

DIVERSIFICATION DE L'ALIMENTATION DU NOURRISSON Validé par Dr AYAZ

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>Phase de découverte</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).</p> <p>Introduction à la cuillère :</p> <p><u>Petit déjeuner</u> : biberon de lait</p> <p><u>Repas de midi</u> : biberon de lait puis purée -> puis compote</p> <p><u>Goûter</u> : biberon lait <u>en priorité</u> (si refus tranché du nourrisson voire yaourt nature sans sucre et +/- compote)</p> <p><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.</p> <p>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 :</p> <p>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.</p> <p>Les menus sont affichés le vendredi</p> <p>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</p> <p><u>Goûter</u> : bib 210ml (ou laitage si ne veut pas de biberon produit laitier) et 60g de compote</p> <p><u>Repas du soir</u>: biberon 2^{ème} âge</p> <p>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>Dès 6 mois : Huile 1 cuil 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^è repas pas d'apport d'un biberon jour ou nuit.</p>	<p><u>Introduction de croutons de pain sous surveillance d'un adulte.</u></p> <p>Pâtes, riz semoule ou pomme de terre (1/2 écrasée)</p> <p>Huile 2 cuil 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 cuil à café (olive, colza, tournesol éviter l'huile d'arachide)</p>	<p>Légumes et viande peuvent être proposés moulinés 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>Lentilles, Pois, légumes secs, flageolets, maïs en purée au début</p>	<p>Fruits : ½ banane, 1 poire, 1 pêche... 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</p> <p>Les quantités proposées sont à augmenter en fonction de l'âge de l'enfant</p>