

L'alimentation du jeune enfant



Le Département
proche de vous

LOT
LE DÉPARTEMENT

De 0 à 4 mois **page 4**

De 4 à 6 mois **page 6**

Légumes et fruits de saison **page 19**

De 6 à 8 mois **page 11**

De 9 à 12 mois **page 13**

De 1 à 3 ans **page 15**

De 4 à 9 ans **page 17**

Questions ? Réponses ! **page 20**

Recette de la purée de légumes **page 22**

Mes premières découvertes **page 23**



Assurer le bien-être de l'enfant et de sa famille est au cœur de la mission du service de la Protection maternelle et infantile (PMI) du Département du Lot.

Une équipe pluridisciplinaire (médecins, sages-femmes, infirmières, infirmières puéricultrices, auxiliaires de puériculture, psychomotricienne, assistant(e) de service social) est à votre écoute pour répondre à vos questions.

—
Les infirmières-puéricultrices et auxiliaires de puériculture ont réalisé ce livret afin de vous guider dans l'alimentation de votre enfant.

De 0 à 4 mois

L'allaitement maternel et les « Préparations pour nourrissons » (lait 1^{er} âge) couvrent les besoins nutritionnels jusqu'à 6 mois.

Le lait maternel

La décision doit rester le libre choix des parents. Le lait maternel est l'aliment le plus adapté à votre enfant selon les préconisations de l'OMS.

En effet, **ce lait est un aliment dont les éléments sont irremplaçables** pour la santé de l'enfant (protection contre les infections, ...).

Le lait maternel est toujours de qualité, sa composition s'adapte aux besoins de votre enfant. Il varie au cours de la journée, des tétées et de l'âge de votre enfant.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous rapprocher des infirmières-puéricultrices et consultantes en lactations de PMI.

Les préparations pour nourrissons

- > Préparations pour nourrissons (Lait 1^{er} âge) jusqu'à 6 mois.
 - > Préparations de suite (Lait 2^{ème} âge) en relais jusqu'à 1 an.
 - > Lait de croissance (3^{ème} âge) de 1 à 3 ans.
- Ces préparations sont enrichies en fer et en acides gras utiles au développement du cerveau.

Attention au lait que tu me donnes !



Le lait naturel de vache, brebis, chèvre et les boissons végétales (soja, amande, noisette, riz ...) ne sont pas adaptés aux besoins des jeunes enfants.

Un lait vous a été conseillé.

N'en changez pas sans l'avis d'un professionnel.

Les besoins sont différents d'un enfant à l'autre. Les horaires et la quantité des biberons doivent donc être adaptés à votre enfant (suivant son poids, son âge, son appétit, son rythme ...).

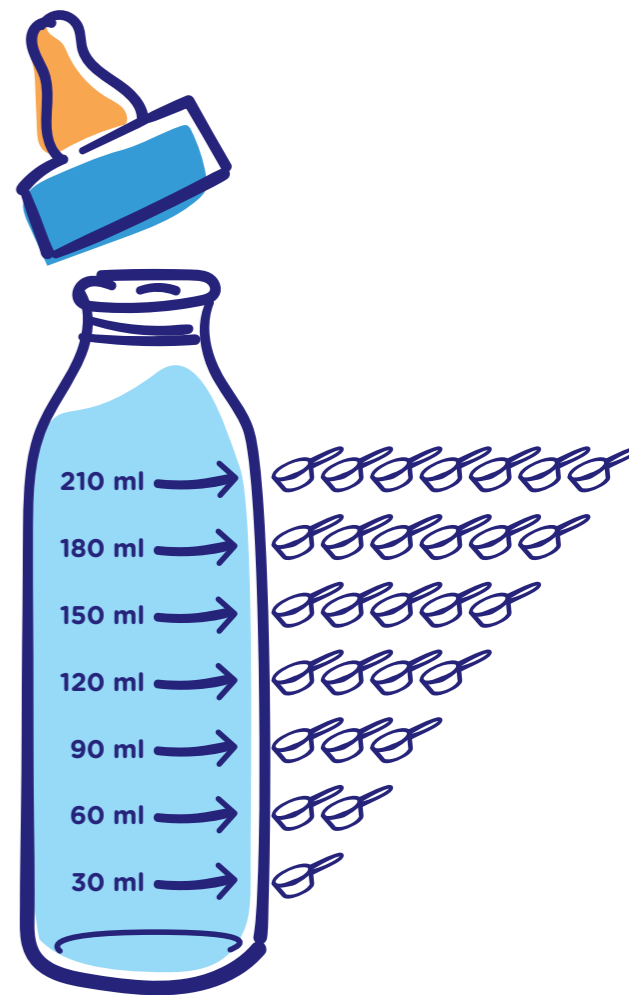
Comment préparer un biberon ?

