

Laboratoire

**FRANCE  
LAIT<sup>®</sup>**

**GRANDIR**  
*en toute confiance*

Le guide nutritionnel de 0 à 3 ans





### *Avis important*

Le lait maternel est l'aliment idéal pour votre nourrisson. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande l'allaitement au sein exclusif jusqu'à 6 mois, puis en complément d'aliments solides jusqu'à 2 ans voire plus. Votre médecin pourra vous conseiller.

Les préparations du Laboratoire France Lait peuvent le compléter, en cas d'insuffisance, ou le remplacer si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter. Si vous nourrissez votre bébé avec une préparation pour nourrissons, il vous sera difficile de le nourrir au sein par la suite. Renseignez-vous sur le coût de la méthode d'allaitement que vous aurez choisie.

En cas d'utilisation d'une préparation pour nourrissons, suivez attentivement les instructions de reconstitution et les conseils de votre médecin.

Laboratoire



*en toute confiance*

L'alimentation joue un rôle important dans le développement de votre enfant, c'est pourquoi elle doit être adaptée à ses besoins à chaque étape de sa vie. Jusqu'à 3 ans, les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes qui nécessitent une alimentation particulière.

**Manger est l'un des premiers plaisirs qu'éprouve votre bébé** et que vous partagez quotidiennement avec lui. Les repas sont de véritables moments de complicité, de partage et d'émotions entre vous. Au fur et à mesure qu'il grandit, son alimentation évolue. L'alimentation exclusivement lactée des premiers mois va progressivement laisser place à des aliments solides, permettant à votre bébé de découvrir de nouvelles saveurs et textures.

**Le Laboratoire France Lait vous accompagne dans le choix d'une alimentation adaptée pour votre enfant, afin qu'il grandisse bien.** Retrouvez dans ce guide des réponses pratiques aux questions que vous vous posez au quotidien: menus, recettes et astuces à découvrir pour chaque étape clé.



*Chaque enfant est unique,  
les indications vous sont  
donc données à titre indicatif;  
n'hésitez pas à demander  
conseil au professionnel de  
santé qui suit votre enfant pour  
les adapter au rythme et à  
l'appétit de votre bébé.*

**0-6 MOIS** Découvrir le monde ..... 5

**6-12 MOIS** Diversifier son alimentation ..... 6

**1-3 ANS** Manger comme un grand... ou presque ! ..... 8

Infos pratiques ..... 10

Tableau de diversification ..... 11

0-6  
MOIS

6-12  
MOIS

1-3  
ANS

# Découvrir le monde

*Pendant les premiers mois de sa vie, votre bébé passe une grande partie de son temps à dormir. Il obéit à son horloge interne et doit pouvoir manger et dormir quand il en a besoin.*

*L'avis de Marie*  
la diététicienne

## Comment s'assurer que mon bébé a suffisamment bu ?

Les bébés savent réguler leur appétit et reconnaître quand ils n'ont plus faim. Une fois rassasié, votre bébé cessera naturellement de téter.

Suivre régulièrement leur croissance est souvent le meilleur moyen de savoir s'ils mangent assez.

## Jusqu'à quel âge faut-il éviter les autres aliments que le lait ?

L'OMS recommande d'introduire d'autres aliments vers 6 mois. C'est l'âge à partir duquel le lait ne suffit plus à couvrir à lui seul les besoins de votre bébé.

Selon les pays, les habitudes sont différentes. Entre 4 et 6 mois, il est possible d'introduire de nouveaux aliments sans risque, sur avis du médecin qui suit l'enfant. Dans tous les cas, le lait doit rester l'aliment exclusif au moins jusqu'à 4 mois !

A cet âge, l'alimentation de votre bébé est exclusivement lactée.

Sachez que l'allaitement au sein est le moyen idéal pour répondre aux besoins de votre enfant car la composition du lait maternel évolue à la fois au cours d'une tétée et en fonction de l'âge du bébé.

Si vous ne voulez ou ne pouvez pas allaiter au sein, seule une alimentation au biberon avec un lait pour nourrissons (1<sup>er</sup> âge) est adaptée à ses besoins.

