

Le saviez-vous?

Au cours de leur première année, les bébés ont des besoins nutritionnels plus importants que ceux des adultes. Les bébés ont de petits ventres, mais de grands besoins nutritionnels, car leur organisme se développe rapidement au cours des premières années de leur vie. Bien que leur ventre soit plus petit que celui des adultes, les bébés ont besoin d'une alimentation relativement riche en éléments nutritifs et en énergie. Le lait maternel est la meilleure alimentation possible pour tous les bébés jusqu'à l'âge de 6 mois, moment où l'on peut introduire les aliments solides. Ces aliments solides devraient faire partie intégrante d'une alimentation équilibrée comprenant des aliments de chacun des groupes alimentaires. Vous désirez en savoir plus? Consultez la rubrique Les premiers aliments solides de bébé: un guide étape par étape