

Bambin : Tous à table !

Les besoins énergétiques et nutritifs d'un bambin sont assez différents de ceux d'un adulte. Saviez-vous que la quantité de nutriments dont il a besoin peut être plus de deux fois supérieure à celle d'un adulte ? Alors que son estomac est environ cinq fois plus petit ?

Par conséquent, à chaque bouchée, un enfant doit absorber considérablement **plus de nutriments** qu'un adulte.

De quoi un bambin a-t-il besoin par rapport à un adulte ?



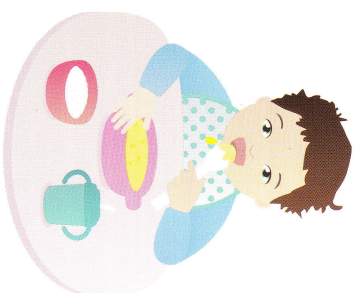
de 4 fois plus
de calcium



de 6 fois plus
de fer

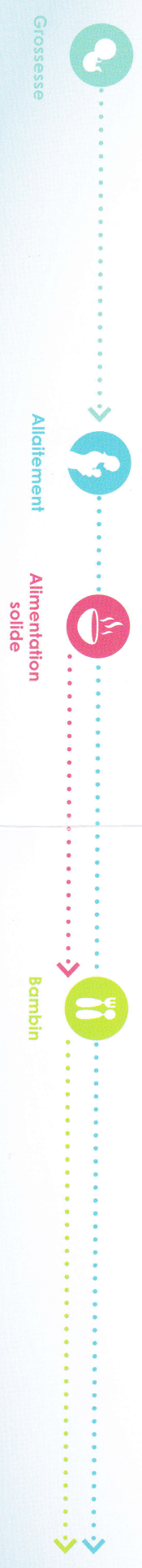
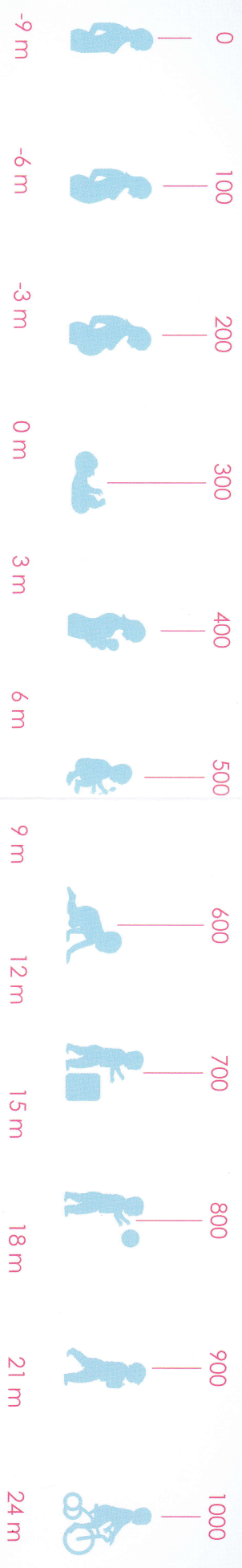


de 7 fois plus
de vitamine D



1000 PREMIERS JOURS

NUTRICIA 



Les 1000 premiers jours ?

La période qui commence le premier jour de la grossesse jusqu'au 2è anniversaire - les 1000 premiers jours - est essentielle pour le développement de votre bébé.

Nutricia vous accompagne et vous aide à faire les meilleurs choix pour l'alimentation de votre petit. Des diététiciennes expérimentées sont à votre service pendant ces 1000 premiers jours.

Grossesse		1 ^{re} année		2 ^e année		Premiers
270	+	365	+	365	=	1000
Jours		Jours		Jours		Jours

Que se passe-t-il ?

Pendant les 1000 premiers jours votre enfant **grandit beaucoup** et **se développe à toute vitesse** : son corps et ses organes grandissent et son **cerveau**, son **système digestif** et son **système immunitaire** connaissent également un développement impressionnant.

La croissance et le développement sont à leur niveau le plus élevé de toute la vie. Il est donc essentiel d'absorber les bons nutriments afin de faciliter cette croissance et ce développement.



Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

Avoir une alimentation saine et équilibrée pendant les 1000 premiers a une influence sur la **santé de bébé à court terme** mais aussi à l'**âge adulte**.

Pas de panique cependant si vous vomissez pendant votre grossesse. Le développement de votre bébé ne sera impacté que par un manque continu de certains nutriments.

En cas d'inquiétude, prenez contact avec votre médecin ou avec votre gynécologue.



Une occasion unique

Les 1000 premiers jours sont une **occasion unique** d'être en bonne santé tout au long de la vie. Une alimentation correcte durant cette période critique est donc essentielle.

Saviez-vous que... ?

Durant ses deux premières années, un bébé :



multiplie sa taille par plus de 50 %



voit son poids quadrupler



voit son cerveau grossir d'1 gramme par jour



Allaitement :

Le meilleur pour vous et votre bébé

L'allaitement est sans aucun doute **la meilleure alimentation** pour votre bébé. De plus, il vous permet de créer un lien étroit entre vous et votre bébé. Mais pas seulement : il encourage aussi votre corps à produire des anticorps que vous transmettez ensuite à votre bébé.

Quand vous allaitez, vous avez besoin de davantage **d'énergie et de micronutriments** tels que l'iode qui est important pour le métabolisme et la croissance, ou le zinc qui est essentiel au métabolisme**.

Veillez donc à conserver une alimentation saine et variée. De plus, lorsque vous allaitez la variété de votre alimentation aide le bébé à apprécier différents goûts.

** Worthington-Roberts B, Williams SR. Nutrition in Pregnancy and Lactation, 4th edition, published by St. Louis, US 1989.

L'alimentation solide : Développer des habitudes alimentaires saines

Le passage vers l'alimentation solide est nécessaire afin de répondre aux exigences nutritionnelles croissantes de votre enfant qui se développe rapidement.

L'**allaitement** reste le plus important pendant les 6 premiers mois. La plupart des bébés commencent la transition vers l'alimentation solide entre 4 et 6 mois. Il est important que bébé découvre les aliments solides avec de **nouveaux goûts** et une **consistance différente** afin de :

- développer des **habitudes alimentaires saines**
- développer sa motricité orale et fine
- apprendre à **manger seul** et à **partager les repas familiaux**