0-6 mois : l'étape du lait exclusif

Bébé vient de naître, se nourrir est une de ses activités préférées. Qu'il soit au sein ou au biberon, c'est l'occasion pour lui de retrouver un moment d'échange tendre et privilégié avec papa ou maman. Au fil du temps, idéalement à partir de 6 mois, et en tout cas, pas avant 4 mois, vous prendrez aussi plaisir à lui faire découvrir d'autres saveurs et textures que le lait. Mais pour l'heure, c'est de lait dont bébé a besoin. En effet, d'après les connaissances diététiques et médicales actuelles, le seul aliment nécessaire à un bébé de 0 à 6 mois est le lait.

Quel lait ?

Le lait maternel est l'aliment de choix. Il permet de répondre à tous les besoins nutritionnels de l'enfant, a aussi des effets bénéfiques pour sa santé.
Si bébé n'est pas allaité, un lait **1er âge (« préparation pour nourrissons »)** est adapté sur le plan nutritionnel jusqu'à ses 6 mois. Peu importe la marque de lait choisie, du moment que bébé le digère bien. Hormis le lait maternel, seules les "préparations pour nourrissons à base de lait de vache ou de soja" garantissent la couverture des besoins du bébé en particulier en vitamines, acides gras essentiels, etc. Les laits « végétaux » (soja, amande...) ou les laits d'origine animale (vache, chèvre...) sont totalement inadaptés à cet âge.
En cas d'antécédent allergique dans la famille proche, il peut être recommandé de donner un lait hypoallergénique (HA) pour commencer.
Il existe d'autres laits 1er âge aux propriétés particulières, qui peuvent parfois être conseillés en cas de régurgitations abondantes ou autres petits troubles digestifs.
Demandez conseil à votre médecin ou à la puéricultrice de PMI.

Si bébé est au sein, toutes les questions trouveront leurs réponses dans le guide « l'allaitement au fil du temps » ou auprès des personnes ressources.

S'il est au biberon, voici quelques repères :

Hygiène :

- Se laver les mains.
- Laver et rincer soigneusement le biberon et sa tétine.
- Une stérilisation à chaud ou à froid sera la bienvenue pour les plus petits.

Eau :

Toute eau de source ou minérale portant la mention « convient pour les nourrissons » ou formulation équivalente.

Reconstitution d'un biberon :

- Commencer toujours par mettre l'eau dans le biberon jusqu'à la graduation adéquate.
- Éventuellement tiédir l'eau (attention aux risques de brûlures au micro-ondes).
- Rajouter le nombre nécessaire de mesures arasées de poudre de lait. Un biberon reconstitué et chauffé se consomme dans l'heure qui suit.

Respecter toujours : 30 ml d'eau pour 1 mesure arasée de poudre de lait.

Les farines et céréales ne sont pas recommandées car elles risquent de déséquilibrer l'apport nutritionnel de l'enfant.

- Vérifier la température du lait avant de le donner en déposant quelques gouttes sur la face interne du poignet. Il n'est pas nécessaire de le goûter vous-même ! Un biberon peut être proposé tiède ou à température ambiante.

- Le choix des biberons et des tétines se fera en fonction de l'âge et de la préférence du bébé.

- L'appétit peut varier d'un bébé à l'autre et d'un biberon à l'autre. Bébé saura dire quand les doses de biberon devront être augmentées. Mais n'hésitez pas à demander conseil à la puéricultrice ou à votre médecin.
Le suivi des courbes de croissance du carnet de santé permet de vous assurer que votre bébé a une alimentation équilibrée.

Quelques repères en fonction du poids du bébé :

3 kg.....500 ml/24h
4 kg.....600 ml/24h
5 kg.....700 ml/24h
6 kg.....800 ml/24h

$$\frac{\text{poids du bébé (en g)}}{10} + 200$$

S'il fait chaud, penser à proposer de l'eau en petite quantité entre deux biberons, ou le sein à la demande pour le bébé allaité.