## LES PROGRÈS DE BÉBÉ

5-6 MOIS

Il attrape des objets, reconnaît les visages, tient assis avec appui, suce les objets. Ses premières dents poussent.



4 MOIS

Il tient sa tête, commence à attraper, tape, explore sa bouche.

2-3 MOIS

Il écoute, gazouille, sourit.

1 MOIS

Il tète, repousse avec sa langue.



0-6  
MOIS

6-12  
MOIS

1-3  
ANS

# Diversifier son alimentation

La diversification alimentaire est une étape de transition clé pour votre bébé : elle consiste à introduire de façon progressive des aliments autres que le lait maternel ou infantile dans son alimentation.

## L'avis de Marie la diététicienne



### Mon bébé refuse la cuillère, comment faire ?

S'il refuse la cuillère, c'est qu'il n'est pas encore prêt. Dans ce cas, n'hésitez pas à faire une nouvelle tentative après quelques jours. Votre bébé finira par l'adopter.

### Comment faire si mon enfant n'aime pas un nouvel aliment ?

Si un nouveau goût ou une nouvelle texture ne lui plaît pas, pas de panique ! Ne le forcez pas. Proposez le nouvel aliment plusieurs fois à quelques jours d'intervalle, puis réessayez après plusieurs mois en cas de refus.



Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant pendant cette période.

L'allaitement reste l'idéal. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas le faire, le lait de suite (2<sup>ème</sup> âge) est une formule infantile adaptée aux besoins des bébés de 6 mois à 1 an.

Le nombre de tétées ou de biberons diminue progressivement mais les volumes restent toujours importants.

Les premiers aliments généralement introduits sont les légumes et les fruits cuits sous forme de purées et compotes lisses ainsi que les céréales.

Suivent ensuite les féculents, la viande, le poisson et les œufs.

N'oubliez pas d'ajouter un peu de matières grasses après la cuisson dans les plats de bébé, car elles sont aussi nécessaires à une bonne croissance. Inutile de saler les plats.



## LES PROGRÈS DE BÉBÉ

9-12 MOIS

Il se met debout, veut tenir sa cuillère, attrape entre le pouce et l'index.



6-9 MOIS

Il comprend oui et non, tape les objets sur la table, tient son biberon.



## L'avis de Marie la diététicienne

### Au cours d'un même repas, faut-il proposer le lait avant ou après les autres aliments ?

L'ordre n'a pas d'importance, mais le lait doit rester à la base de l'alimentation de votre enfant. Si vous proposez les aliments solides (purée, compote...) en premier, attention à ne pas le faire en trop grosse quantité, au risque que l'enfant refuse son lait car il n'a plus faim.

### Combien de repas par jour mon enfant doit-il prendre ?

Chaque enfant a son propre rythme mais 4 repas par jour sont un minimum pour couvrir ses besoins. Des repas/collations supplémentaires sont parfois nécessaires chez les petits mangeurs, mais attention à ce que ce ne soit pas du grignotage.

## La découverte des goûts et des textures

Le goût de votre bébé se développe déjà dans votre ventre. Certaines saveurs, comme le sucré, sont innées, mais d'autres sont plus ou moins acceptées. Il est donc important de les intégrer dès le plus jeune âge.

Il est préférable d'introduire un nouveau goût à la fois, et d'éviter les mélanges pour commencer. En pratique, si votre enfant accepte un nouvel aliment, proposez-lui 2 jours de suite pour qu'il ait le temps de s'y habituer.

Le changement de texture est également une nouvelle étape pour votre bébé.

Les céréales infantiles participent à la découverte de nouvelles saveurs et textures et apportent un complément d'énergie en phase de croissance.

Le Laboratoire France Lait vous propose une gamme de céréales lactées adaptées aux besoins de votre bébé. Savoureuses et faciles à digérer, elles sont source de vitamines et minéraux et peuvent toutes être introduites dès le début de la diversification alimentaire.



