

DIVERSIFICATION DE L'ALIMENTATION DU NOURRISSON Validé par Dr AYAZ (pédiatre)

Le repas est un moment de plaisir et de partage ; idem pour le biberon :

- Ne jamais insister pour que l'enfant termine son assiette
- Privilégier les repas en famille dans le calme et sans écrans
- L'eau est la seule boisson indispensable

Age	Quantité et structure des repas	Introduction des aliments	Conseils
Jusqu' à 6 mois le lait suffit à couvrir les besoins. Eviter les céréales infantiles avant 5 mois			
<p>Début du 4eme mois</p> <p><u>Phase de découverte</u></p> <p>Vitamine D Dose journalière prescrite par le Médecin</p>	<p>Allaitement maternel ou 4 biberons de lait maternisé 1^{er} âge, quantité en fonction des besoins de l'enfant (210 ml maxi/biberon). Introduction à la cuillère :</p> <p><u>Petit déjeuner</u> : biberon de lait <u>Repas de midi</u> : biberon de lait puis purée -> puis compote <u>Goûter</u> : biberon lait <u>en priorité</u> (si refus tranché du nourrisson voire yaourt nature sans sucre et +/- compote) <u>Repas du soir</u> : biberon</p>	<p>Légumes cuits : haricots verts, courgettes, blanc de poireau, potiron, betterave, carottes, épinards, fond d'artichaut + pomme de terre. Fruits (tous), cuits et mixés</p> <p>Pour les fruits et légumes : 2 à 3 cuillères à café au début à augmenter progressivement selon l'enfant.</p> <p>Introduction du gluten début du 5^{ème} mois (farine 2^{ème} âge, semoule)</p>	<p>La purée sera préparée avec 1/3 de p de terre et 2/3 de légumes jusqu' à 60g (sans sel jusqu'à 1an)</p> <p>La compote sera proposée à midi : Fruits cuits en compote sans sucre : jusqu'à 60g environ</p> <p><u>Pour info</u> : - « Petit pot » = 130 g « Grand pot » = 200g Les petits pots après ouverture se conservent au réfrigérateur 48h.</p> <p>L'introduction suit ce tableau : selon l'âge : Les repas étant fournis, l'introduction en collectivité est soumise aux repas proposés, ce qui fait partie intégrante des limites de ce mode d'accueil. Les menus sont affichés le vendredi Le Gluten se trouve dans : seigle, avoine, blé, orge.</p>
<p>6 mois</p> <p>4 repas</p> <p>Vitamine D Dose journalière prescrite par le Médecin</p>	<p><u>Petit déjeuner</u> : biberon maternel ou de lait (2^{ème} âge 210 à 240ml maximum).</p> <p><u>Repas de midi</u> : lait bib 90ml (2^{ème} âge) puis Purée (130g) +huile d'olive ou colza ou beurre cru Viande, poisson, : 1c à café ou œuf Compote 130g <u>Goûter</u> : bib 210ml (ou laitage si ne veut pas de biberon produit laitier) et 60g de compote <u>Repas du soir</u> : biberon 2^{ème} âge à privilégier absolument, mais si besoin possibilité d'introduire purée légumes. Le biberon pendant la nuit est considéré comme un repas supplémentaire à éviter.</p>	<p>Petit suisse, Fromage blanc, yaourt Maïzena, semoule, bouillie, tapioca</p> <p>Viande : œuf dur, jambon, dinde, poulet, viande blanche et rouge, poisson. Beurre cru</p> <p>Lentilles, Pois, légumes secs, flageolets, maïs en purée au début</p> <p>Dès 6 mois : Huile 1 cuillères à café (olive, colza, tournesol éviter l'huile d'arachide)</p>	<p>Texture mixée</p> <p>Une cuillère à café rase de viande = 5g</p> <p>Les laitages sont donnés naturels et sans sucre de préférence (Les crèmes dessert ne sont pas adaptées) Si pas de biberon au goûter 1 yaourt ou petit suisse ou 1 fromage blanc + la compote 500ml /jour de lait ou équivalent</p> <p>Huile : contient des acides gras essentiels</p>

<p>9 mois</p>	<p><u>Petit déjeuner</u> : biberon de lait (2^{ème} âge 240ml) ou laitage <u>Repas de midi</u> : Viande, poisson œuf (1/3) : 4 c à café Légumes + purée + bib 90ml ou Fromage 15g ou 2 dosettes de lait dans la purée + Compote <u>Goûter</u> : biberon 210 ou 240 ml ou laitage + compote <u>Repas du soir</u> : Purée ou potage de légumes : 130g à la cuillère + biberon lait 150 ml (ou un laitage)</p> <p>Pas de 5^e repas pas d'apport d'un biberon jour ou nuit.</p>	<p><u>Introduction de croûtons de pain sous surveillance d'un adulte.</u></p> <p>Pâtes, riz semoule ou pomme de terre (1/2 écrasée)</p> <p>Huile 2 cuillères à café (olive, colza, tournesol éviter l'huile d'arachide)</p>	<p>Texture : mouliné</p> <p>500ml /jour de lait ou équivalent à diminuer en fonction de la conso de produits laitiers</p> <p>Equivalences : -Equivalence lait et produits laitiers : 150 ml de lait = 1 yaourt = 2 petits suisses = 100g de fromage blanc = 15g de fromage (Quantité totale = 500ml de lait ou équivalent) -Toutes textures</p>
<p>12 mois</p>	<p><u>Petit déjeuner</u> : biberon de lait (croissance) ou lait entier (240 ml maxi/biberon) Pain ou biscotte+ beurre <u>Repas de midi</u> : Viande, poisson ou 1/2 œuf : 5 c à café Légumes cuits ou crus +ou – vinaigrette féculents : pates riz semoule ou purée Fromage 15g Pain et Fruits crus ou compote <u>Goûter</u> : Lait de croissance ou lait de vache entier ou laitage + fruits (ou compote) <u>Repas du soir</u> : légumes +féculents + laitage</p>	<p>Lait de croissance ou lait de vache entier.</p> <p>Crudités (tomates, concombres, carottes, salade)</p> <p>Huile 4 cuillères à café (olive, colza, tournesol éviter l'huile d'arachide)</p>	<p>Légumes et viande peuvent être proposés moulinsés et/ou en petits morceaux. Féculents : 130g cuits si c'est un accompagnement Légumes, Crudités (20 à 40 g) selon la capacité de l'enfant à mastiquer</p> <p>Fruit crus : ½ banane ou ½ poire ou ½ pêche ou ½ kiwi ou ½ clémentine, ou 1 abricot ou 30-40g raisin ou 4/5 fraises... Compote : 130 g ; salade de fruits : 50g</p>
<p>18 mois</p>	<p><u>Petit déjeuner</u> : 240ml de lait (croissance) ou lait entier (240 ml maxi/biberon) Pain ou biscotte+ beurre <u>Repas du midi</u> : crudités/légumes/viande ou poisson (30g) à partir de 2 ans 15g de pain – fromage 15/20g 1 seul morceau par jour – fruit <u>Goûter</u> : pain 15g + fruit + laitage</p>	<p><u>Repas du soir</u> : légumes/féculents, laitage, fruit</p>	<p>Fruits : ½ banane, 1 poire, 1 pêche, pommes... en morceaux, ou crus à croquer 30g de viande maximum, 1 fois par jour. Eviter le sucré Fruits ou jus de fruit 100%</p>
<p>2/3 ans et + 4 repas</p>	<p><u>Petit déjeuner</u> : primordial lait/fruit ou jus de fruits + pain + de 20g</p>	<p><u>Repas midi</u> : crudités 40g 6 cc de viande /250g légumes ou 150g de féculents /laitage /Pain 20g Fromage 20g / fruit</p>	<p><u>Gouter</u> : pain/laitage/fruit <u>Repas du soir</u> : légumes ou féculents laitage/fruit/pain Les quantités proposées sont à augmenter en fonction de l'âge de l'enfant</p>