉES AU NOURRISSON DE MOINS D'UN AN

- Laits écrémés (0 %, 1 %, 2 %);
- Boissons de soya;
- Boissons végétales (amande, riz, noix de coco, etc.)
  - Les boissons végétales ne sont pas des laits, mais plutôt des eaux aromatisées sucrées.
  - Elles n'ont pas assez de gras et d'énergie.
  - Même enrichies, elles ne comblent pas les besoins des tout-petits.
  - Elles sont pauvres en protéines, vitamines et minéraux.
  - Le calcium et la vitamine D sont moins bien absorbés dans les boissons végétales que dans le lait.
  - Le coût des boissons végétales est plus élevé que celui du lait.

Il est préférable de continuer de donner du lait 3,25 % à votre enfant, au moins jusqu'à l'âge scolaire.  
Toujours donner du lait pasteurisé à votre enfant. Le lait cru risque de le rendre malade.

■ Les jus de fruits sont superflus.  
Consommer trop de jus est associé à la carie dentaire et à l'obésité. Limitez leur consommation à 60-90 ml (2 à 3 oz) par jour. Ils doivent être pasteurisés et non sucrés.

Les fruits sont plus nutritifs et riches en fibres que les jus!

## LISTE DES ALIMENTS SOLIDES NON ADAPTÉS

Évitez les aliments très salés, très sucrés, riches en gras saturés ou en gras trans, ainsi que les aliments préparés commercialement comme :

- Croquettes de poulet
- Saucisses
- Viandes fumées
- Charcuteries
- Ragoût en conserve
- Pâtés commerciaux
- Pâtes alimentaires en conserve
- Frites
- Tartinade aux noisettes
- Pâtisseries
- Bonbons, sucreries
- Confiture

Évitez de donner à l'enfant des aliments solides, durs, petits et ronds, ou lisses et collants, jusqu'à l'âge de 4 ans, même s'il est capable de les mastiquer. Il pourrait s'étouffer par accident.

- Noix, arachides et graines
- Maïs soufflé
- Raisins frais entiers ou raisins secs
- Aliments piqués sur un cure-dent ou une brochette
- Carottes et céleris crus
- Saucisses entières ou en rondelles
- Bonbons durs ou collants
- Gomme à mâcher

Désossez le poulet et enlevez les arêtes des poissons. L'enfant doit être assis et surveillé en tout temps lorsqu'il mange.

## NOTES



INFO-SANTÉ 811

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec



CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ SI VOUS VIVEZ DES  
PROBLÉMATIQUES AVEC L'ALIMENTATION DE  
VOTRE NOURRISSON



SANTEME.QUEBEC  
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSSME

