

"Mon bébé a 6 mois. Comment dois-je introduire la viande, le poisson ou encore les œufs dans son alimentation?"



Problématique

Depuis la naissance, les protéines sont apportées au bébé par le lait maternel ou une formule infantile.

À 6 mois, il est conseillé d'introduire de nouvelles sources de protéines dans son alimentation avec des aliments solides : viande, poisson ou œufs.

Afin d'assurer une croissance harmonieuse au bébé, il est important de veiller à un apport protidique adéquat tout en respectant l'équilibre entre protéines, glucides et lipides.

Comment conseiller les parents sur la consommation de protéines de leur bébé ?

Vos conseils, en pratique

Les protéines : sous quelles formes ?

Viande ou poisson ou œuf.

La charcuterie (à l'exception du jambon), le poisson pané et les crustacés attendront.



Quelle est la quantité adaptée à 6 mois ?

10 g : ce qui correspond à 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou encore ¼ d'œuf dur².



A quelle fréquence ?

1 fois par jour, le midi ou le soir.



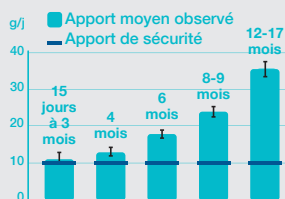
Comment préparer ces aliments ?

Toujours bien les cuire et les mixer afin d'obtenir des textures adaptées à l'âge du bébé.



Bon à savoir

Dès 4 mois, l'apport moyen observé en protéines dépasse l'apport de sécurité¹ (quantité minimale nécessaire au maintien et à la croissance).



Apports journaliers en protéines (g/l) par classe d'âge et comparaison aux apports de sécurité¹



C'est essentiel aussi...

De continuer à encourager l'allaitement maternel ou de ne pas remplacer le lait infantile par du lait de vache. De plus, il est souhaitable de privilégier les laits infantiles avec les teneurs en protéines les plus basses et un aminogramme au plus proche de celui du lait maternel. Cela permet de garantir au bébé la juste quantité et la juste qualité de protéines.

1. Étude Nutri-bébé SFAE 2013 – Volet consommation CRÉDOC.

2. Le guide nutrition de la naissance à trois ans. PNNS (Programme National Nutrition Santé).



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Voici quelques repères afin d'adapter les quantités de viande, de poisson, mais aussi de lait en fonction de l'âge du bébé :

Évolution des quantités journalières conseillées

Dès 6 mois

10 g
de viande
ou de poisson

2
cc*

Textures moulignées



700 ml
de lait**



Dès 8 mois

10 à 20 g
de viande
ou de poisson

2 à 4
cc*

Morceaux fondants



700 ml
de lait**



Dès 12 mois

15 à 30 g
de viande
ou de poisson

3 à 6
cc*

Petits morceaux



500 ml
de lait***



Dès 18 mois

30 à 40 g
de viande
ou de poisson

6 à 8
cc*

Petits morceaux



500 ml
de lait***



Pourquoi donner au bébé un lait à teneur basse en protéines ?

Au cours de la journée, un bébé de 6 mois boit environ 700 ml de lait. Sur la période qui va de ses 6 à ses 12 mois, le fait de le nourrir avec un **lait 2^e âge standard** plutôt qu'un **lait 2^e âge à teneur basse en protéines** se traduit par un **excès de protéines, équivalent à**** :**

+ 92
biberons



*cc = cuillère à café. ** Lait 2^e âge. *** Lait de croissance.

**** Calcul réalisé sur 6 mois à raison de 700 ml par jour avec un lait à 1,5 g/100 ml de protéines comparé à un lait à 1,3 g/100 ml.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/protéines
09 70 80 97 80

