

Alimentation lactée



Périodes d'alimentation

De la naissance à 4-6 mois

- Lait maternel ou infantile (lait 1er âge).

Le lait maternel est préférable car il s'adapte aux besoins du bébé et lui apporte les anticorps nécessaires.

Jusqu'à l'âge de 6 mois, le système digestif du bébé est encore fragile et immature. Il peut digérer les protéines et les graisses du lait maternel ou du lait infantile, mais pas encore celles des autres aliments. Il se nourrit donc exclusivement de lait.

De 4-6 à 12 mois

- Lait 2ème âge.

Même au-delà de 6 mois, l'alimentation lactée reste primordiale pour un enfant. Le lait et les produits laitiers sont d'excellentes sources de calcium, et le calcium est important pour la croissance osseuse.

L'alimentation lactée fournit aussi d'autres éléments nutritifs importants, tels que les protéines, l'iode, la vitamine B12, la vitamine D...

La diversification alimentaire ne doit commencer qu' à partir de 6 mois pour éviter les risques de troubles digestifs et d'allergies. L'apparition des premières dents favorise ce passage vers la diversification car elles permettent la mastication des nouveaux aliments introduits dans le régime. On commence avec des fromages et des yaourts naturels sans fruits et sans arômes.

Au delà d'un an

- Lait de croissance.

A partir de la première année, l'enfant peut manger à peu près comme un adulte. Il peut donc manger un peu de tout. Il faut néanmoins veiller à ce que les portions qui lui sont servies soient conformes à ses besoins nutritionnels spécifiques. Il est quand même préférable de limiter la consommation des desserts lactés tels que les crèmes desserts, les mousses, les glaces et les crèmes glacées, car ils sont généralement très riches en sucres et en graisses.

Ration lactée

La ration dépend de plusieurs paramètres relatifs à l'enfant : son âge, son poids, son appétit, son système digestif et sa santé. Il faut aussi prendre en considération les recommandations du docteur.

- Jusqu'à 6 mois, elle dépend essentiellement du poids. Elle est calculée suivant la règle d'Appert : $\text{poids}/10 + 250 = \text{quantité de lait recommandée en ml}$.
- A partir de 6 mois, au moins 500ml de lait par jour.