- 1) Pour bien commencer, lavez-vous les mains et prenez un biberon propre.
- 2) Versez dans un biberon la quantité d'eau recommandée tiède ou à température ambiante.
- 3) Ajoutez le nombre correspondant de mesurètes et arrasez les.
- 4) Fermez le biberon et agitez-le énergiquement (en le faisant rouler entre les mains).
- 5) Vérifiez la température du lait sur l'intérieur du poignet.
- 6) Après avoir donné le biberon, nettoyez-en toutes les parties ou faites les tremper immédiatement en attendant de les laver.

Respectez les règles de reconstitution : 1 mesure rase de lait pour 30 ml d'eau. Ne mettez NI plus, NI moins de poudre de lait ou d'eau.

L'eau minérale

Elle n'est pas indispensable, vous pouvez utiliser l'eau du robinet. Pour en connaître sa qualité, consultez le site : www.eaupotable.sante.gouv.fr



De 4 à 6 mois

C'est le début de la diversification alimentaire. Elle se définit par l'introduction de tous les groupes d'aliments sous forme mixée, lisse, afin de permettre l'apprentissage du goût et de diminuer les risques d'allergie. Le lait reste, cependant, l'alimentation principale de votre enfant.

Outre le lait, l'eau est la seule boisson indispensable aux besoins de votre enfant.

Quand l'alimentation devient de plus en plus solide, n'oubliez pas de proposer **de l'eau à votre enfant au moment des repas**.

S'il refuse de boire de l'eau, pas d'affolement : il n'a pas soif. N'y ajoutez ni sucre, ni miel, votre enfant boirait par gourmandise et non par soif.

En période de forte chaleur, de fièvre, de diarrhée, de constipation et dans les espaces surchauffés, proposez de l'eau souvent en petite quantité.

Évitez toutes les boissons sucrées dont tous les types de jus de fruits, de sodas et de sirops.



CATÉGORIE D'ALIMENTS

Afin d'évaluer la tolérance de votre enfant et de se familiariser avec de nouveaux goûts, il est préférable d'introduire un seul aliment nouveau à la fois.

Fruits et Légumes

Ils sont introduits tous les jours bien cuits, mixés lisses à raison de quelques cuillères à café, à augmenter progressivement selon l'appétit de votre enfant. A savoir que certains légumes peuvent donner des gaz comme le navet, le salsifis, le poivron, les choux. Les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassé, etc) qui se digèrent lentement sont à donner de temps en temps à raison d'une cuillère à café mélangée aux autres légumes.

Conservation

La purée de légumes « maison » ou en petits pots entamés peut se conserver 48 heures au réfrigérateur. Vos préparations peuvent être congelées. Conservez-les nature, sans matières grasses et sans viande.

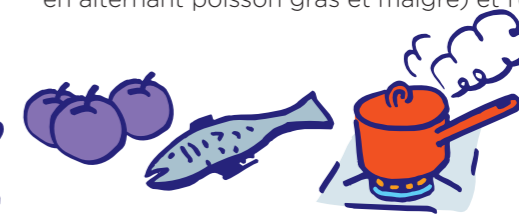


Féculents

- **Les céréales infantiles** : l'introduction de céréales infantiles contenant du gluten est conseillée des 4 mois afin de diminuer le risque d'intolérance (malgré l'annotation commerciale « à partir de 6 mois » sur les boîtes). Mettez-en-peu : une fois par jour à raison d'1 à 2 cuillères à café dans le biberon ou la purée pour les enfants allaités.
- **Les pommes de terre et autres féculents** : ne jamais proposer seule, toujours en purée lisse, mélanges aux légumes (1/4 féculents et 3/4 de légumes).

