

Bien manger

pour bien grandir !



Loire
Atlantique

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE
UN SERVICE DU DÉPARTEMENT

DE 4 À 6 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1^{er} âge



DÉJEUNER

- Lait maternel ou 120 à 210 ml de lait 1^{er} âge
- Purée de légumes : de quelques cuillerées jusqu'à 130g avec 1 cuillère à café d'huile (de colza ou d'olive), et 1 cuillère à café de viande ou poisson ou œuf dur



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 1^{er} âge
- Compote de fruits : de quelques cuillerées jusqu'à 130 g



DÎNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1^{er} âge
- Facultatif : 1 à 2 cuillerées à café de farine ou céréales infantiles

• SI VOTRE ENFANT EST À 5 REPAS PAR JOUR

lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1^{er} âge

• SI VOTRE ENFANT N'EST PAS ALLAITÉ

Adapter la quantité de lait en fonction de son appétit

À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 700 ml / jour).

CONSEILS ET REPÈRES

AVANT 4 MOIS

Le lait est l'alimentation exclusive de votre bébé.

Le lait maternel est l'aliment idéal. Si vous faites le choix du biberon, utilisez un lait 1^{er} âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson).

Les quantités d'eau et de cuillères à mesure sont indiquées dans le tableau à la fin de ce livret.

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE, QUAND COMMENCER ?

- Il n'y a pas d'urgence, l'idéal est de débiter entre 4 et 6 mois.
- Observez votre enfant : s'il salive, regarde les autres manger et ouvre la bouche, c'est peut-être le bon moment.
- Choisissez un moment où vous et votre enfant êtes disponibles.
- Si votre enfant refuse de manger avec une cuillère, ne le forcez pas, attendez quelques jours et réessayez.
- Tous les aliments peuvent être proposés (y compris ceux dits allergisants).
- Présentez un seul nouvel aliment à la fois pendant les premiers mois, et plusieurs fois, car l'enfant peut mettre du temps à l'apprécier.
- **Commencez de préférence par les légumes et les fruits.**
- Il est possible de lui faire goûter des légumes secs (lentilles, pois chiches...) bien cuits, en purée lisse, ainsi que les fruits à coque sous forme de poudre (amandes, noix, noisettes...), mélangée avec un autre aliment.



DE 6 À 8 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2^e âge
- Céréales infantiles (facultatif) 1 à 2 cuillères à café



DÉJEUNER

- 10 g de viande, poisson ou œuf dur, avec 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre
- 1 laitage au lait entier selon l'appétit



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2^e âge
- 1 compote



DÎNER

- Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2^e âge
- 1 compote ou 1 yaourt au lait entier

À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 700 ml / jour).
- Pas d'ajout de sucre de préférence dans les laitages et les compotes.

CONSEILS ET REPÈRES

QUE MODIFIER ?

- Au biberon, débiter le lait 2^e âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson) sinon poursuivre, quand c'est possible, l'allaitement maternel.
- Faire évoluer les textures progressivement (mixée lisse, moulinée, écrasée...).
- Introduction du pain en commençant par le croûton.
- Au dîner : possibilité de mélanger un potage de légumes avec du lait infantile.
- Introduction des laitages possible mais pas indispensable si votre enfant apprécie le lait maternel ou infantile. Ex. : petit suisse 40% MG ou yaourt au lait entier.
- Introduction de l'eau pure (bouteille/robinet) au biberon ou dans une timbale adaptée.

QUE POURSUIVRE ?

- L'introduction progressive des différentes familles d'aliments en privilégiant la découverte de nouveaux fruits et légumes.
- Poursuite de l'introduction d'une portion de viande, poisson ou œuf.
- Continuer d'ajouter 1 à 2 cuillères d'huile végétale crue à chaque repas : préférer l'huile de colza et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.
- La découverte d'un seul nouvel aliment à la fois.



PRODUITS LAITIERS – REPÈRES

À partir de 6 mois, servir 4 portions par jour.

200 ml de lait 2^e âge = 3 petits suisses naturels
ou 1 yaourt nature
ou 180 g de fromage blanc nature

DE 8 À 12 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 210 à 270 ml de lait 2^e âge
- Produits céréaliers (facultatif) : un croûton de pain ou 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles



DÉJEUNER

- 10 g de viande ou de poisson ou un d'œuf dur avec 200 g de purée composée de 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile végétale ou 5 g de beurre cru
- 1 laitage au lait entier
- 1 compote ou 1 fruit cru (facultatif)



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2^e âge ou 1 laitage
- 1 compote ou 1 fruit cru
- 1 produit céréalier (facultatif)



DÎNER

- 150 g de purée composée de 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5 g beurre
- Lait maternel ou 120 à 180 ml de lait 2^e âge

À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 600 ml / jour).

CONSEILS ET REPÈRES

QUE POURSUIVRE ?

- Poursuivre l'évolution de la texture des purées : écrasée puis en morceaux (de préférence avant 1 an). Attention aux aliments durs et ronds (risque d'étouffement).
- Au biberon, le lait 2^e âge sinon le lait maternel.
- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Les produits céréaliers comme le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre, le pain.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.
- Poursuivre les ajouts de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olive et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.

- Au dîner : possibilité de mélanger un potage de légumes avec du lait infantile.

ORGANISATION DU REPAS :

- Permettre aux enfants l'exploration et la découverte des aliments avec les mains.
- Partager les repas avec les autres membres de la famille pour favoriser l'échange et l'envie de découverte (sans écran allumé).



DE 2 À 3 ANS



PETIT DÉJEUNER

- 210 à 270 ml de lait de croissance
- Pain, tartines craquantes (avec un peu de beurre et de confiture)
- 1 portion de fruit



GOÛTER

- Lait de croissance ou laitage (fromage, yaourt...)
- 1 portion de fruit
- 1 produit céréalier



DÉJEUNER

- Crudités
- 30g de viande, poisson ou œuf dur avec légumes (100 g à 125g) et féculents (100g à 125g)
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit



DÎNER

- Légumes (100 g à 125 g) et féculents (100 g à 125 g)
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit

À NOTER :

- La quantité de lait ou d'un produit laitier équivalent est variable selon les enfants (minimum 500 ml de lait par jour).
- Préférer le «fait-maison» et les produits de saison (voir la liste en fin de livret).

CONSEILS ET REPÈRES

QUE MODIFIER ?

- Possibilité de proposer le lait au bol ou à la tasse.

QUE POURSUIVRE ?

- La découverte des crudités en petits morceaux ou râpées (carottes, concombres, tomates...). Attention aux formes rondes (risque d'étouffement).
- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Le pain : autorisé à chaque repas (1 à 2 petites tranches).
- L'ajout de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olives et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.



À NOTER :

- Un jus de fruit n'est pas un fruit et doit rester exceptionnel. Privilégier les jus de fruits frais.
- Attention aux produits sucrés (gâteaux industriels, bonbons, crèmes desserts, glaces...), aux charcuteries (sauf jambon blanc) et aux produits manufacturés. Ils contiennent souvent beaucoup de sel, de sucres et de matières grasses.
- Le sommeil, le respect des rythmes et l'activité physique sont indispensables à tous les âges de la vie et contribuent avec l'alimentation équilibrée, à la santé future de votre enfant.