Le nombre de biberons quotidiens dépend de l'âge et peut varier d'un bébé à l'autre.
Voici quelques repères à adapter selon les conseils du médecin ou de la puéricultrice :

- 6-8 le premier mois
- 5-6 le deuxième et troisième mois
- 4-5 le quatrième et cinquième mois

Le bon rythme, c'est celui du bébé. Toutefois, il est recommandé d'attendre au moins 2h30 entre 2 biberons, le lait infantile étant plus long à digérer que le lait maternel.

Après le biberon, vous pouvez garder votre bébé 15 ou 20 minutes dans vos bras. Ce peut être le temps nécessaire à certains pour faire un rot... qui peut aussi être le temps d'un câlin !

Rappel :
Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D et le fluor prescrits par le médecin.
Éviter de les mettre dans le lait ou de les donner au moment des repas.
Pour les enfants allaités exclusivement au sein, la vitamine K est nécessaire une fois par semaine.

Pour votre enfant :

Date	Age	Poids	Répartition des tétées et biberons

Entre 6 et 8 mois : La première étape de la diversification

Bébé est heureux de découvrir de nouvelles sensations. À cet âge, il a atteint une maturation qui va lui permettre d'explorer de nouveaux aliments à son propre rythme. Par ailleurs, ses capacités digestives se sont développées. Idéalement, la diversification débute à partir de 6 mois révolus, et en tout cas pas avant 4 mois, afin de diminuer le risque d'allergie (surtout en cas de terrain allergique dans la famille proche).
Si d'éventuelles allergies ont déjà été suspectées pour votre enfant, il est important de consulter avant de débuter la diversification afin d'avoir des conseils personnalisés.

Diversification mode d'emploi
Pour que cette nouvelle étape se déroule agréablement, il est préférable de respecter le rythme de votre bébé, ses goûts, son humeur...
Il peut découvrir une nouvelle saveur, une nouvelle texture, tous les 2 ou 3 jours. S'il refuse un aliment, n'insistez pas, vous pourrez le lui proposer à nouveau quelques jours plus tard.

Soyez patient... il n'est pas à quelques jours près !
Certains bébés allaités ne sont pas prêts à cet âge-là. Pas de panique ! Le lait maternel leur permet de bénéficier d'une grande variété de saveurs à travers l'alimentation de leur maman et couvre en général tous leurs besoins (sauf si la maman manque de fer ou est végétalienne).

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé.
Si votre bébé est allaité, il est idéal de poursuivre l'allaitement à la demande, parallèlement à la diversification.
Si votre bébé est au biberon, vous pouvez passer à un lait 2e âge (« préparation de suite ») une fois qu'il a un repas diversifié complet.

Donnez-lui au moins deux tétées ou 500 ml de lait 2e âge par jour.
Au-delà de cette quantité, un laitage à la cuillère, de préférence nature ou peu sucré, peut parfois remplacer une tétée ou un biberon.

Et si on commençait par les légumes ?
Les premiers légumes sont ceux bien tolérés par le système digestif de votre bébé : haricots verts, carottes, blancs de poireau, épinards, potimarrons, courgettes sans pépin et sans peau…
Progressivement, vous pourrez proposer : salade, persil, tomates pelées, betteraves, aubergines…

Comment les préparer ?
Vous pouvez utiliser ces légumes frais, surgelés ou en petit pot. Les légumes en boîtes de conserve sont trop salés.
La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel, et les légumes sont mixés en purée fluide.

Exemple de recette de purée de légumes page 67

Quand et comment les donner ?
Les légumes peuvent être introduits au repas de midi. Commencer par de petites quantités : 2 à 3 cuillères à café d'un légume seul. Progressivement, augmenter de quelques cuillères à café chaque jour, en s'adaptant au rythme du bébé s'il veut prendre son temps. La quantité de lait

de ce repas est diminuée en parallèle.
On arrive ainsi à une quantité approximative de 130 g de légumes (valeur d'un petit pot), complétée par une tétée au sein ou un biberon de 120 à 150 ml.
Certains bébés allaités vont parfois commencer plus tardivement, en goûtant dans l'assiette des parents.