Viande-Poisson-Œufs

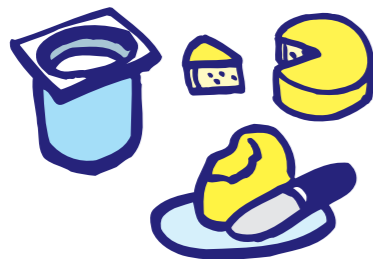
Proposer toujours très cuits et mixés, à raison d'une cuillère à café par jour (=5g). Les **viandes** sont grillées, rôties ou cuit à la vapeur. Les **poissons** sont grillés, cuits à la vapeur, au court-bouillon ou en papillote. Privilégier les **viandes blanches**, (volaille et veau), le jambon blanc, les poissons (deux fois par semaine en alternant poisson gras et maigre) et l'œuf dur.



CATÉGORIE D'ALIMENTS (SUITE)

Matières grasses

Introduire les lipides : huiles végétales (colza, tournesol, noix, olive), à ajouter crue aux préparations **au moment de servir** y compris celles du commerce, à raison d'une cuillère à café par jour. Pensez à varier les huiles. **Vous pouvez remplacer l'huile par une noisette de beurre une fois par semaine.**



Produits laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses, fromage)

Ils sont à proposer natures et non aromatisés. Il n'est pas nécessaire d'utiliser les laitages spécifiques « bébé » et privilégier ceux à base de lait entier.

Ne pas donner de lait cru, ni de fromage à base de lait de cru à l'exception de l'emmental et du comté jusqu'à l'âge de 5 ans en raison du risque infectieux.

De temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée.

Les produits 0% ou à base de lait écrémé ou demi-écrémé ne conviennent pas aux enfants de moins de 3 ans. À cet âge, l'introduction des laitages (yaourts, etc..) se fait mais ne doit pas suppléer l'apport du lait infantile (minimum de 500 ml /24h voire 700 ml/24h) ou maternel.

**PORCION ET
ÉQUIVALENCE**

Le lait 150 à 200 ml

=
un yaourt (125g)

=
20 gr de fromage

=
1 petit suisse de 60g ou 2 de 30 grammes

=
2 cuillères à soupe de fromage frais ou de fromage blanc

Menus d'une journée pour un enfant de 4 à 6 mois

MATIN

Lait maternel ou biberon

150 ml à 210 ml avec 5 à 7 mesures de lait 1^{er} âge

DÉJEUNER

Introduction de la purée

2 à 3 cuillères à café possibilité d'augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant (jusqu'à 130g max)

+ Lait maternel ou biberon

GOÛTER

Introduction des fruits mixés

2 à 3 cuillères à café possibilité d'augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant (jusqu'à 130g)

+ Lait maternel ou biberon ou laitage

FIN D'APRÈS MIDI (FACULTATIVE)

Lait maternel ou biberon

SOIRÉE

Lait maternel ou biberon

Je suis prête pour de nouvelles découvertes et je vais me régaler !



Pensez à introduire le gluten (semoule fine ou céréales infantiles) dans un repas de la journée.

Hum,
aujourd'hui c'est
l'aventure !

Quel goût cela
aura t-il ?

J'aime bien
goûter des plats
nouveaux...

... parfois épicés,
mais à mon
rythme !



