

"Quelle doit être la place  
du lait dans l'alimentation  
de mon bébé au fur et  
à mesure qu'il grandit?"



## Problématique

**Entre 4 et 6 mois**, commence la période de diversification alimentaire, période de découverte de nouveaux aliments, goûts et textures. Néanmoins, **le lait, de préférence le lait maternel, tient toujours une place essentielle**. Il est important de continuer à donner au bébé du lait convenant spécifiquement à ses besoins, et ce jusqu'à ses 3 ans. **Comment conseiller les mères sur la consommation de lait de leur bébé ?**

## Vos conseils, en pratique



À chaque âge, conseiller le lait convenant spécifiquement à ses besoins :

- **0 - 6 mois** : lait maternel idéalement, ou en cas de non-allaitement, lait pour nourrissons 1<sup>er</sup> âge.
- **6 - 12 mois** : lait maternel ou lait de suite 2<sup>e</sup> âge.
- **1 an - 3 ans** : lait maternel ou lait de croissance<sup>1</sup>.



**Pour favoriser la consommation quotidienne, varier les goûts et les textures** en ajoutant par exemple dans le biberon des céréales infantiles ou des purées de légumes.

**Instaurer des moments de consommation de son lait habituel** pour mettre en place de bonnes habitudes alimentaires :

- **Avant 6 mois** : du lait à tous les repas.
- **Dès 6 mois** : le déjeuner sans biberon de lait.
- **Dès 12 mois** : 1 biberon au petit-déjeuner et 1 au goûter.



1. Aliment lacté pour enfants en bas âge. 2. Tables Ciqual 2013, lait ½ écrémé UHT.

**Avis important** : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques.

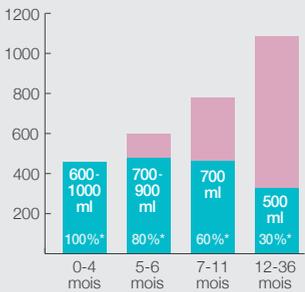
DOCUMENT STRICTEMENT RÉSERVÉ À L'USAGE  
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



## Bon à savoir

### Place du lait de 0 à 36 mois

Énergie (kcal)



■ Énergie apportée par le lait

■ Énergie apportée par la diversification

\* % de l'énergie apportée par le lait



## C'est essentiel aussi...

À un an, le bébé a encore des besoins nutritionnels spécifiques. Il est important de **privilégier le lait de croissance**<sup>1</sup>. Il contient par rapport au lait de vache<sup>2</sup> :

- Au moins 20 fois plus de fer
- Près de 2 fois moins de protéines
- Des acides gras essentiels (en particulier oméga 3)
- 2 fois plus de zinc
- De la vitamine D



Nestlé

## Comment faire en pratique ?

Voici deux exemples d'une journée alimentaire spécifiquement adaptés. Ils peuvent être modifiés en fonction de l'appétit du bébé.

720  
kcal

### 6-8 mois

#### Petit-déjeuner



Allaitement maternel  
ou 1 biberon  
de lait de suite 2<sup>e</sup> âge<sup>3</sup>

1 à 2 cs\*  
de céréales  
infantiles

#### Déjeuner



1 petit pot  
légumes/viande  
ou poisson (200 g)

1 dessert lacté  
spécifique bébé  
(60 g)

#### Goûter



Allaitement maternel  
ou 1 biberon  
de lait de suite 2<sup>e</sup> âge<sup>3</sup>

De la purée  
de fruits

#### Dîner



1 biberon de soupe lactée  
(lait de suite 2<sup>e</sup> âge + purée de légumes)<sup>4</sup>

700 ml de lait de suite

980  
kcal

### 12-18 mois

#### Petit-déjeuner



1 biberon de lait  
de croissance<sup>5</sup>

3 à 4 cs\*  
de céréales

#### Déjeuner



1 assiette  
légumes/viande  
ou poisson (230 g)

1 dessert lacté  
spécifique bébé  
(100 g)

#### Goûter



1 biberon de lait  
de croissance<sup>5</sup>

1 biscuit  
spécifique bébé  
+ ½ orange

#### Dîner



Une soupe maison  
de légumes/féculents  
avec une petite cs\*  
d'emmental râpé (200 g)

1 petit pot  
de fruits

500 ml de lait de croissance<sup>1</sup>

3. 210 ml d'eau + 7 mesurette de lait de suite 2<sup>e</sup> âge en poudre. 4. 180 ml d'eau + 6 mesurette de lait 2<sup>e</sup> âge en poudre + 1 cuillère à soupe de légumes. 5. 240 ml d'eau + 8 mesurette de lait de croissance<sup>1</sup> en poudre. \*Cuillère à soupe.

DOCUMENT STRICTEMENT RÉSERVÉ À L'USAGE  
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

En savoir plus ?  
Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)  
09 70 80 97 80



Nestlé