



COLLECTION PARENTALITÉ

EBOOK 2



BIEN NOURRIR SON ENFANT DE 0 À 6 ANS

Le guide pratique de l'alimentation,
de la diversification et des repas
— de la naissance à 6 ans —

*Un guide complet,
rassurant et fondé
sur les recommandations
officielles françaises*

CONÇU SELON
LES RECOMMANDATIONS
OFFICIELLES

Santé publique France
Anses • HCSP • PNNS



De la naissance
à 6 ans



Diversification
alimentaire



Allergènes
et sécurité



Menus, recettes
et organisation



Conseils pratiques
et bienveillants

♥ BIEN INFORMÉS, BIEN ACCOMPAGNÉS, NOS ENFANTS GRANDISSENT MIEUX ♥



Avertissement important



Ce guide fournit des informations générales et des repères pratiques fondés sur les recommandations institutionnelles françaises en vigueur. Il **ne remplace en aucun cas** le suivi médical de votre enfant, ni les conseils personnalisés d'un médecin, d'un pédiatre, d'une sage-femme, d'un diététicien ou de tout autre professionnel de santé qualifié.

Variabilité individuelle

Les besoins alimentaires varient selon l'âge, le développement, la croissance, les éventuelles allergies, les antécédents médicaux et la situation personnelle de chaque enfant. Les repères présentés dans ce guide sont des **points de référence, pas des obligations strictes**.

En cas de doute

En cas de doute, de réaction allergique suspectée, de trouble alimentaire, de préoccupation concernant la croissance ou le développement de votre enfant, **consultez sans attendre un professionnel de santé**.

Les informations médicales et nutritionnelles de ce guide s'appuient sur les recommandations de **Santé publique France, de l'Anses, du HCSP et du PNNS** (Programme national nutrition santé).

Sommaire

Guide nutritionnel

01

Partie 1

Comprendre l'alimentation de l'enfant — Chapitres 1 et 2

02

Partie 2

La diversification alimentaire — Chapitres 3 à 8

03

Partie 3

Les allergènes alimentaires — Chapitres 9 à 11

04

Partie 4

Les textures et l'autonomie — Chapitres 12 et 13

05

Partie 5

Alimentation de 1 à 3 ans — Chapitres 14 à 18

06

Partie 6

Alimentation de 3 à 6 ans — Chapitres 19 à 22

07

Partie 7

Les repas au quotidien — Chapitres 23 à 28

08

Partie 8

Situations particulières — Chapitres 29 à 35

09

Partie 9

Sécurité et hygiène alimentaire — Chapitres 36 à 39

Cuisine et organisation

Partie 10 — Menus hebdomadaires

Menus complets par tranche d'âge

Outils pratiques

Partie 11 — Tableaux de référence

Fiches imprimables et checklists

FAQ — 50 questions des parents

Réponses claires aux questions les plus fréquentes

Checklist finale

Bilan pour les parents

Sources officielles

Références et liens vérifiés

 **Comment utiliser ce guide :** Lisez-le de A à Z ou consultez directement la partie correspondant à l'âge de votre enfant. Les tableaux sont conçus pour être consultés rapidement au quotidien.

Partie 1 — Comprendre l'alimentation de l'enfant

Avant de commencer la diversification, il est utile de comprendre pourquoi l'alimentation joue un rôle si fondamental dans les premières années de vie. Cette partie pose les bases nutritionnelles et vous aide à aborder chaque étape avec confiance.

Chapitre 1

Les bases d'une alimentation adaptée

Chapitre 2

Le lait : la base de l'alimentation du nourrisson



Chapitre 1 — Les bases d'une alimentation adaptée

L'alimentation de l'enfant n'est pas simplement une question de calories. C'est un processus complexe qui soutient la croissance physique, le développement du cerveau, la construction du système immunitaire et l'apprentissage du goût.

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

- **Croissance rapide :** en un an, le poids de naissance est en moyenne multiplié par trois, la taille croît de près de 50 % et le cerveau passe de 350 g à plus d'un kilo.
- **Développement cérébral :** les lipides, le fer, l'iode et les acides gras essentiels (oméga-3) sont indispensables au développement neurologique.
- **Système immunitaire :** une alimentation variée et équilibrée contribue à renforcer les défenses naturelles de l'enfant.
- **Apprentissage du goût :** la période entre 4 et 18 mois est une fenêtre favorable pour exposer l'enfant à une grande variété de saveurs et de textures.
- **Habitudes durables :** les habitudes prises pendant les premières années conditionnent en grande partie le comportement alimentaire de l'adolescent puis de l'adulte.

Les grands nutriments et leur rôle

Nutriment	Rôle principal
Protéines	Croissance, réparation des tissus
Lipides	Développement cérébral, vitamines liposolubles
Glucides	Énergie principale (préférer glucides complexes)
Calcium	Construction osseuse et dentaire
Fer	Transport de l'oxygène, développement cognitif
Vitamines et minéraux	Immunité, métabolisme, croissance



À retenir : L'équilibre alimentaire se construit sur la semaine, pas sur un seul repas. La variété et la régularité comptent plus que la perfection à chaque repas.