Laissez-vous guider par l'appétit
et le goût de votre enfant :

- **Stimulez-le**, essayez de nouvelles saveurs, variez les aliments sans jamais le forcer.
- **S'il n'aime pas**, n'insistez pas, vous essayerez à nouveau quelques jours plus tard (selon des études il a été démontré que l'acceptation de goûts nouveaux à cet âge pouvait demander une répétition de proposition de 8 à 10 fois). N'hésitez donc pas à re-proposer souvent, néanmoins **sans brusquer**.
- **N'hésitez pas** à utiliser des épices si cela correspond à vos habitudes, sauf le piment.
- **À l'inverse**, s'il aime trop un aliment, n'en abusez pas ; il s'en lassera ou en consommera trop, aux dépens des autres.

Légumes et fruits de saison



PRINTEMPS

Asperge, pointe verte
Asperges blanches / Carottes
Ciboulette / Concombre
Fèves sans peau / Petits pois extra fin
Radis / Salade

Fraises / Citrons / Kiwi

ÉTÉ

Artichaud / Aubergine / Brocolis
Carottes / Chou chinois / Concombre
Courgette / Fenouil / Haricots verts
Pois Chiche / Radis / Tomates

Abricots / Cassis / Cerises
Figs / Fraises / Framboises
Groseille / Melon Pêche
Nectarine / Prunes

AUTOMNE

Betterave / Blette / Brocolis
Cèleri branche / Carottes / Chou fleur
Courgettes / Endives / Epinards
Navet / Oignons / Pois Chiche
Poireau / Tomates

Figs / Mures / Myrtilles
Pomme / Poire / Raisin
Noix / Noisette

HIVER

Betterave / Blette / Butternut / Carottes
Chou vert / Chou fleur / Citrouille
Fenouil / Haricots secs / Lentilles
Navet / Oignons / Panais / Potimarron

Ananas / Banane / Citron
Clémentine / Kiwi / Letchees
Mandarine / Mangue / Orange
Pamplemousse / Noix / Noisette

De 6 à 8 mois

Le jeu de la découverte continue mais les quantités augmentent.
L'alimentation doit être un plaisir pour tout le monde.

**Passage des préparations de nourrisson (lait 1^{er} âge)
aux préparations de suite 2^e âge.**

Evolution des textures

- Les viandes, poissons seront **moulinés**, présentés séparément dans l'assiette pour que l'enfant différencie les goûts.
- La **purée** (moitié féculent/moitié légumes) est **écrasée à la fourchette**.
- **Introduction riz, semoule, pâtes** de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants.



Menus d'une journée pour un enfant de 6 à 8 mois

PETIT-DÉJEUNER

Apport lacté, **lait maternel ou biberon**
240 ml avec 8 mesures de lait 2^{ème} âge

DÉJEUNER

Repas mouliné à la cuillère
Repas de 200g dont 10g de protéines (2 cuillères à café)
Fruits ou compote maison ou petit pot
De l'eau

GOÛTER

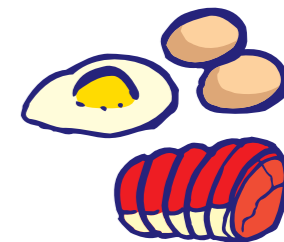
Apport lacté, **lait maternel ou biberon ou un laitage**
1 fruit ou une compote ou petit pot.

DÎNER

Apport lacté, **lait maternel ou biberon**
240 ml avec 8 mesures de lait 2^{ème} âge

Dès 7 mois, votre enfant apprécie de mastiquer un biscuit ou tout simplement une croute de pain, même s'il n'a pas de dent mais toujours sous votre surveillance pour éviter le risque d'étouffement.

Proposer de l'eau à tous les repas au verre.



De 9 à 12 mois

Votre enfant a toujours **4 repas** par jour composés de **2 repas et 2 biberons de lait ou allaitement maternel**.

Vous observez qu'il devient de plus en plus autonome : il aime saisir les aliments avec ses doigts. **Laissez-le explorer** son assiette, donnez-lui une petite cuillère.

Stimulez sa curiosité en variant les couleurs, les saveurs (pour parfumer vos plats, vous pouvez utiliser des aromates : persil, thym, estragon...); il est temps de lui proposer des petits morceaux. Vous constatez que la composition de son repas se rapproche peu à peu de celle du repas familial.

