



LES GRANDES ÉTAPES DE LA NUTRITION INFANTILE

Le régime alimentaire d'un enfant change au cours de sa croissance et de son développement. Voici les principales étapes :



Nouveau né



6 mois



1 an



2 ans

- **Allaitement exclusif et à la demande** jusqu'à au moins 6 mois.
- **Il n'est pas recommandé d'offrir de l'eau, du jus, du thé ou d'autres laits** (l'hydratation se fait par le lait maternel).
- **Les préparations** ne doivent être utilisés que sur recommandation d'un pédiatre ou d'un nutritionniste.

- Le début de **l'introduction des aliments survient vers 6 mois**.
- Elle doit être faite lentement et progressivement, et **l'allaitement maternel peut continuer jusqu'à l'âge de deux ans ou plus**.
- **L'évolution de la texture et de la quantité doit être progressive**.
- Les **aliments doivent être servis en purée** (non mélangés ou tamisés).

- A 1 an, **l'enfant peut déjà recevoir les aliments consommés par le reste de la famille**, en purée, écrasés ou coupés en petits morceaux.
- À 2 ans ou plus, **l'enfant a fini de faire ses dents** et peut manger des aliments de toutes les consistances.