Texture **liquide**  
à boire

ou

Texture **épaisse**  
à manger à la cuillère

Pratique et économique  
Contient déjà du lait  
Ajouter seulement de l'eau !

## À TABLE !

### MES 1<sup>ERS</sup> REPAS

#### MATIN

1 biberon de lait  
(180 mL + 6 mesurette)  
ou céréales lactées  
(200 mL + 7 cuillères à  
soupe rases)

#### GOÛTER

1 biberon de lait  
(180 mL + 6 mesurette)  
+ 1 compote

#### MIDI

1 purée à base de légumes  
+ un peu de liant (pomme de  
terre, semoule fine...)  
+ 1 cuillère à café d'huile  
(tournesol ou colza)  
+ 1 biberon de lait  
(180 mL + 6 mesurette)

#### DÎNER

1 biberon de lait  
(180 mL + 6 mesurette)  
ou céréales lactées  
(200 mL + 7 cuillères à  
soupe rases)

### IDÉES REPAS

7-12 mois

#### MATIN

1 biberon de céréales lactées  
(200 mL + 9 à 12 cuillères à soupe  
rases selon la consistance voulue)  
ou 1 biberon de lait  
(210 mL + 7 mesurette)  
+ 1 croûton de pain (vers 9 mois)  
sous surveillance

#### GOÛTER

1 biberon de lait  
(210 mL + 7 mesurette)  
+ 1 compote

#### MIDI

Légumes et féculents  
(pomme de terre, semoule,  
vermicelle, riz...) mixés ou hachés  
+ 2 puis 3 cuillères à café  
de viande/poisson/œuf  
+ 1 cuillère à café d'huile  
(tournesol ou colza)  
+ 1 compote ou fruit frais mixé

#### DÎNER

1 petite purée (légumes + féculents)  
+ 1 cuillère à café de matières grasses  
+ 1 biberon de lait  
(210 mL + 7 mesurette)

Les quantités  
sont à ajuster  
en fonction de  
son appétit.

0-6  
MOIS

6-12  
MOIS

1-3  
ANS



# Manger comme un grand... ou presque !

*Avant l'âge de 3 ans, l'éveil gustatif est essentiel pour que votre enfant acquiert ses préférences alimentaires et les bases du rythme des plus grands.*

*Mais attention, jusqu'à 3 ans, votre enfant a toujours des besoins spécifiques pour grandir et se développer en toute confiance.*

*L'avis de Marie*  
la diététicienne



**Jusqu'à 2 ans**, l'enfant est peu sélectif. Cette période, dite d'ouverture, est idéale pour lui apprendre à apprécier une large variété d'aliments.

**Au-delà de 2 ans**, la plupart des enfants traverse une phase normale de néophobie lors de laquelle ils sont plus réticents à goûter des aliments non familiers et l'ensemble des légumes. Proposer de façon répétée ces aliments est la méthode la plus efficace pour les aider à dépasser cette phase de fermeture.

## LES PROGRÈS DE BÉBÉ



18-36 MOIS

Il mange tout seul, peut utiliser une fourchette, devient propre.

12-18 MOIS

Il découvre la marche, exprime sa volonté, dit quelques mots.



Votre enfant va continuer à découvrir de nouveaux aliments. L'apparition de ses dents de lait va lui permettre de découvrir différentes textures. Peu à peu, son alimentation va se rapprocher de la vôtre. Cependant, elle doit rester adaptée à ses besoins de croissance. Le lait doit toujours avoir une place importante dans son alimentation.

Si vous n'allaitez plus, les laits de croissance (3<sup>ème</sup> âge) répondent parfaitement aux besoins nutritionnels spécifiques des enfants jusqu'à l'âge de 3 ans, en complément d'une alimentation diversifiée.

*L'avis de Marie*  
la diététicienne

**A partir de 12 mois, mon enfant peut-il consommer du lait de vache ?**

A cet âge, même si son alimentation se rapproche de plus en plus de la vôtre, le lait de vache standard n'est toujours pas adapté à ses besoins. Il ne contient pas suffisamment d'acides gras essentiels, de fer et de vitamines nécessaires à sa croissance, et il est également trop riche en protéines.