Et maintenant, les fruits

Vous pouvez commencer par la pomme, la poire, puis l'abricot, la pêche… profitez des fruits de saisons et des différentes variétés.
Attendez un peu pour la banane et les fruits exotiques (kiwis, ananas, mangue…) en particulier s'il y a un terrain familial d'allergie.

Comment les préparer ?

Les fruits sont donnés cuits, mixés et sans ajout de sucre.

Bien sûr, ils sont mûrs, lavés et épluchés ! Par la suite, ils pourront être donnés crus.
Les jus de fruits ne sont pas indispensables, votre enfant ayant un apport en vitamines suffisant par son alimentation lactée adaptée (lait maternel ou 2e âge).
Exemple de recette de compote pages 68-69.

Quand et comment les donner ?

Il est préférable d'attendre que l'enfant apprécie les légumes pour commencer les fruits, plus sucrés et donc plus attrayants.
À la tétée, ou au biberon intermédiaire de l'après-midi, vous pouvez lui en proposer quelques cuillères à café.
Vous augmenterez progressivement au fil des jours pour atteindre la quantité approximative de 100-130 g de fruits, complétée par une tétée au sein ou un biberon de 120 à 150 ml.

Rappel :
Ne pas oublier de donner une fois par jour, la vitamine D et le fluor prescrits par le médecin.
Éviter de les mettre dans le lait ou de les donner au moment des repas.

Puis la viande...

À la fin de cette période, une fois les légumes et les fruits bien tolérés par l'enfant, vous pouvez commencer par les viandes blanches, à raison de 1 ou 2 cuillères à café rases par jour (5 à 10 g).
Il est préférable d'attendre pour l'œuf et le poisson, surtout en cas d'antécédent familial d'allergie.

Qu'en est-il des féculents ?

À partir de 7-8 mois, il est possible de lier les légumes avec un peu de pomme de terre. Les céréales ou farines infantiles ne sont pas indispensables.

Une petite touche de matières grasses

À partir du 7e mois, il est souhaitable de rajouter dans la purée de légumes une noisette de beurre (5 g) ou 1 cuillère à café d'huile végétale (olive, colza...en évitant l'arachide).... pas plus !

L'eau pure est la seule boisson recommandée.
Si bébé la refuse... c'est qu'il n'a pas soif et non qu'il n'aime pas l'eau !

Pour votre enfant :

Entre 8 et 12 mois : la diversification se poursuit

La diversification se poursuit au rythme de votre bébé. Il va continuer à découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles textures. Les quantités vont être adaptées selon ses goûts et ses besoins.

L'apprentissage de nouvelles textures est nécessaire : mixées, puis moulinées, puis en petits morceaux coupés fins...

Si bébé boude un aliment, n'insistez pas sur le moment. Mais n'hésitez pas à le lui proposer à nouveau quelques jours ou semaines plus tard, si besoin plusieurs fois et en changeant l'aspect et la texture.

Certains bébés vont commencer à manger des petits morceaux, d'autres préfèreront encore les aliments mixés. Respectez leur rythme tout en les encourageant dans cette évolution.

Les produits laitiers

Si vous allaitez, vous pouvez continuer à lui proposer le sein à la demande. La diversification s'installe en parallèle.
Si bébé est au biberon, il a encore besoin d'au moins 500 ml de lait 2e âge (ou « préparation de suite »), par jour. Il est préférable de poursuivre les préparations de suite jusqu'à un an plutôt que de donner du lait de vache trop riche en protéines et pas assez en vitamines et en acides gras essentiels.

