

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

L'ALIMENTATION

Éveil de tous les sens

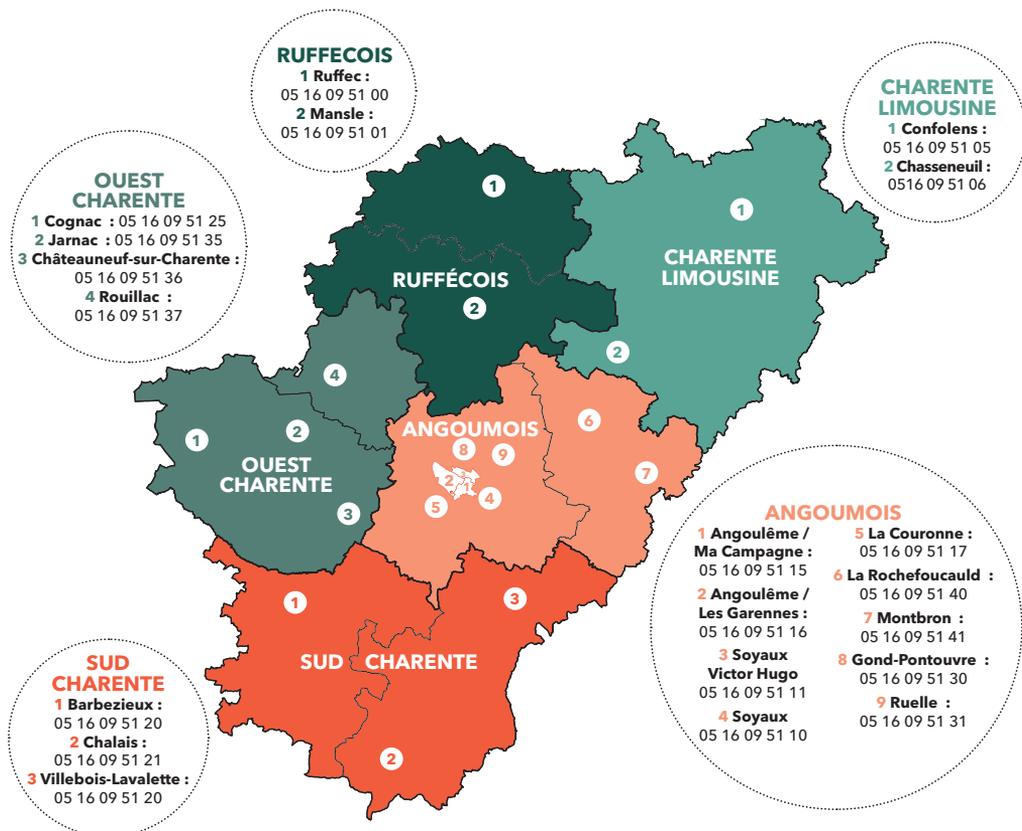


www.lacharente.fr

 Département de la Charente - Officiel //  departementcharente

Ce guide sur l'alimentation a été élaboré en tenant compte des recommandations actuelles des besoins de l'enfant.

Afin de les adapter à votre enfant, vous pouvez contacter une professionnelle de la petite enfance de votre secteur afin qu'elle puisse répondre à vos interrogations.



De la naissance à 4 mois



Le lait (maternel ou préparation pour nourrisson 1^{er} âge) doit être le seul aliment du bébé jusqu'à son 4^{ème} mois de vie.

⚠ Tous les jus végétaux (appelés abusivement «lait») sont à proscrire et ne sont pas adaptés aux besoins du bébé.

Les quantités sont à adapter en fonction du poids de l'enfant, de son appétit et de sa demande.

Un nettoyage très soigneux du biberon ainsi que de la bague et de la tétine est nécessaire.



Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.



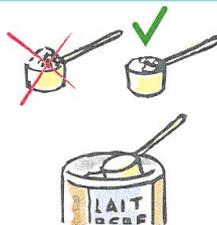
Lavez le biberon avec du liquide vaisselle avec un goupillon réservé à cet effet.

Reconstituer le lait

Respectez le dosage : 1 mesurette de lait en poudre dans 30 ml d'eau



Versez la quantité d'eau souhaitée à température ambiante ou tiède selon le goût de l'enfant. L'eau utilisée doit comporter la mention "convient à la préparation des biberons".



Ajoutez les mesurettes de lait en poudre bien rases. Bien agiter le biberon pour éviter les grumeaux.

Un dosage incorrect présente des risques pour la santé de l'enfant (troubles digestifs : vomissements, coliques) ou peut entraîner une stagnation ou une perte de poids. Le biberon sera consommé dans l'heure qui suit sa préparation, le lait restant sera jeté. Il est important de respecter un temps d'au moins 2h30/3h entre chaque tétée.

Tous les pleurs de bébé ne sont pas synonymes de faim et ne doivent pas forcément entraîner une augmentation des quantités ou la prise d'un biberon supplémentaire. Le bébé a parfois juste besoin de téter (son pouce, ses doigts, une sucette...), d'un câlin ou de l'attention d'un de ses parents ou d'un adulte. L'enfant peut aussi avoir des coliques, le besoin de faire un rot ; la prise d'un biberon supplémentaire ne ferait qu'aggraver son mal-être.

De 4 à 9 mois : l'éveil des goûts ou la diversification alimentaire



La diversification fait découvrir à l'enfant de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Elle doit se faire en douceur et s'adapter à chaque enfant sans jamais le forcer.

Comment diversifier ?

Il est conseillé d'introduire progressivement toutes les classes d'aliments. L'ordre des aliments présentés a peu d'importance, il dépendra des goûts et des réactions de bébé. Dans tous les cas, il faudra s'assurer de la bonne tolérance d'un aliment avant d'en introduire un nouveau.

Le lait reste l'aliment essentiel jusqu'à 3 ans et même au-delà. Le lait maternel ou le lait infantile sera à privilégier (au moins 500 ml par jour).

Le lait 1^{er} âge jusqu'à 6 mois, le lait 2^{ème} âge à partir de 6 mois jusqu'à 1 an.

À partir de	4 mois	4 mois	4 mois	5 mois	6 mois
	les légumes les moins fibreux	les fruits	les céréales, légumes secs ou féculents	les protéines animales	les protéines animales
	carotte, blanc de poireaux, courgette, salade, épinard, haricot vert, potiron, fond d'artichaut	pomme, poire, coing, prune, abricot, fraise	éventuellement des céréales	poisson maigre : (colin, cabillaud...) ou viande : (poulet, dinde, lapin, boeuf, veau, pintade, canard, jambon blanc, agneau) ou œuf	poisson maigre : (colin, cabillaud...) ou viande : (poulet, dinde, lapin, boeuf, veau, pintade, canard, jambon blanc, agneau) ou œuf
Cuisson	à l'eau ou à la vapeur sans ajout de sel	en compote sans ajout de sucre		poêlé ou cuit vapeur cuit dur pour l'œuf sans ajout de sel	poêlé ou cuit vapeur cuit dur pour l'œuf sans ajout de sel
Préparation	mixée en purée lisse	mixée lisse	purée lisse	mixée très fin	1 fois par semaine
Quantité	1 à 2 cuillères à café pour atteindre 130 g (4 à 5 cuillères à soupe) en 2 à 3 semaines	1 à 2 cuillères à café au goûter pour atteindre 80 g en quelques jours	de temps en temps 1 cuillère à café	10 g (soit 2 cuillères à café rases 1 fois par jour)	quelques cuillères à café

Une journée type

À partir de	4 mois	6 mois	8 mois
Matin	lait maternel ou biberon de 180 à 210 ml de lait infantile 1 ^{er} âge	lait maternel ou biberon de 180 à 210 ml de lait infantile 2 ^{ème} âge	lait maternel ou biberon de 210 à 240 ml de lait infantile 2 ^{ème} âge
Midi	de 1 à 2 cuillères à café, à 130 g de purée lisse de légumes soit l'équivalent d'un petit pot + lait maternel ou biberon de 180 à 90 ml de lait*	130 g de purée lisse de légumes + 10 g de viande, poisson ou œuf mixé (2 cuillères à café) + lait maternel ou biberon de 90 ml de lait 2 ^{ème} âge	200 g de purée lisse de légumes + 10 g de viande, poisson, œuf + lait maternel ou biberon de lait 2 ^{ème} âge de 90 ml ou 80 g de compote de fruit
Goûter	de 1 à 2 cuillères à café, à 80 g de compote + lait maternel ou biberon de 120 à 90 ml de lait*	80 g de compote + lait maternel ou biberon de 90 à 120 ml de lait 2 ^{ème} âge	80 g de compote, lait maternel ou biberon de 90 à 150 ml de lait 2 ^{ème} âge
Soir	lait maternel ou biberon de 180 à 210 ml de lait	lait maternel ou biberon de 180 à 210 ml de lait 2 ^{ème} âge	lait maternel ou biberon de 210 à 240 ml de lait 2 ^{ème} âge

