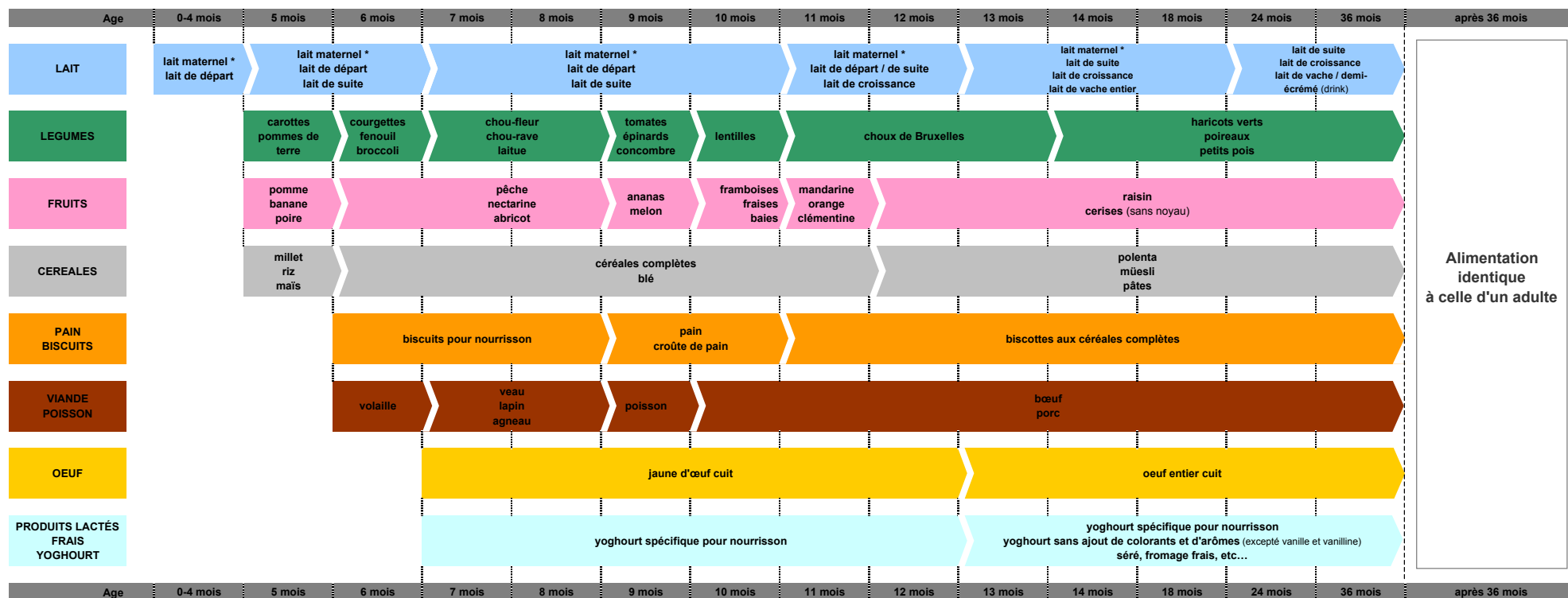


# PLAN D'ALIMENTATION POUR NOUVEAU-NÉ, NOURRISSON ET PETIT ENFANT JUSQU'À 36 MOIS



Alimentation identique à celle d'un adulte

## AVIS IMPORTANT

Ce plan s'adresse au nouveau-né, né à terme et en santé, sans risque d'allergie, ainsi qu'au nourrisson et au petit enfant, sans risque d'allergie, jusqu'à l'âge de 36 mois.

\* Selon l'OMS, un allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois et celui-ci sera poursuivi si possible jusqu'à 2 ans, avec une alimentation solide équilibrée et adaptée à l'âge.

**Avant 12 mois:** *introduire 1 seul nouvel aliment à la fois*

- éviter de saler les plats
- éviter les plats épicés
- éviter les oignons, l'ail, les poireaux, les haricots et les noix

**Après 12 mois:** *l'enfant passe progressivement à la table familiale, tout en respectant les règles suivantes:*

- saler les plats en infime quantité et uniquement avec du sel iodé et fluoré
- éviter les plats trop épicés
- éviter les plats ou boissons trop sucrés
- maintenir l'équivalent de 500 ml de lait adapté par jour: lait adapté (lait de suite, lait de croissance), aliment lacté frais adapté, yoghurt sans colorant ni arôme (excepté la vanille et la vanilline), fromage mi-gras
- éviter les colorants et les arômes (excepté la vanille et la vanilline)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Les recommandations concernant les "préparations pour nourrissons et préparations de suite", ainsi que les "autres denrées alimentaires pour nourrissons et enfants en bas âge" (entre 1 et 3 ans) sont définies:

- dans les articles 182 et 183 de l'ODA (Ordonnance sur les Denrées Alimentaires)
- dans l'OAdd (Ordonnance sur les additifs) qui interdit notamment l'ajout de colorants et d'arômes, à l'exception de la vanille et de la vanilline (Pos. 17.2.4) jusqu'à l'âge de 36 mois.

**Après 36 mois:** *l'enfant peut recevoir la même alimentation qu'un adulte*

<http://www.swiss-paediatrics.org/paediatrica/vol12/n5/iplan-gfi.htm>