Progressivement les légumes secs sont introduits, non mixés, bien cuits et fondants.



Votre enfant n'a pas les mêmes besoins que vous :

- Le sel est à éviter.
 - Ne donnez pas de charcuteries.
 - Évitez les fritures.
 - Respectez la quantité de viande, poisson et œuf.
- ...et attention au sucre !

Afin que votre enfant apprécie au mieux ce que vous lui proposez, donnez-lui son repas dans le calme et sans écran, partagé en famille ; l'agitation et le bruit détourneraient son attention et/ou l'énerverment.

Ne minutez pas votre temps, soyez vous-même détendus, patients, prenez le repas en famille et vous ferez ainsi du repas un plaisir partagé.

Menus d'une journée pour un enfant de 9 à 12 mois

PETIT-DÉJEUNER

Apport lacté, **lait maternel ou biberon**
+/- céréales ou autres

DÉJEUNER

Repas à la cuillère ou avec les doigts en petits morceaux
Repas de 200g légumes / féculents / protéines (10g ou 1/4 d'œufs)
Dessert : compote ou petit pots ou laitages (130g)

De l'eau

GOÛTER

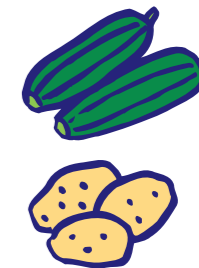
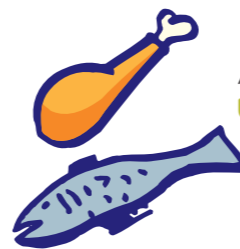
Apport lacté, **lait maternel ou biberon ou un laitage**
Un complément pain, biscuits ou compote de fruits

DÎNER

Apport lacté, **lait maternel ou biberon**
240 ml avec 8 mesures de lait 2^{ème} âge
OU :

Le repas du soir est composé d'une soupe de légumes épaissie de tapioca, floraline, semoule, pâtes fines ... sans viande ni fromage et complété d'un laitage

De l'eau



De 1 à 3 ans

Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes en quantités adaptées à l'âge de l'enfant avec des morceaux à croquer.

Lait maternel et/ou lait de croissance et/ou alterner lait de vache entier UHT 500 ml/jour (sans dépasser 800 ml/jour de lait produits laitiers compris).

Lait de croissance

Il est plus cher que le lait de vache, mais il présente des avantages.

Il est enrichi :

- En fer (...)
- En acides gras essentiels (...)
- En zinc (...)
- En vitamine D (...)

Les légumes secs

sont donnés au moins deux fois par semaine.

La viande

- À 1 an : 20 g/jour = 4 cuillères à café = 1/3 d'œuf dur
- De 2 ans à 3 ans : 30g /jour = 6 cuillères à café = 1/2 œuf dur



Menus d'une journée pour un enfant de 1 à 3 ans

PETIT-DÉJEUNER

Apport lacté, **lait maternel ou biberon ou lait entier au bol ou à la cuillère**
En grandissant, il prendra un bol de lait avec des céréales non sucrées ou du pain ou des biscottes

DÉJEUNER

Repas en morceaux, légumes et féculents
Protéines (10g ou 1/4 d'œufs)
Fromage et fruit
De l'eau



GOÛTER

Apport lacté, **lait maternel ou lait de croissance ou lait entier**
Un complément pain, biscuits ou compote de fruits

DÎNER

Repas, légumes et laitages et fruit ou compote
Lait maternel ou lait de croissance ou lait entier
De l'eau



De 4 à 9 ans

Les habitudes alimentaires sont souvent proches de celles des parents.

Faites attention aux excès de protéines, de sucre et de graisses.
Le maintien d'une consommation importante de produits laitiers (lait, yaourt, petit suisse, fromages, etc) est indispensable pour une bonne croissance (équivalence de 500 ml/jour).

Le petit déjeuner et le goûter sont des rendez-vous à ne pas manquer, ils évitent le grignotage avant les repas.

