COMMENT INTÉGRER LES ALIMENTS RICHES EN FER DANS LES REPAS DE VOTRE ENFANT POUR QU'IL SOIT FORT COMME LE FER ?





	de 6 à 12 mois	de 1 à 3 ans
MATIN	Lait maternel ou 210 ml* de lait infantile 2ème âge[3] x1 de céréales infantiles enrichies en fer	Lait maternel ou 210 ml* de lait de croissance[3] x1 de céréales infantiles enrichies en fer
MIDI	x4 de viande ou de poisson ou 1/3 d'œuf dur Et/ou légumineuses + féculents (riz, pâtes, tubercules...) + légumes + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)	x6 de viande ou de poisson ou 1/3 d'œuf dur Et/ou légumineuses + féculents (riz, pâtes, tubercules...) + légumes + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)
APRÈS-MIDI	Lait maternel ou 210 ml* de lait infantile 2ème âge[3] + biscuit / tranche de pain + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)	Lait maternel ou 210 ml* de lait de croissance3 + biscuit / tranche de pain + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)
SOIR	Lait maternel ou 210ml* de lait infantile 2ème âge[3] x1 de céréales infantiles enrichies en fer x4 de légumes + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)	Lait maternel ou 210ml* de lait de croissance[3] x1 de céréales infantiles enrichies en fer x6 de légumes + 1 fruit riche en vitamine C (orange, goyave, papaye...)

N'oubliez pas d'équilibrer les repas de bébé en variant les féculents (céréales infantiles, ou riz, pâtes, biscuits...) et en ajoutant des légumes (épinards, tomates, carottes...)

LÉGENDE: x1 Cuillère à café x1 Un bol de céréales infantiles

*210ml d'eau potable et 7 mesurettes de poudre. **3.** Si l'enfant n'est pas allaité.

AVIS IMPORTANT L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les femmes enceintes et les mères de nourrissons et de jeunes enfants soient particulièrement bien informées sur : • Les avantages du lait maternel, qui constitue l'aliment idéal du nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques et le préserve des maladies, • L'importance d'une bonne alimentation maternelle pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein, • L'effet négatif d'une alimentation mixte du nourrisson en alternance entre allaitement au sein et prise d'un biberon pouvant gêner l'allaitement maternel, • La difficulté de revenir sur le choix de ne pas allaiter, • Les implications socio-économiques à prendre en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de rappeler le coût qu'engendre l'utilisation des laits infantiles, en précisant les quantités à utiliser selon l'âge de l'enfant.

En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère n'allaite pas, il importe de respecter scrupuleusement les recommandations relatives à la qualité de l'eau, les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

DNCI SAU - RCCM Abidjan CI-ABJ-2014-B158 - BA26-039

VOTRE ENFANT EST-IL FORT COMME LE FER ?



Scannez le QR Code

FORT COMME LE FER!

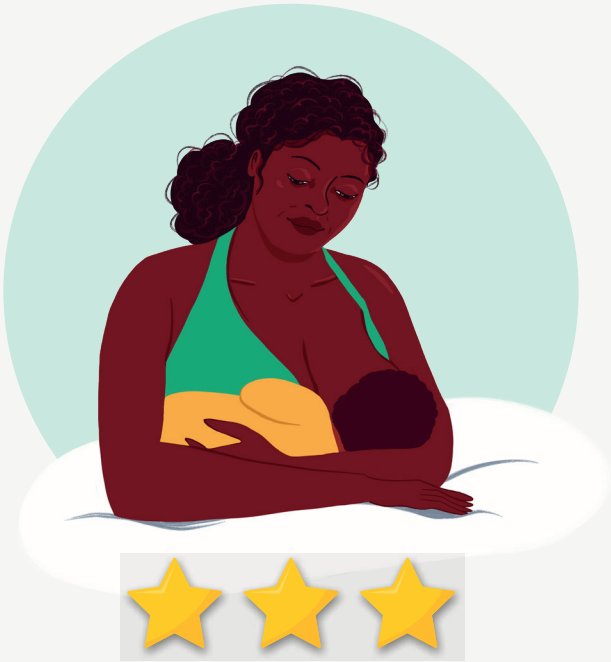
Une initiative pour lutter contre la carence en fer pour des générations futures fortes.

L'allaitement maternel est idéal pour le nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins nutritionnels spécifiques et le préserve des maladies.

Outil à but informatif, sans but médical, qui ne se substitue en aucun cas à un avis médical. Pour toute question relative, consultez un médecin ou un professionnel de santé.

COMMENT COUVRIR LES BESOINS EN FER DE L'ENFANT À PARTIR DE 6 MOIS ?

Grâce aux aliments riches en fer



L'allaitement maternel est idéal pour le nourrisson

Si l'enfant n'est pas allaité : utiliser du lait infantile

Lait infantile de 6 à 12 mois

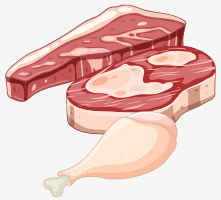
Lait de croisssance à partir de 1 an



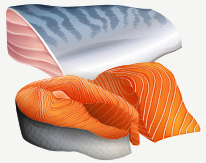
Céréales infantiles enrichies en fer

À partir de 6 mois

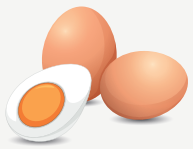




Viande



Poisson



Oeufs



Légumineuses

+ Bonus

Les aliments riches en vitamine C facilitent l'utilisation du fer[1]



Orange



Goyave



Papaye

⚠ Attention

Attention aux idées reçues, ces aliments ne sont pas riches en fer



Lait de vache



bouillies non enrichies en fer

Certains aliments rouges comme:

Tomate

Betterave



Jus de bissap ou grenadine

− Malus

Le thé et le café freinent l'utilisation du fer[2]



FORT COMME LE FER!

LÉGENDE: Niveau de richesse en fer

Calculs réalisés à partir des références suivantes : Vitamin and mineral requirements in human nutrition, Second edition, WHO et FAO, 2004. - Société Française de Pédiatrie - Tounian, P., & Chouraqui, J.-P. (2017). Fer et nutrition. Archives de Pédiatrie, 24(5), 5S23–5S31.

1. La vitamine C contribue à une meilleure absorption du fer. **2.** Diouf S et al. Implication de la carence en fer. Arch Ped 2015; 22: 1188-97.