

# ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

## LE LAIT DE VACHE

Le lait de vache n'est pas adapté aux besoins du bébé. Lorsque bébé n'est pas nourri au lait maternel, l'utilisation d'une préparation commerciale pour nourrissons enrichie de fer est recommandée jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Introduire le lait de vache avant neuf mois augmente le risque d'anémie. Cette fiche vous présente plusieurs informations sur l'introduction du lait de vache à l'alimentation de votre nourrisson.

Avant d'introduire le lait de vache entier (3,25 %), assurez-vous que votre bébé consomme au moins chaque jour les quantités suivantes d'aliments pour lui fournir tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

- Céréales pour bébé : 75 ml à 125 ml (5 à 8 c. à table)
- Viande (foie, max 30 ml/sem.) : 45 ml (3 c. à table)
- Poisson (1 fois/sem.) : 45 ml (3 c. à table)
- Margarine non hydrogénée : 10 ml (2 c. à thé) ou huile (canola ou soya)
- Pain de blé entier : 1 tranche
- Légumes : 60 ml (4 c. à table)
- Fruits : 60 ml (4 c. à table)
- Et aussi 60 ml (4 c. à table) d'un des aliments riches en vitamine C ci-dessous :

### Aliments riches en vitamine C

Fruits		Légumes	
Orange	Ananas	Poivron	Brocoli
Clémentine	Mangue	Chou de Bruxelles	Patate douce
Mandarine	Goyave	Chou-rave	
Pamplemousse	Melon	Betterave	
Fraises	Kiwi	Pois vert	

Limitez le lait de vache à 750 ml (25 onces) par jour : boire de plus grandes quantités réduit l'appétit pour les autres aliments, augmentant ainsi les risques de carence en fer et d'anémie.

Empty space for notes.

06/08/2017



INFO-SANTÉ 811

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est



CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ SI VOUS VIVEZ DES  
PROBLÉMATIQUES AVEC L'ALIMENTATION DE  
VOTRE NOURRISSON



SANTEME.QUEBEC  
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSME

