



Guide alimentaire de l'Ombael

1. Pourquoi l'alimentation est importante ?

- Une bonne nutrition dans les 3 premières années est essentielle pour :
 - **La croissance** (poids, taille, périmètre crânien).
 - **Le développement cérébral et visuel** (acides gras essentiels : DHA, EPA).
 - **L'immunité** (protéines de haute qualité, anticorps).
- Les habitudes alimentaires saines acquises tôt favorisent une bonne santé tout au long de la vie.
- **L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** recommande de suivre les courbes de croissance et de surveiller le développement.

2. Allaitement maternel

Exclusif et prolongé

- Exclusif jusqu'à 6 mois : pas d'eau, pas de jus, pas d'aliments solides.
- Poursuivi jusqu'à 2 ans et plus si souhaité, selon l'OMS.



Bénéfices pour la maman

- Réduction du risque de cancers (sein, col de l'utérus, ovaires), d'ostéoporose et de diabète.
- Renforcement du lien affectif mère-bébé.
- Sérénité grâce aux hormones de l'allaitement.
- Économique et pratique.



Bénéfices pour le bébé

- Lait frais, stérile, adapté à ses besoins.

- Réduit coliques, constipation, diarrhée, reflux.
- Protège contre allergies, maladies chroniques et infections.
- Soutient le développement du cerveau et des dents.
- Aide à l'acceptation des solides.
- Le colostrum agit comme **prébiotique naturel**, favorisant la flore intestinale.

Étapes du lait maternel

- Jours 1–3 : colostrum jaune, riche en anticorps.
- Ensuite : lait blanc, plus riche en graisses.
- Durée : 15–20 min par sein (début riche en eau, fin riche en graisses).

Nutrition de la maman allaitante

- Favoriser : protéines (viande, poisson, légumineuses), calcium, fer, acide folique, bonnes graisses.
- 8–12 verres d'eau/jour.
- Alcool : attendre 2–3 h après consommation avant d'allaiter.
- Caféine : max 2 tasses/jour.
- Tabac déconseillé.
- Activité physique douce (marche).

Expression et conservation du lait

Type de lait	Durée	Température
Frais à température ambiante	4 h	≈ 25°C
Frais au réfrigérateur	4 j	≤ 4°C
Congélateur frigo	2 sem.	-12°C
Congélateur séparé	3 mois	-18°C
Congélateur coffre	6–12 mois	≤ -20°C
Décongelé au réfrigérateur	24 h	≤ 4°C
Restes biberon	2 h max	Ambiente

 Ne jamais recongeler un lait décongelé.

3. Préparations pour nourrissons (si pas d'allaitement)

- Préparer avec eau potable bouillie puis refroidie.
- Ne jamais réutiliser un biberon entamé.
- Préparons et conservons les repas selon normes de sécurité (HACCP, traçabilité, température).
 - Froid : $\leq +4$ °C pour les produits frais.
 - Congelé : ≤ -18 °C.
 - Cuisson : atteindre $\geq +63$ °C à cœur.
 - Maintien au chaud : $\geq +63$ °C.
 - Refroidissement rapide si un plat doit être stocké.
- Les préparations doivent respecter les normes de l'OMS (**Organisation mondiale de la Santé**) :
 - a) Assurer une alimentation équilibrée et adaptée à l'âge de l'enfant.
 - b) Limiter les sucres ajoutés, le sel, les graisses saturées.
 - c) Favoriser les fruits, légumes, céréales complètes, protéines saines.
 - d) Prévenir les risques d'étouffement (taille des morceaux, texture des aliments).
 - e) Maintenir une hygiène stricte lors de la préparation et du stockage des aliments (lavage des mains, stérilisation des biberons, cuisson des aliments).

Et la législation locale sur l'alimentation infantile :

- a) Respecter les normes locales d'hygiène et de sécurité alimentaire (codes sanitaires, inspections, températures de conservation, durée de stockage).
- b) Suivre les règles spécifiques sur les ingrédients autorisés ou interdits pour les enfants (par exemple, certains additifs, conservateurs ou produits allergènes).
- c) S'assurer que l'étiquetage et la composition des produits respectent la loi (si vous utilisez des produits industriels).

4. Introduction des aliments solides



Dès 5 mois et 3 semaines

- Céréales blé (Cerelac) : 2 c. à s. + eau tiède → texture yaourt.
- Céréales riz (HIPP Rice) : 2 c. à s. + 5 mesures de lait infantile + eau tiède.
- Eau : proposer 120–150 ml/jour.

À partir de 6 mois

- Purées lisses (légumes, fruits, lentilles, viandes).
- Introduire un aliment à la fois.
- Viande : bœuf maigre 3×/semaine (50 g), poulet 2×/sem.
- Assaisonnements : pas de sel (< 2 ans), pas de sucre (< 1 an), pas d'épices fortes (< 7–8 mois).
- Ajouts possibles : huile d'olive, ail, oignon.
- Biscuits bébés type LIGA autorisés.

6–8 mois

- Textures lisses/semi-liquides.
- 2 repas/jour + lait.
- Exemple : purée carotte, compote pomme, purée lentilles.

Protéines animales & végétales

- Quelques exemples simples (poulet, bœuf, lentilles, pois chiches, haricots) pour équilibrer entre protéines animales et végétales.

9–12 mois

- Textures écrasées/morceaux mous.
- 3 repas/jour + collation.
- Exemple : riz + poulet, soupe lentilles, yaourt + banane, houmous lisse.
- Œuf entier bien cuit.
- Poisson bien cuit (filet grillé ou au four).

Produits laitiers

- Introduire le yaourt et le fromage adaptés (nature, non sucré, pasteurisé).
- Indiquer à quel âge le lait de vache peut remplacer partiellement le lait maternel/infantile (souvent après 1 an, en quantité limitée).

12–24 mois

- Alimentation familiale adaptée.
- 3 repas + 1–2 collations.
- Exemple : labneh + pain, riz + boulettes, fruits, soupe légumes.

24–36 mois

- Presque comme la famille.
- Attention aux risques d'étouffement (raisins, noix, popcorn, bonbons...).
- Exemple : porridge avoine, mloukhieh + riz, houmous, poisson vapeur.

Hydratation après 1 an

- Préciser la quantité d'eau recommandée par tranche d'âge (ex. 1–2 verres/j entre 12–24 mois, puis augmentation progressive).
 - Mentionner qu'il faut éviter les jus industriels et sodas même après 3 ans.
-

5. Textures et portions

- Jusqu'à 8 mois : mixé/blender.
- Après 8 mois : écrasé/fourchette.

Portions indicatives :

- 6–8 mois : 2–3 cuillères → $\frac{1}{2}$ tasse.
 - 9–12 mois : $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ tasse.
 - 12–24 mois : $\frac{3}{4}$ –1 tasse.
 - 24–36 mois : $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ portion adulte.
-

6. Ⓢ Aliments interdits

Avant 12 mois

- Miel, fruits de mer.

Avant 24 mois

- Sel, sucre, chocolat.

Avant 2 ans

- Noix entières, popcorn, bonbons, raisins entiers, saucisses, légumes/fruits crus durs (carotte, pomme, poire).
-

7. Conseils pratiques pour les parents

- ✓ Vérifier la température avant de donner.
- ✓ Proposer eau potable (éviter jus sucrés/sodas).
- ✓ Introduire nouveaux aliments d'abord à la maison pour surveiller allergies.
- ✓ Favoriser produits frais, locaux, peu transformés.
- ✓ Encourager la diversité alimentaire et les textures progressives pour le développement oral.

Consignes de sécurité repas

- Position assise obligatoire pendant les repas (éviter que l'enfant mange en marchant ou en jouant → risque d'étouffement).
 - Surveillance adulte constante.
-

8. Allergies et santé

- Signaler toute allergie connue à la garderie.
 - Nouveaux aliments allergènes (poisson, arachides, lait, etc.) → introduire à la maison.
 - Fournir un **plan d'urgence en cas de réaction grave** (ex : EpiPen).
 - Encourager les parents à apporter le carnet de santé pour suivre poids, taille, PC.
 - Collaboration avec le pédiatre en cas de doute (appétit, allergies, refus alimentaires).
-

9. À la garderie l'Ombael, nous...

- Respectons vos consignes alimentaires.
- Préparation à la garderie selon des règles strictes d'hygiène (HACCP, traçabilité, températures).
- Encourageons une alimentation équilibrée et variée.
- Soutenons vos choix parentaux.

- Appliquons rigoureusement les règles d'hygiène.
- Lavage des mains avant repas (adulte et enfant).
- Nettoyage rigoureux des ustensiles.
- Encourager progressivement l'enfant à manger seul (cuillère, puis morceaux).
- Favoriser la découverte sensorielle (goûter, toucher, sentir).
- Mettre en avant l'importance d'exposer les enfants à des goûts variés pour réduire le risque de sélectivité alimentaire plus tard.
- Ne donnons aux enfants que des biscuits autorisés, jamais d'autres produits commerciaux.

Guide pratique de l'alimentation infantile : textures, portions, aliments et précautions par âge

Âge	Textures / Repas	Portions indicatives	Aliments autorisés	Aliments interdits	Eau / Lait / Température	Allergènes / Précautions
0–6 mois	Lait maternel exclusif	Selon demande bébé	Lait maternel	Tout autre aliment ou boisson (jus, eau)	Lait maternel : frais ou réfrigéré, voir tableau conservation	Introduire aucun allergène
5m3s–6 mois	Purées très lisses / céréales (blé ou riz)	2 c. à s. → ½ tasse	Céréales blé (Cerelac), riz (HIPPI), eau 120–150 ml/jour	Fruits/légumes non autorisés, sel, sucre	Lait frais / infantile, eau potable	Introduire un seul aliment à la fois, surveiller réactions
6–8 mois	Purées lisses/semi-liquides	½ tasse	Purées légumes, fruits, lentilles, viande	Aliments interdits avant 12 mois / fruits et légumes listés	Eau 120–150 ml/jour, lait selon besoin	Commencer introduction œuf (blanc ou jaune cuit progressivement), poissons non allergènes
9–12 mois	Textures écrasées / morceaux mous	½–¾ tasse	Riz, poulet, lentilles, œuf cuit, yaourt, houmous lisse	Fruits/légumes interdits, noix, miel, fruits de mer	Eau potable, lait selon besoin	Introduire poisson cuit, surveiller œuf et arachides si famille à risque
12–24 mois	Textures familiales adaptées, morceaux mous	¾–1 tasse	Alimentation familiale adaptée : riz, viande, légumes, fruits, labneh	Sel et sucre limités, aliments interdits avant 3 ans	Eau potable, lait selon besoin	Introduire progressivement arachides et autres allergènes potentiels à la maison
24–36 mois	Textures proches de la famille	¼–½ portion adulte	Alimentation familiale adaptée, repas variés	Risques d'étouffement : raisins, noix entières, popcorn, bonbons, légumes/fruits crus durs	Eau potable, lait selon besoin	Allergènes déjà introduits : surveiller réactions tardives

Signature de la direction