Le lait de croissance (formule 3<sup>ème</sup> âge) est donc essentiel pour votre enfant, à raison de 500 mL par jour.

**Mon enfant a toujours faim, puis-je lui donner à manger en dehors des repas ?**

Il est préférable de ne pas donner à manger à votre enfant en dehors des repas. Pour cela, assurez-vous qu'il mange suffisamment au cours des repas. Vous pouvez, par exemple, augmenter la quantité de légumes et lui proposer un petit morceau de pain.

Si sa courbe de croissance est estimée normale par votre médecin, il n'est pas nécessaire de le limiter, à condition toutefois de veiller à ce qu'il ait une alimentation équilibrée.



*Une période clé pour l'apprentissage du goût*

- Ne forcez pas votre enfant à finir son repas et adaptez les quantités en fonction de ses besoins et de son appétit.
- L'eau est la seule boisson indispensable, limitez les boissons sucrées.
- Donnez le goût du « nature », limitez la quantité de sel, de sucre ou de produits sucrés.
- Pas de fruits oléagineux (cacahuètes, noix, amandes...) avant 3 ans en raison du risque d'étouffement.
- Les légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches...) sont plus difficiles à digérer. On les introduit en général sous forme de purées à partir de 15-18 mois.

**À TABLE !**

**IDÉES REPAS**  
à partir de 1 an

**MATIN**

1 tasse de lait  
(210 mL + 7 mesures)  
+ 1 tartine de pain  
(+/- beurre et confiture)  
ou céréales lactées  
(200 mL + 12 cuillères à soupe rases)



**MIDI**

Légumes cuits et féculents\*  
(patate douce, pâtes, semoule, riz...)  
+ 6 cuillères à café de viande ou poisson (environ 30g)  
ou 1/2 œuf dur écrasé  
+ 2 cuillères à café d'huile  
(tournesol ou olive)  
+ 1 fruit frais  
(en lamelles ou en morceaux)

**GOÛTER**

1 tasse de lait  
(210 mL + 7 mesures)  
ou 1 laitage  
(laitage destiné aux enfants en bas âge, yaourt, fromage blanc...)  
+ 1 compote

**DÎNER**

Légumes et féculents en purée ou morceaux\*  
+ 1 cuillère à café d'huile  
(tournesol ou olive)  
+ 1 fruit frais  
(en lamelles ou en morceaux)



La texture est à adapter en fonction des envies et des capacités de l'enfant.

Les quantités sont à ajuster en fonction de son appétit.

\* moitié légumes / moitié féculents

## INFOS PRATIQUES

### Comment préparer un biberon de lait ?



1. Nettoyez bien vos mains. Lavez le biberon et ses accessoires, puis stérilisez-les dans de l'eau bouillante pendant au moins 10 minutes.



3. Ajoutez le nombre exact de mesurette arasées de poudre France Lait selon le tableau d'alimentation.



2. Faites bouillir de l'eau claire et propre pendant 10 minutes et laissez tiédir à 40°C maximum. En consultant le tableau d'alimentation sur l'emballage, versez dans le biberon stérilisé la quantité d'eau tiède correspondant à l'âge de votre enfant.



4. Fermez le biberon et agitez-le jusqu'à la parfaite dissolution de la poudre.



5. Contrôlez la température du lait en mettant quelques gouttes sur votre poignet.

Préparez le biberon pour un emploi immédiat. Jetez le reste du biberon non terminé.

### Comment préparer les céréales lactées ?



1. Faites bouillir de l'eau claire et propre pendant 10 minutes et laissez tiédir à 40°C maximum.



3. Ajoutez le nombre de cuillères à soupe rase indiquées de céréales lactées France Lait.



2. En consultant le tableau d'alimentation sur l'emballage, versez dans l'assiette la quantité d'eau tiède correspondant à l'âge de votre enfant et à la consistance souhaitée.



