

0 à 12 mois /

Nourrir

Le lait et les autres produits laitiers



Le lait

Pendant toute la 1^{re} année de vie de l'enfant, le lait est son aliment de base. **Jusqu'à ce qu'il ait 8 mois ou 9 mois, il est donc préférable de lui en donner avant ses repas**, en partie pour ne pas nuire à la production de lait maternel.

Vers 9 mois, une fois que tous les groupes alimentaires seront intégrés dans son menu, **vous pouvez lui proposer du lait avant ou après les repas**, selon vos préférences. Certains parents partagent le boire en deux : ils en donnent une moitié avant le repas, et l'autre, après. L'important est d'assurer au bébé tout ce dont il a besoin.

Quelle quantité lui offrir?

- Si votre enfant est nourri au sein, donnez-lui-en aussi souvent que vous le souhaitez (**entre 6 mois et 12 mois, le bébé prend souvent de 3 à 5 boires par jour**).
- S'il boit des **préparations commerciales pour nourrisson**, assurez-vous qu'il en consomme **environ 750 ml par jour**.

Le lait de vache : quand commencer?

Vous pouvez commencer **à partir de 9 mois, à condition qu'il ait un menu quotidien varié**, contenant des légumes, des fruits, de la viande, au moins ½ tasse de céréales enrichies de [fer](#), pour bébé, et des aliments préparés avec un peu de gras (huile ou margarine non hydrogénée) pour combler ses besoins en acides gras essentiels. Si votre bébé ne mange pas encore tout cela, attendez qu'il ait 12 mois.

Dans les deux cas, choisissez toujours du lait **contenant 3,25 % de matières grasses**. Introduisez-le graduellement dans son menu pendant 2 semaines. Enfin, puisque c'est un lait riche en protéines et en minéraux, **ne dépassez pas 900 ml (30 oz) par jour**.

Après l'âge de 2 ans, vous pouvez passer à du **lait contenant 2 % de matières grasses**, si vous le souhaitez, ou continuer à lui donner, jusqu'à l'âge scolaire, du lait entier (3,25 %). Évitez toujours le lait concentré sucré.

Si votre enfant présente des risques d'allergie, attendez qu'il ait 1 an avant d'introduire le lait et les produits laitiers à son alimentation.

Les autres produits laitiers

Quand votre bébé mangera des aliments de tous les groupes alimentaires, soit **vers 9 mois ou 10 mois, vous pourrez lui offrir du yogourt** (1/3 tasse environ) **et du fromage** (de 30 ml à 60 ml, soit de 2 à 4 c. à table).

Choisissez de préférence du yogourt nature. Vous pouvez y ajouter de la purée de fruits ou des morceaux de fruits frais. Évitez les yogourts légers ou sans gras, de même que les yogourts aux fruits, qui contiennent beaucoup de sucre.

Pour ce qui est des fromages, commencez par ceux que vous pouvez donner à la cuillère (cottage, quark, ricotta). Ensuite, proposez des fromages fermes, doux et blancs. Râpez-les d'abord ou taillez-les en de minces tranches : une portion correspond alors à environ 15 g.