POUR L'ENFANT À PARTIR DE 1 AN

Proposer à l'enfant une alimentation riche et équilibrée proche de celle de l'adulte, en adaptant les quantités en fonction de son âge.

> **Laitages**. Apport journalier recommandé : 500 ml / jour. De préférence, lait de croissance ou (au moins) lait entier jusqu'aux trois ans de l'enfant.
Possibilité de proposer à l'enfant tous types de texture confondus pour les fromages, yaourts.

> **Légumes et fruits crus ou cuits**. À chaque repas selon l'appétit de l'enfant, proposez toutes textures, des **morceaux à croquer**.

> **Légumes secs**. À proposer à l'enfant 2 fois par semaine.

> **Féculents** (toutes textures). 3 à 4 **cuillères à soupe** tous les jours.

> **Protéines** (viande/poisson/œuf dur). À partir de 1 an : 4 **cuillères à café** ou 1/3 **d'œuf dur**. À partir de 2 ans : 6 **cuillères à café** ou ½ **œuf dur**.

> **Matières grasses**. 2 **cuillères à café** d'huile* ou 2 **noisettes** de beurre ou de crèche fraiche de temps en temps.
**N'hésitez pas à diversifier les huiles afin de varier les goûts et les apports nutritionnels.*

EN RÉSUMÉ

L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS

Salagou Cœur d'Hérault
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CLERMONTAIS

100% DÉVELOPPEMENT DURABLE

La Farandole
ÉTABLISSEMENT MULTI-ACCUEIL COLLECTIF

2023 © Communauté de communes du Salagou Cœur d'Hérault
Illustrations Virgile Cazes - IPNS - *Ne pas jeter sur la voie publique*

LIVRET À DESTINATION DES FAMILLES ET ACCOMPAGNANTS

L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS

La Farandole
2, avenue du Stade
34800 Clermont l'Hérault

Hérault Département

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Hérault

L'ALIMENTATION DES TOUT-PETITS

La diversification alimentaire est à débuter et à poursuivre en collaboration avec votre médecin ou pédiatre. Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe ou de l'infirmière puéricultrice de la structure.

À ÉVITER

La **charcuterie** (sauf le jambon blanc), le **sucre** (sodas, sirops, sucreries) et le **sel**.

À INTERDIRE

Tous les **laitages crus** avant l'âge de 5 ans, et le **miel** avant l'âge d'1 an.

POUR LE NOURRISSON DE 0 À 4 MOIS

Si vous allaitez votre nourrisson, nourrissez-le « à la demande ». En cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhées, proposez l'allaitement plus fréquemment.

Si votre enfant est nourri avec des préparations infantiles, suivez les conseils de votre médecin. À titre indicatif voici ce qui est conseillé :

> **1er mois :** 6 biberons de 90 ml / jour
Compter 1 mesure de lait pour 30 ml d'eau soit 3 mesures de lait 1er âge à ajouter dans les 90 ml d'eau

> **2e mois :** 6 biberons de 120 ml / jour
Compter 1 mesure de lait pour 30 ml d'eau soit 4 mesures de lait 1er âge à ajouter dans les 120 ml d'eau

> **3e mois :** 5 biberons de 150 ml / jour
Compter 1 mesure de lait pour 30 ml d'eau soit 5 mesures de lait 1er âge à ajouter dans les 150 ml d'eau

> **4e mois :** 4 biberons de 180 ml / jour
Compter 1 mesure de lait pour 30 ml d'eau soit 6 mesures de lait 1er âge à ajouter dans les 180 ml d'eau

Les besoins peuvent être différents d'un enfant à l'autre et les rations ci-dessus peuvent être augmentées en cours de mois si votre enfant finit systématiquement les biberons. **Proposez de l'eau en supplément en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhées.**

L'eau du robinet peut être utilisée dès la naissance pour préparer les biberons.
Rapprochez-vous de la mairie de votre commune pour en savoir plus sur la qualité de l'eau.

POUR L'ENFANT À PARTIR DE 4 MOIS

Débuter la diversification après en avoir parlé à votre médecin. Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse.

> **Laitages.** Entre 500 à 700 ml / jour. Lait maternel à la demande, en plus de l'apport d'autres aliments. Préparations infantiles à poursuivre avec un apport journalier à adapter en fonction de l'introduction des aliments.
Vous pouvez commencer à donner quelques cuillères de yaourt au goûter.

> **Fromages.** Faites fondre de temps en temps un peu de fromage râpé dans une purée.

> **Fruits et légumes.** Commencez par **quelques cuillères** puis augmentez progressivement selon l'envie de l'enfant. Légumes et fruits bien cuits et mixés lisses (sans petits morceaux).
Sel et sucre interdits.

> **Légumes secs.** 1 cuillère à café de temps en temps. Bien cuits et mixés lisses.

> **Féculents** (pomme de terre, pâtes, riz, semoule…). Mélangez toujours avec les légumes : ¼ **féculents mixés lisses** et ¾ **légumes mixés lisses.**
Le gluten peut être introduit, même pour les enfants à risque d'allergie.

> **Protéines** (viandes, poissons, œufs). **1 cuillère à café mixée lisse** de temps en temps, puis une fois par jour (le midi de préférence).

> **Matières grasses ajoutées.** 1 cuillère à café d'huile* ou 1 noisette de beurre, ou crème fraiche à introduire dans les purées.
**N'hésitez pas à diversifier les huiles afin de varier les goûts et les apports nutritionnels.*

POUR L'ENFANT À PARTIR DE 6-8 MOIS

Faire découvrir à l'enfant progressivement les différentes textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés puis aux petits morceaux mous.

> **Laitages.** Apport journalier recommandé en produits laitiers : **500 ml / jour.**
Tous produits laitiers confondus. Pour infos 150/200 ml de lait = 1 yaourt ou 20 g de fromage.

> **Fromages.** À partir de 8 mois : possibilité de proposer à l'enfant des morceaux de fromage mou et, progressivement, autour de **10 mois des morceaux** de plus en plus durs.

> **Légumes** (cuits) **et fruits** (bien mûrs ou cuits). **Quantité à adapter** et à proposer à chaque repas à l'enfant selon son appétit.

> **Légumes secs** (ex : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.). **Quelques cuillères à café,** une fois par semaine.
Au départ mixés, puis écrasés, et enfin possibilité bien cuits et fondants non mixés.

> **Féculents.** Toujours les proposer avec des légumes (**moitié/moitié**).
Possibilité d'introduire progressivement des pâtes moins fines et des pommes de terre en petits morceaux fondants.

> **Protéines** (viande/poisson/œuf dur). **2 cuillères à café** ou **¼ d'œuf dur.** 1 fois / jour seulement.

> **Matières grasses ajoutées.** 1 cuillère à café d'huile* ou 1 noisette de beurre, ou crème fraiche à introduire dans les purées.
**N'hésitez pas à diversifier les huiles afin de varier les goûts et les apports nutritionnels.*