

Quiz : L'alimentation du jeune enfant

1. Jusqu'à quel âge le lait maternel ou infantile doit-il rester l'aliment principal de l'enfant ?

- a) 4 mois
- b) 6 mois
- c) 9 mois
- d) 12 mois

3. Parmi ces aliments, lequel est déconseillé avant l'âge de 3 ans en raison du risque d'allergie ?

- a) Pomme
- b) Carotte
- c) Arachide
- d) Pomme de terre

5. À quel âge un enfant peut-il généralement commencer à manger des aliments en petits morceaux mous ?

- a) 6 mois
- b) 9 mois
- c) 12 mois
- d) 18 mois

7. Parmi ces aliments, lequel présente un risque d'étouffement pour un enfant de moins de 4 ans ?

- a) Pâtes coupées
- b) Pomme râpée
- c) Popcorn
- d) Fromage à pâte molle

9. Quelle boisson est recommandée pour un enfant de moins de 12 mois en dehors du lait ?

- a) Jus de fruits
- b) Eau
- c) Tisane
- d) Lait de vache

2. À quel âge peut-on généralement introduire les œufs cuits dans l'alimentation d'un enfant ?

- a) 4 mois
- b) 6 mois
- c) 9 mois
- d) 12 mois

4. Quelle texture d'aliment est recommandée pour débiter la diversification alimentaire ?

- a) Morceaux tendres
- b) Purée lisse
- c) Aliments crus râpés
- d) Aliments mixtes (solides et liquides)

6. Quelle quantité de lait est recommandée quotidiennement pour un enfant de 12 à 36 mois ?

- a) 250 ml
- b) 500 ml
- c) 750 ml
- d) 1000 ml

8. L'introduction du gluten dans l'alimentation est recommandée :

- a) Dès 4 mois
- b) Entre 4 et 7 mois
- c) Entre 6 et 12 mois
- d) Après 12 mois

10. À partir de quel âge un enfant peut-il généralement manger le même repas que le reste de la famille (avec adaptations) ?

- a) 9 mois
- b) 12 mois
- c) 18 mois
- d) 24 mois

Réponses : 1-d, 2-c, 3-c, 4-b, 5-b, 6-b, 7-c, 8-c, 9-b, 10-c

Ce questionnaire vous permet d'évaluer vos connaissances sur les recommandations nutritionnelles pour les jeunes enfants, un aspect essentiel de leur développement et de leur santé.