Le bon équilibre alimentaire conditionne l'équilibre ultérieur de l'adolescent.



Menus d'une journée pour un enfant de 4 à 9 ans

PETIT-DÉJEUNER

Salé ou sucré contenant un produit laitier et des fruits

DÉJEUNER

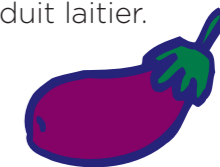
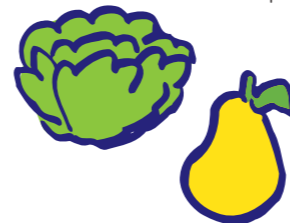
Entre 4 et 6 ans un œuf ou une portion de 50g de viande ou de poisson suffit. À partir de 7 ans, augmenter les quantités progressivement pour que vers 11 ans la portion soit d'environ 100g de viande ou de poisson ou 2 œufs (c'est-à-dire la portion adulte). Cela correspond à la paume de la main.
 limiter la consommation des viandes rouges. Le poisson est conseillé 2 fois par semaine.
 Féculents : au moins un féculent complet par jour.
 Légumes : à chaque repas

GOÛTER

un produit laitier, fruit, pain.

DÎNER

En fonction des aliments du repas du midi.
 Il est composé de légumes plus ou moins de féculents et produit laitier.



Questions ? Réponses !

À quel âge doit-on arrêter le biberon ?

L'arrêt du biberon se fait en lien avec l'enfant quand il commence à moins le prendre. Néanmoins l'enfant à partir de 6 mois n'a plus besoin d'un biberon de lait la nuit. Habituez votre enfant dès 12 mois à boire au verre notamment pour les boissons autre que le lait (eau, jus de fruit, tisane).

Comment cuire la viande et le poisson ?

- > La viande : dans une poêle, sans matière grasse (grillée), ou dans l'eau bouillante (pochée) ou entre deux assiettes au dessus d'une casserole d'eau salée
- > Le poisson : dans l'eau bouillante (poché), ou entre 2 assiettes au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, (ou au-dessus de la casserole où cuisent les légumes), avec un filet de jus de citron, ou encore enveloppé dans un papier sulfurisé (en papillote) que vous mettrez au four.



Qu'est-ce qu'une portion de produit laitier ?

- > Le lait : 1 bol ou un grand verre.
- > Les yaourts, laits fermentés : 1 pot.
- > Le petit suisse : 1 de 60 gr ou 2 de 30 gr.
- > Les fromages frais ou le fromage blanc : 4 cuillerées à soupe.
- > Les fromages (45 - 55 % de matière grasse) : 30 gr (1/8ème de camembert).
- > Les crèmes dessert ou les flans : 1 pot.

Il est indispensable de donner chaque jour 4 portions de produits laitiers, lait compris.

Quelles boissons lui donner ?

Vers l'âge de 3 ans, vous pouvez accompagner votre enfant vers l'arrêt du biberon si cela n'est pas déjà fait.

La seule et unique boisson indispensable est l'eau. Évitez les boissons sucrées et gazeuses.

L'éducation du goût

Dans l'éducation du goût intervient le sucré. Il est important de limiter au maximum à 1 cuillerée à café de sucre en poudre ou 1 morceau de sucre pour 100 gr de laitage.

Dans l'éducation du goût intervient aussi le salé. Il faut également habituer votre enfant à une alimentation peu salée. L'utilisation des épices avec modération peut diminuer l'usage du sel.

L'équilibre alimentaire

Il est préférable d'utiliser du lait de croissance plus adapté du fait de sa plus forte teneur en fer. Veillez à ce que votre enfant consomme toujours des fruits et des légumes (à raison de 5 par jour) ; une ration journalière de viande donnée à midi suffit. L'assiette doit se composer d'un tiers de féculents et 2 tiers de légumes.

Votre enfant, vers 18 mois, entre dans une période dite d'opposition. Cela peut se traduire par des difficultés, entre autre, au niveau de l'alimentation. N'hésitez pas à en parler à la puéricultrice de PMI.