Évitez de préparer des biberons de plus de 250 ml. Donnez-lui au moins deux tétées ou 500 ml de lait

Voici quelques repères concernant les équivalences en calcium :
=200 mg de calcium
=150 ml de lait
=1 yaourt de 125 g
=3 petits suisses de 60 g
=150 g de fromage blanc
=20-30 g de fromage

par jour. Au-delà de cette quantité, un laitage à la cuillère, de préférence nature ou peu sucré, peut parfois remplacer une tétée ou un biberon.
Vous pouvez aussi commencer à lui faire goûter un peu de fromage.

Dans la préparation des biberons, les farines ou céréales ne sont pas indispensables.

Les légumes et les fruits
Durant cette période vous pouvez élargir la palette des saveurs si les premiers légumes et fruits sont bien tolérés par votre bébé.
Profitez des produits de saison et jouez sur les couleurs !
La quantité de légumes et/ou fruits par repas peut varier de 130 à 200 g en fonction des bébés. À partir du 9e mois, certains enfants apprécient aussi un potage ou une purée de légumes le soir (en diminuant le biberon à 120-150 ml de lait ou en le remplaçant par un laitage à la cuillère).
Exemple de recette de potage page 66.

Les féculents
En complément des légumes, votre bébé peut commencer les produits céréaliers : riz, pâtes, blé, semoule…
Attendez 15-18 mois pour les légumes secs (lentilles, haricots secs, flageolets, pois chiches….).

À table, votre enfant peut apprécier une petite croûte de pain, mais ne le laissez jamais seul à ce moment-là.

Les viandes
Après les viandes blanches, les viandes rouges bien cuites et mixées pourront être introduites.
La quantité journalière sera d'environ 2 à 4 cuillères à café rases (10 à 20 g).
En cas d'antécédents familiaux d'allergie, il est préférable d'attendre un an avant d'introduire le poisson et l'œuf.
Parlez-en avec votre médecin.

Le bon rythme alimentaire à cet âge est de 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

La seule boisson recommandée est l'eau pure, sans ajout de sucre ou de sirop. Si votre enfant refuse l'eau, c'est qu'il n'a pas soif… tous les enfants aiment l'eau !

Une petite touche de matières grasses

À cet âge, les matières grasses sont utiles en petites quantités en alternant :
1 cuillère à café d'huile végétale (olive, colza... en évitant l'arachide) ou 1 noisette de beurre ou 3 petites cuillères à café de crème fraîche.

Quelques précautions :

- inutile de saler, mais vous pouvez mettre des herbes ou aromates (persil, citron, herbes de Provence...)
- limiter le sucre et le miel
- éviter les fritures
- **pas de grignotage entre les 4 repas.**

Rappel :
Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D et le fluor prescrits par le médecin. Éviter de les mettre dans le lait ou de les donner au moment des repas.

Pour votre enfant :

Au petit déjeuner : apport lacté (pas plus de 250 ml):
Au déjeuner :
- légumes : _____
- viande : _____
- dessert : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au goûter :
- apport lacté : _____
- fruit : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au dîner :
- apport lacté : _____
- légumes : _____
- et/ou fruits : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Et des tétées à volonté pour les bébés allaités !

Quelques idées de menus vers 8 - 12 mois :

Entre les quatre repas, il faut équilibrer les apports pour que l'enfant ait au moins un légume et 500 ml de lait (ou équivalent en calcium) par jour.

Le petit déjeuner, un réveil en douceur :
Une tétée au sein ou un biberon de 240 ml de lait (2e âge ou préparation de suite)

Le déjeuner, un repas à la cuillère :

- Bœuf, haricots beurre, yaourt nature
- Poisson*, petits pois, 2 petits-suisses
- Pintade, pomme de terre-épinards-crème fraîche, lait
- Tomates, flan de courgettes*, fruits frais
- Volaille, macédoine de légumes-beurre, camembert
- Agneau, purée de courgettes-huile d'olive, fromage blanc
- Jambon blanc, poireaux, fruit cuit
- ...