4. Mélangez dans l'assiette afin d'obtenir une texture lisse et onctueuse. Servez tiède ou froid. Préparez les céréales lactées pour un emploi immédiat. Jetez le reste de préparation non terminé.

## IDÉES DE RECETTES

### Bouillie aux fruits 6-12 MOIS

Les céréales lactées infantiles France Lait peuvent être agrémentées de fines rondelles de bananes, de petits cubes de pommes, de poires cuites ou de fraises écrasées.



### Riz au lait 1-3 ANS

#### Ingrédients :

- 10 g de riz rond
- 150 mL d'eau
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
- Quelques gouttes (ou grains) de vanille
- 4 mesurette de lait selon l'âge de l'enfant (France Lait 2 ou France Lait 3)



Chauffez l'eau, la vanille et le sucre jusqu'à ébullition. Versez le riz en pluie et mélangez avec une cuillère en bois. Couvrez et laissez cuire 30 minutes en mélangeant de temps en temps. En fin de cuisson, ajoutez 4 mesurette rases de France Lait 2 ou de France Lait 3. La préparation doit être semi-liquide. Elle se solidifie en refroidissant.

Retrouvez de nombreuses autres recettes sur le site internet France Lait.

## COURBE DE CROISSANCE

### Comment grandit mon bébé ?

Les premières années de sa vie, votre enfant grandit très vite. Les courbes de croissance permettent de suivre pas à pas l'évolution de son poids et de sa taille.

Suivez la croissance de votre bébé à l'aide de notre outil interactif sur le site internet France Lait.

[www.france-lait.com](http://www.france-lait.com)



# TABLEAU DE DIVERSIFICATION

## ALIMENTS PAR ÂGE

Ces repères vous sont donnés à titre indicatif.  
Chaque bébé est unique et votre médecin est le seul apte à décider du moment idéal pour franchir une nouvelle étape dans l'alimentation de votre enfant.

Les quantités proposées dans ce tableau sont théoriques, il faut les adapter au rythme et à l'appétit de votre bébé. Un enfant qui n'a pas faim ne doit pas être forcé.

	Fréquence par jour	Texture lisse	Texture lisse	Texture mixée	Texture moulinée	Texture normale hachée/morceaux
		4-6 MOIS	6 MOIS	7-8 MOIS	9-12 MOIS	1-3 ANS
 Laits		700-900mL Lait maternel ou lait 1 <sup>er</sup> âge	600-800mL Lait maternel ou lait 2 <sup>e</sup> âge	600-700mL Lait maternel ou lait 2 <sup>e</sup> âge		500mL Lait maternel ou lait de croissance
Laitages	variable selon l'âge			1 à 2 fois par jour Yaourt, petits suisses, fromage blanc		
Fromages					15-20g Fromage pasteurisé à pâte cuite ou fromage à tartiner	
 Viande, Poisson, Œuf	1 repas		10g (2 c. à café) ou 1/4 d'œuf		15-20g (3 c. à café) ou 1/2 œuf	25-30g (6 c. à café) ou 1/2 œuf
 Céréales lactées France Lait		  Texture liquide ou Texture épaisse 				
Pomme de terre			En tant que liant		Bien cuites	
Pâtes, riz, semoule	1 ou 2 repas (selon l'appétit)				à alterner avec la pomme de terre	
Pain					Sous surveillance	
 Légumes	min. 2 repas (selon l'appétit)		Cuits		Cuits et crus (en petite quantité)	Cuits et crus (légumes secs à partir de 18 mois)
Fruits			Cuits		Cuits et crus (râpés, écrasés ou en fines lamelles)	Cuits et crus (en petits morceaux)
 Matières grasses (crues)	midi et soir		5g de beurre ou 1 c. à café d'huile		5g de beurre et 1 c. à café d'huile	10g de beurre et 1 c. à soupe d'huile
 Produits sucrés	à limiter			en petite quantité		en petite quantité + miel
 Eau	à la demande			à volonté (à augmenter en cas de forte chaleur)		



Laboratoire



CS 20309 - 71009 MACON CEDEX - FRANCE  
[www.france-lait.com](http://www.france-lait.com)