Mon bébé est constipé, ou mon bébé a tendance à avoir des selles molles ?

> Mon bébé est constipé, que puis-je lui donner ?

> LÉGUMES : aubergine - bette - épinard courgette - cerfeuil - citrouille - mâche - artichaut - oseille - poireau.

> FRUITS : pomme cuite - poire cuite - prune - pruneau - orange - raisin - cerise - fraise - framboise - groseille - pêche - melon - mûre - abricot sec - figue fraîche en jus ou broyée.

> AUTRES : yaourt (régularise le transit intestinal), miel après 12 mois (contient une toxine botulique indigeste jusqu'à 1 an). Jus de pruneau ou raisin sont indiqués en cas de constipation.

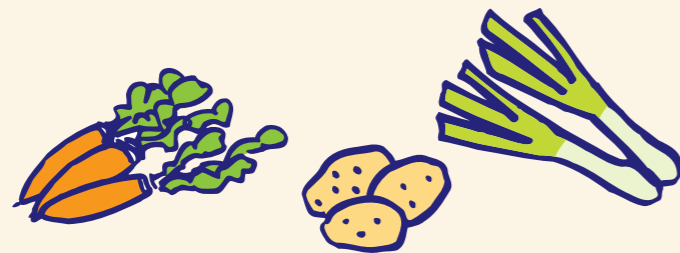
> Mon bébé a tendance à avoir des selles molles, que puis-je lui donner ?

> LÉGUME : carotte.

> FÉCULENT : riz.

> FRUITS : pomme crue râpée - banane - cassis - myrtille - coing - abricot frais.

En cas de diarrhée, consultez votre médecin traitant.



Recette de la purée de légumes

La purée de légumes est composée d'un tiers pomme de terre et deux tiers légumes.

Les principaux légumes que vous pouvez utiliser en fonction des saisons sont : fonds d'artichauts, courgettes, blancs de poireaux, haricots verts, citrouille, salade, épinards, carottes (*n'utilisez pas systématiquement des carottes comme base tous les jours*).

Il est souhaitable au début d'utiliser un seul légume à la fois. Cela permet de varier le goût et la couleur de la purée de légumes.

Dans une casserole d'1 litre, remplissez à moitié avec les légumes et complétez avec de l'eau. Couvrez, portez à ébullition, et laissez cuire pendant 1/2 d'heure. Si vous utilisez un autocuiseur, le temps de cuisson sera réduit.

Mes premières découvertes

Ma première purée

.....

.....

Mes légumes préférés

.....

.....

Les fruits dont je raffole

.....

.....

Ma recette favorite

.....

.....

Mon premier gâteau

.....

.....

Les centres de protection maternelle et infantile (PMI) du Département du Lot

Maison des Solidarités départementales de Cahors

127 Quai Eugène Cavaignac - 46000 CAHORS
Tél. 05 65 53 50 00

Maison des Solidarités départementales de Gourdon

Place Jacques Chapou - 46300 GOURDON
Tél. 05 65 53 47 00

Maison des Solidarités départementales de Puy-L'Évêque

Le Roulié-Rue des Platanes - 46700 PUY-L'ÉVÊQUE
Tél. 05 65 53 51 20

Maison des Solidarités départementales de Saint-Géry

Place de la Gare - 46330 SAINT-GÉRY
Tél. 05 65 53 47 70

Maison des Solidarités départementales de Figeac

Cité administrative Les Carmes
Place du 12 mai 1944 - 46100 FIGEAC
Tél. 05 65 53 48 00

Maison des Solidarités départementales de Gramat

Place de la Halle - 46500 GRAMAT
Tél. 05 65 53 47 50

Maison Du Département de Saint-Céré
284 rue Robert Destic - 46400 SAINT-CÉRÉ
Tél. 05 65 53 46 20

Maison des Solidarités départementales de Souillac

Avenue Martin Malvy - 46200 SOUILLAC
Tél. 05 65 53 47 30

Ce livret a été conçu par le service de PMI du Département du Lot.