* la ration de lait diminue au fur et à mesure que la quantité de légumes ou de fruits augmente

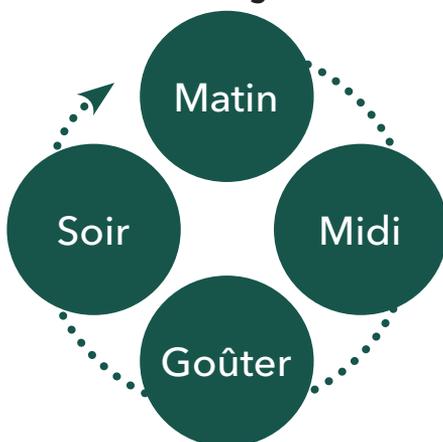


À partir de 9 mois

Bébé prend 4 repas :

**1 biberon de lait infantile
2^{ème} âge**

**le repas du soir
comprend :**
1 biberon de lait
infantile 2^{ème} âge
+ 1 fruit
ou
1 soupe de légumes
+ 1 produit laitier
ou 1 biberon de lait
infantile 2^{ème} âge



**le repas comprend
3 composants :**
- viande ou poisson
ou œuf
- purée de légumes
avec matière grasse
- fruit

le goûter comprend 2 composants :
- 1 biberon de lait infantile 2^{ème} âge
- fruit

Les quantités sont toujours à adapter à l'appétit de l'enfant. Comme chez l'adulte, il existe des « petits mangeurs » et des enfants avec un bon appétit.



	9 mois	10 mois - 11 mois	12 mois
Légumes	introduire les légumes plus riches en fibres : blette, aubergine, fenouil, oignon, chou fleur, petit pois, fève, tomate, asperge, oseille...		
Cuisson	à la vapeur ou à l'eau sans sel	à la vapeur ou à l'eau sans sel	à la vapeur ou à l'eau sans sel
Quantité	180 à 200 g moulinés*	180 à 200 g écrasés*	180 à 200 g morceaux mous*
Fruits	introduire les fruits crus		
Cuisson	à la vapeur ou à l'eau ou au four	à la vapeur ou à l'eau ou au four	à la vapeur ou à l'eau ou au four
Quantité	100 à 130 g mouliné ou écrasé*	100 à 130 g mouliné ou écrasé*	100 à 130 g écrasé morceaux mous*
Viande ou poisson ou œuf	15 g par jour (3 cuillères à café rases) haché*	15 g par jour (3 cuillères à café rases) haché*	15 g par jour en tout petits morceaux*
Produits laitiers	introduire : les yaourts, le fromage blanc de préférence nature ou très peu sucré		
Fromages	au lait pasteurisé (comté, emmental, camembert...)		
Lait	Au moins 500 à 600 ml de lait maternel ou 2 ^{ème} âge par jour. Le lait reste l'aliment essentiel du bébé, il est préférable de le maintenir au petit déjeuner, au goûter et même le soir aussi longtemps que l'enfant voudra bien l'accepter		
Céréales, féculents ou légumes secs	possible 1 fois par semaine quelques cuillères à café écrasé		2 fois par semaine
Matières grasses avec les légumes	1 cuillère à café d'huile de noix, de colza, d'olive, de soja ou 1 noisette de beurre systématiquement dans le repas de midi		
Boisson	eau à volonté sans sucre, ni sirop, ni jus de fruit		

* selon les capacités de déglutition de l'enfant

De 1 à 3 ans l'enfant n'est pas encore un petit adulte...



on continue l'introduction alimentaire au rythme de chacun...