(attendre un peu plus en cas de terrain familial d'allergie)*

Un goûter qui peut varier :

- Yaourt nature, une demi-banane
- Fromage blanc, fruits en lamelles
- Yaourt, pomme cuite
- Une croûte de pain, du lait
- Flanc vanillé, une demi-poire
- Lait, compote de fruits de saison
- Petit-suisse, fruit cuit au four

- Une tétée ou un biberon
- ...

Le dîner :

À cet âge, le contenu varie d'un enfant à l'autre en fonction de son rythme et de ses habitudes. Certains bébés vont préférer une tétée au sein ou un biberon de 240 ml de lait, d'autres un repas à la cuillère ou bien les deux.

- Légumes à la cuillère, tétée au sein ou 120-150 ml de lait 2e âge
- Soupe de légumes, fromage blanc
- Tétée au sein ou biberon de 240 ml de lait 2e âge
- Potage petites pâtes, petits-suisses
- Semoule au lait entier, 1/2 pomme crue râpée
- ...

Vous pouvez également utiliser les préparations adaptées disponibles dans le commerce.

Entre 12 et 18 mois : de découverte en découverte

À cet âge, votre enfant aimera partager son repas avec vous. N'hésitez pas à le laisser découvrir ce qu'il y a dans votre assiette.
Il va peu à peu commencer à manger seul et boire au verre.
Vous pouvez adapter ses menus en fonction de la saison, de ses goûts et de son activité.

Chaque jour :

4 repas avec :
- l'équivalent de 500 ml de lait ou laitages par jour, sans dépasser 800 ml
- viande, poisson, œuf : 2 cuillères à soupe arasées par jour, en une fois de préférence
- des féculents, une fois
- des légumes, une à deux fois
- des fruits, une à deux fois

Les produits laitiers

Le lait maternel reste le plus adapté à l'enfant. L'allaitement maternel peut se poursuivre à la demande. Si bébé est au biberon, un lait enrichi en fer, vitamine D et acides gras essentiels est le plus adapté (lait « de croissance » ou poursuite du lait 2e âge).

Dans la préparation des biberons, les farines ou céréales ne sont pas indispensables.

Toutefois, si votre bébé commence à se lasser du lait nature, cela peut aider à varier les saveurs.

Les légumes et fruits

Ils sont donnés cuits la première fois.

Vous pouvez aussi jouer sur les équivalences en calcium :
200 mg de calcium
= 150 ml de lait
= 1 yaourt de 125 g
= 3 petits-suisses de 60 g
= 150 g de fromage blanc
= 20-30 g de fromage
Demandez conseil à la puéricultrice ou à votre médecin.

Les légumes cuits
On peut commencer de nouveaux légumes (un seul à la fois) : choux, céleri, aubergine, fenouil...
À cet âge, les légumes peuvent être écrasés à la fourchette puis mangés en petits morceaux (pour des légumes tendres).

Les crudités
Les crudités (tomates, carottes, betteraves...) sont données vers un an, mixées puis hachées et enfin en petits morceaux.

Elles sont utiles pour les apports en vitamines et en fibres.

L'enfant peut les manger nature ou légèrement assaisonnées avec un filet de citron, une cuillère à café d'huile d'olive, une sauce au yaourt ou au fromage blanc.

Les fruits
Ils peuvent être donnés crus selon la saison.
Cette étape se fera en fonction de la manière dont votre enfant accepte les morceaux.

Produits céréaliers (féculents et légumes secs)
Une portion de féculents ou de légumes secs par jour suffit.
Votre enfant peut manger une petite tranche de pain blanc au cours d'un repas.

Les légumes secs (lentilles, haricots secs, flageolets, pois chiches...) peuvent être proposés à partir de 15-18 mois.
Ils peuvent, de temps en temps, être donnés à la place des féculents (riz, blé, semoule, pomme de terre, pâtes...)

