



# L'alimentation, de la grossesse à la première année de mon enfant

**Tout au long de la grossesse, privilégiez l'équilibre alimentaire.** Il est indispensable pour la santé de votre enfant et son bon développement de pratiquer le «zéro alcool» et de limiter les boissons caféinées. En cas de prise de poids excessive, ou de difficulté à maintenir une hygiène de vie saine, rapprochez-vous de votre médecin ou de votre sage-femme.



**Jusqu'à 4 mois, l'alimentation d'un nourrisson se compose uniquement de lait.** Il peut s'agir d'un allaitement maternel lorsque c'est possible et souhaité et/ou d'une préparation infantile pour nourrisson afin de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques à son âge.

*Jusqu'à 3 ans de l'enfant, il est essentiel de lui proposer une préparation adaptée plutôt que le même lait que le reste de la famille.*



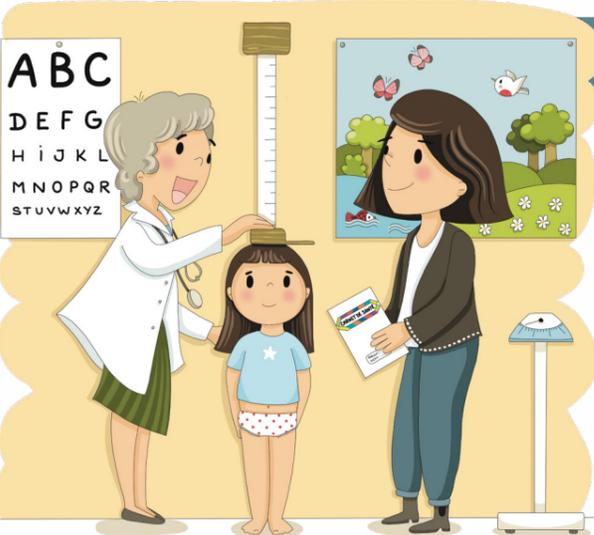
**Il est important de laisser son enfant découvrir les aliments en utilisant ses 5 sens, notamment le toucher.**



**Entre 4 et 6 mois, la diversification alimentaire se met en place.** Les fruits et les légumes sont proposés progressivement, en purées ou compotes très lisses, sans sel ni sucre ajoutés. Fruits, légumes, peu importe l'ordre, l'enfant ne s'habitue pas plus aux goûts sucrés que salés. Une purée sans sel peut avoir du goût, avec si besoin des aromates et des épices.

**Avant 12 mois, tous les aliments peuvent être proposés à votre enfant** à l'exception, du fait des risques infectieux, du miel, des produits à base de lait cru et des viandes ou poissons qui ne seraient pas totalement cuits. L'eau et le lait sont les seules boissons indispensables à votre enfant.

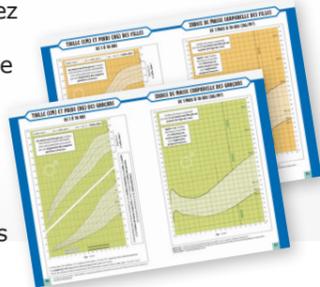
- Si un enfant refuse un aliment proposé, ne pas s'inquiéter ni le forcer.
- Il l'acceptera peut-être plus tard.
- Petit pot industriel ou fait maison, l'essentiel est de manger varié.
- Un jus de fruit ne remplace pas un fruit.



## Le carnet de santé

**Le carnet de santé d'un enfant est délivré lors de sa naissance. Il contiendra tous les événements concernant sa santé jusqu'à l'âge adulte, inscrits pas les professionnels de santé ou par vous-même.**

Il est important de se munir du carnet de santé lors de chaque visite de votre enfant chez le médecin pour lui permettre de suivre l'évolution de son poids, de sa taille et de son Indice de Masse Corporelle (IMC). Vous y trouverez aussi des informations, telles que des repères sur les étapes de développement d'un enfant et des conseils sur son alimentation, le couchage, les conduites à tenir face à un enfant malade...



Ce support à destination de parents et futurs parents a été coconstruit par un collectif de professionnels de santé du territoire, partenaires du dispositif Normandie Pédiatrie. Il s'inscrit dans le cadre de la prévention du surpoids et de l'obésité des 0-6 ans. Pour aller plus loin, retrouvez l'ensemble des liens utiles sur [normandie-pediatrie.org](http://normandie-pediatrie.org), [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ou [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr)

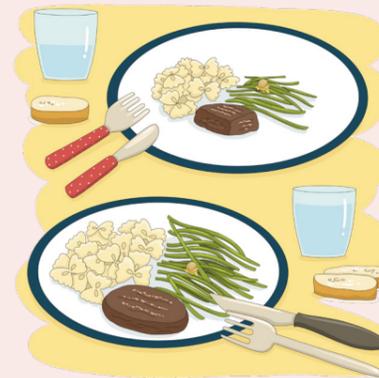


**0 - 6 ans**  
des repères pour bien grandir

## L'alimentation

Le repas est l'occasion de partager un moment convivial en famille. Il permet de discuter, d'échanger.

