

Des oméga 3 dans l'assiette de bébé !



Les lipides, une source d'énergie indispensable

L'apport en lipides est primordial pour votre enfant : rapportés au poids corporel, **ses besoins sont 3 à 5 fois plus élevés que les vôtres**¹. En effet, votre enfant grandit très rapidement pendant ses 6 premiers mois, puis il continue sa croissance et son activité physique augmente. Ainsi, les matières grasses doivent représenter entre 45 et 50 % de l'énergie quotidienne de votre enfant jusqu'à ses 3 ans².

Les oméga 3, particulièrement importants à cet âge

S'il faut veiller à la quantité de lipides, il faut également **s'intéresser à leur qualité**. En effet, certains acides gras ne sont pas synthétisés par l'organisme et ils doivent alors être apportés par l'alimentation ; c'est le cas **des oméga 6 et des oméga 3**. Or, les études montrent un réel déficit de consommation des plus petits en oméga 3³.

Il existe trois formes d'oméga 3 : l'ALA, l'EPA et le DHA.

Le DHA est particulièrement important chez les enfants en bas âge parce qu'il contribue au **développement du cerveau et de la vision**⁴.



**UN DÉFICIT EN OMÉGA 3
CHEZ LES PLUS PETITS**



2 enfants sur 3

entre 12 et 17 mois
**n'atteignent pas les
apports recommandés
en oméga 3³.**

ET SI VOUS ALLAITEZ ?

Parce que le lait maternel doit couvrir les besoins du nourrisson, **vos besoins en oméga 3 sont plus importants en période d'allaitement**.

Pour avoir des apports satisfaisants, mettez un **poisson gras** au menu chaque semaine et consommez régulièrement des **huiles riches en oméga 3⁵** : colza, noix ou huiles combinées comme **ISIO 4**.

**2 cuillères
à soupe
d'ISIO 4 = 45 %**



de l'Apport
Nutritionnel
Conseillé
en oméga 3
(ALA) pour
une femme
allaitante²

Au quotidien, c'est facile !

Jusqu'à 6 mois

Si vous n'allaitez pas votre bébé, choisissez des laits infantiles étudiés pour permettre à votre enfant une croissance harmonieuse et en bonne santé.
Pour bien le choisir, lisez les étiquettes et privilégiez les laits enrichis en oméga 3.

À partir de 6 mois

En diversifiant son alimentation, votre bébé découvre de nouveaux goûts. Dès qu'il commence à manger des purées de légumes, rajoutez-y des matières grasses pour lui apporter l'énergie dont il a besoin pour bien grandir. Elles donneront aussi plus de saveur à vos préparations.

Pour répondre à ses besoins en oméga 3, privilégiez l'ajout de certaines huiles⁵ : colza, noix ou encore des huiles combinées comme ISIO 4.



LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Dès 6 mois

Ajoutez une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa purée.

1 cuillère à café d'ISIO 4 = **90 %** de l'Apport Nutritionnel Conseillé en oméga 3 (ALA)^{2,7}



Dès 8 mois

Proposez-lui 1 fois par semaine du poisson gras (saumon, truite, thon...)⁶.

1 portion de thon (20 g) = **90 %** de l'Apport Nutritionnel Conseillé en oméga 3 (EPA et DHA)^{2,7}



LA VITAMINE D, C'EST AUSSI IMPORTANT !

C'est parce qu'elle est impliquée dans la croissance osseuse de votre enfant qu'elle est nécessaire⁴ !

Une supplémentation adaptée à l'âge de votre enfant peut être prescrite par votre médecin. Une alimentation qui apporte de la vitamine D peut aider à couvrir les besoins de votre bébé à cette période de la vie où l'exposition solaire est déconseillée. Pensez aux poissons gras (une fois par semaine) et à certains produits laitiers et huiles enrichies, comme ISIO 4.



1 cuillère à café d'ISIO 4 = **25 %** de l'apport recommandé en vitamine D d'un nourrisson de moins d'1 an et 17 % pour un enfant de plus d'1 an⁸