



Alimentation du nourrisson de moins de 18 mois

Les **10** points **prioritaires**

- 1** Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé
- 2** Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois
- 3** Donner un complément quotidien de vitamine D
- 4** Introduire d'autres aliments que le lait après 5, 6 mois et en douceur
- 5** Eviter le gluten avant 6 mois
- 6** Après la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins
- 7** Poursuivre le lait "de suite" ou lait de « croissance » jusque 18 mois
- 8** Eviter l'excès d'aliments riches en protéines
- 9** Donner une alimentation suffisamment riche en lipides
- 10** Faire du repas un moment important de la relation affective

ONE

Avec le soutien
de la Communauté française
Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



www.one.be