De 12 à 18 mois	Après 18 mois
<p>Matin : 1 biberon de lait de croissance</p>	<p>Matin : 1 biberon ou 1 bol de lait de croissance + 1 tartine + 1 fruit</p>
<p>Midi :</p> <p>le repas comprend 4 composants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - viande ou poisson ou œuf - légumes/féculents/matière grasse - fromage ou laitage - fruit 	<p>Midi :</p> <p>le repas comprend 5 composants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrée (crudités) - viande ou poisson ou œuf - légumes/féculents/matière grasse - fromage ou laitage - fruit
<p>Goûter : il comprend 3 composants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lait - fruit cru ou cuit - féculent (tartine de pain) <p><i>Les gâteaux et les biscuits seront donnés exceptionnellement . Ces produits ne sont pas des féculents mais des produits sucrés. Avant cet âge, le risque de fausse route est important.</i></p>	<p>Goûter : il comprend 3 composants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lait - fruit cru ou cuit - féculent (tartine de pain) <p><i>Les gâteaux et les biscuits seront donnés exceptionnellement . Ces produits ne sont pas des féculents mais des produits sucrés.</i></p>
<p>Soir : 1 biberon de lait de croissance + 1 fruit ou 1 soupe avec féculent (pâtes, tapioca...) + 1 fromage ou 1 laitage + 1 fruit</p> <p>pas de viande, poisson, œuf le soir</p>	<p>Soir : légumes + féculents + 1 fromage ou 1 laitage + 1 fruit</p> <p>pas de viande, poisson, œuf le soir</p>

	12 mois	18 mois	2 ans	3 ans
Lait	Lait de croissance au minimum 500 ml par jour ou équivalent à répartir le matin et au goûter 150 g de lait = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 20 g de fromage			
Produits laitiers Fromages	Yaourt, fromage blanc Fromages pasteurisés			
Céréales	Pain Pâtes, riz, semoule, quinoa : à proposer en complément des légumes le midi, le soir (l'enfant a besoin de sucres lents pour recharger son énergie) Légumes secs			
Légumes		introduction : - des crudités : tomates, carottes râpées, betteraves rouges, concombres...		introduction : des choux, salsifis
Viande ou poisson ou œuf	poissons gras (sardines, saumon...) pas de poissons prédateurs (espadon, lotte...) qui sont riches en métaux lourds 20 g (4 c à c rases)/jour en omelette, au plat, poché, à la coque, dur			
Matières grasses	huile (colza, olive, soja, noix) ou 1 noisette de beurre systématiquement dans chaque préparation ne pas frire les aliments			
Sel	sans ajout de sel			
Boisson	eau à volonté, pas de sirop, pas de soda, pas de jus de fruits			

Évitez les poissons panés, pizzas, quiches, charcuterie, boissons sucrées et viennoiseries qui n'ont aucun intérêt nutritionnel pour l'enfant.

Pour que le repas se passe bien

ÊTRE ATTENTIF	ATTITUDES
à favoriser un environnement positif pendant le repas	<ul style="list-style-type: none">- préparez ce temps de repas dans le calme et préparez votre enfant- présentez le repas de façon ludique- laissez le temps nécessaire à votre enfant (un repas dure entre 10 et 20 minutes)- offrez à votre enfant des accessoires adaptés à son âge pour favoriser son autonomie (petits ustensibles, chaise haute, grands bavoirs...)- favorisez les repas en famille autour de la table en évitant la télévision- installez confortablement votre enfant dans sa chaise haute. Pour lui donner son repas vous asseoir face à lui
au comportement de votre enfant	<ul style="list-style-type: none">- apprenez à reconnaître quand votre enfant a faim et quand il en a assez- votre enfant peut parfois manquer d'appétit, refuser le plat servi et/ou tout simplement s'opposer (période de «NON»)- pendant le repas adaptez-vous au rythme de votre enfant (vitesse de prise du repas)- tolérez les différentes façons de manger (toucher la nourriture)- vers 2 ans, votre enfant se méfie, refuse certains aliments, la nouveauté lui fait peur, proposez les aliments sous différentes formes- ne laissez pas votre enfant grignoter entre les repas pour compenser un repas refusé
au temps fort de la relation parents/enfants	<ul style="list-style-type: none">- le repas est un temps d'échange, de plaisir et de découverte- c'est un moment convivial- invitez votre enfant à goûter mais ne jamais le forcer ni faire de chantage- ne cédez pas aux exigences de votre enfant en lui proposant un plat différent ou un dessert supplémentaire mais ne lui supprimez pas son dessert- acceptez que l'appétit de votre enfant soit variable d'un repas à l'autre, selon l'âge il peut avoir des goûts et des dégoûts- instaurez des règles souples qui s'appliqueront en fonction de son âge

CONTACT
PÔLE SOLIDARITÉS
Protection maternelle et infantile
Direction enfance famille
05 16 09 76 94