En pratique, toute la famille s'installe assis à table et prend le temps de manger. Le temps du repas, enfants comme adultes, laissez les écrans de côté.



**Votre enfant est capable de réguler seul son appétit. Faites-lui confiance, il sait se nourrir en fonction de ses besoins.**

Un enfant n'a pas forcément le même appétit tous les jours, cependant les proportions doivent rester adaptées selon son âge.



- Un enfant peut être resservi de temps en temps et en petite quantité.
- À l'inverse, ne le forcez pas à finir son assiette s'il n'a plus faim.

**Pour savoir ce que l'on mange, rien de tel que de cuisiner ensemble, même des plats très simples.**

Pensez à varier les aliments, les couleurs, les textures. Pour favoriser l'équilibre, les sauces proposées en accompagnement sont à remplacer autant que possible par des aromates.



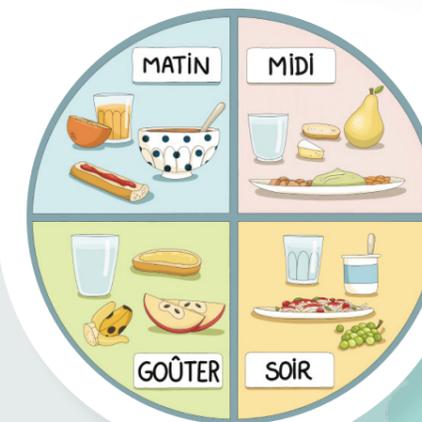
- Les pommes de terre, le riz, les pâtes, le pain... ne font pas grossir. Ils sont indispensables à chaque repas. Proposez-les en fonction de l'appétit de l'enfant.
- La viande, tout comme le poisson et l'œuf, sont importants pour qu'il grandisse. Être vigilant sur la quantité en l'adaptant selon l'âge.



**Le rythme de 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) + 1 goûter est un bon repère : ce qui évite les grignotages.**



Aucun aliment n'est interdit. Une gourmandise peut être proposée de temps en temps aux enfants sans culpabilité.



## Le sommeil

**Le sommeil est essentiel au développement de l'enfant. En complément de la nuit de sommeil, la sieste est nécessaire, parfois jusqu'à ses 5 ans. Le repère d'un bon sommeil ? Un enfant en forme au cours de la journée !**

Chaque enfant a son propre rythme, il est important de le respecter. Votre enfant se frotte les yeux ? Il baille ? Être attentif aux signes de fatigue de son enfant est un bon moyen pour comprendre ses besoins.



**Il est possible d'aider son enfant à s'endormir en instaurant un rituel de coucher.**

Cela le rassure et lui indique que c'est le moment de dormir. Lui chanter une berceuse ou lui raconter une histoire, dans le calme et toujours à la même heure.

**Avant 2 ans, il est important de coucher son bébé sur le dos,** dans une gigoteuse, sans rien d'autre dans son lit. Il en va de sa sécurité.

## Les écrans

**Smartphone, tablettes, télévision... les écrans font partie du quotidien des adultes mais il est recommandé de ne pas y exposer les enfants de moins de 3 ans.**

Entre 3 et 6 ans, des contenus adaptés à l'âge de son enfant peuvent être proposés **en votre présence, dans la limite de 30 minutes par jour**, en étant attentif au moment choisi : pas avant l'école, ni pendant les repas ou avant le coucher.

Opter pour des programmes qui abordent le quotidien du jeune enfant. En pratique, toujours fixer les règles avec l'enfant, quel que soit l'âge. Parents, pensez aussi à limiter votre utilisation des écrans afin de favoriser la communication avec votre enfant, par des moments de jeu partagé par exemple.



**Le quotidien de votre famille est rythmé par les temps de repas, d'activité et de repos.**

**Comment aider son enfant à grandir pour maintenir ou retrouver l'équilibre ?**



## L'activité physique

**Les activités en famille permettent à votre enfant de se dépenser, notamment grâce au jeu, à la maison mais aussi en extérieur. Les promenades au grand air feront le bonheur de toute la famille !**

En pratique, dès l'acquisition de la marche, limiter la poussette, en adaptant le rythme et le temps de balade à l'âge de son enfant. Lors de son entrée à l'école, pourquoi ne pas prendre l'habitude de s'y rendre à pied ? en draissienne ?

**Dès son plus jeune âge, le jeune enfant explore son corps par lui-même. Il est important de lui dédier un espace pour qu'il puisse bouger librement, se dépenser.**

Le meilleur terrain d'éveil pour un nourrisson est un tapis de sol bien ferme afin de favoriser sa liberté de mouvement. Alternez les positions en période d'éveil et sous surveillance en favorisant le plat ventre mais en proposant aussi les positions sur le dos ou sur le côté.

N'hésitez pas à interagir avec votre enfant pour l'accompagner dans ses découvertes.



- Limitez le temps dans le transat ou le cosy au strict nécessaire.
- L'utilisation des trotteurs n'est pas recommandée.