Les viandes, œufs, poissons
Chaque jour, en une ou deux fois, en fonction des habitudes familiales : 15 à 20 g (2 cuillères à soupe rases) de viande rouge ou blanche, jambon, poisson, ou la moitié d'un œuf dur.
Vous pouvez varier les cuissons : rôti, grillé, à la vapeur, en papillote...

Pour cet apport de protéines, le fromage peut parfois remplacer la viande, le poisson ou l'œuf.

Les matières grasses

Les matières grasses sont utiles en petites quantités en alternant :

- 1 cuillère à café d'huile végétale
- ou 1 noisette de beurre
- ou 3 petites cuillères à café rases de crème fraîche entière.

Quelques précautions
Inutile de saler, mais vous pouvez mettre des herbes ou aromates (persil, citron, herbes de Provence...).
Limiter le sucre et le miel, les aliments riches en matières grasses.
Éviter les fritures.
Pas de grignotage entre les 4 repas.

La seule boisson recommandée est l'eau pure, sans ajout de sucre ou de sirop.

Rappel :
Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D et le fluor prescrits par le médecin.
Éviter de les mettre dans le lait ou de les donner au moment des repas.

Si votre enfant refuse l'eau, c'est qu'il n'a pas soif...tous les enfants aiment l'eau !

Pour votre enfant :

Au petit déjeuner : - apport lacté (pas plus de 250 ml)
- (éventuellement) produit céréalier et/ou fruit

Au déjeuner :
- légumes : _____
- viande : _____
- dessert : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au goûter :
- apport lacté : _____
- fruit : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au dîner :
- apport lacté : _____
- légumes : _____
- et/ou fruits : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Et des tétées à volonté pour les bébés allaités !

Quelques idées de menus vers 12-18 mois :

À adapter selon l'âge de l'enfant.

Petit déjeuner :

A cet âge, le petit déjeuner varie d'un enfant à l'autre en fonction de son rythme et de ses habitudes. Certains bébés vont préférer une tétée au sein ou un biberon de 250 ml de lait, pour d'autres ce sera la cuillère, ou les deux.

- Tétée au sein ou petit biberon de lait, une tartine de pain-confiture, un fruit frais.
- Tétée au sein ou bol de lait, céréales peu sucrées, jus de fruit pressé.
- Tétée au sein ou biberon de 250 ml de lait.
- 1 laitage à la cuillère, une tartine de pain-beurre,
- 1/2 de jus de fruit sans sucre ajouté.
- ...

Déjeuner:

- Salade de tomate, bœuf petites pâtes avec une noisette de beurre, un fruit frais.
- 1 œuf dur, petits pois avec 1 cuillère à café d'huile (colza, olive, soja ou tournesol), fromage blanc.
- Saumon, brocolis, semoule avec 1 cuillère à café d'huile d'olive, 2 petits-suisses.
- Concombre à la crème, blanc de volaille, purée de pomme de terre, compote de fruits.
- Filet de poisson blanc, haricots-pomme de terre avec 1 noisette de beurre, un yaourt.
- ...

Un petit morceau de pain peut aussi lui être proposé.
Vous pouvez également utiliser les préparations adaptées disponibles dans le commerce.

Goûter :

- 150 à 200 ml de lait, compote de fruit.
- Pain et fruits en morceaux, fromage.
- Fruit en morceaux, 2 petits-suisses.
- Compote de fruit, yaourt.
- Une tétée au sein ou 250 ml de lait.
- Gâteau maison, 1 verre de lait.
- Semoule au lait, raisins secs.
- Fromage blanc, pomme cuite.
- ...

Dîner :

- Potage de légumes épais, lait.
- Bouillie avec 1 farine à cuire + lait entier, compote de poire.
- Purée de brocolis à la crème, lait.
- Potage au vermicelle, petit-suisse.
- Semoule au lait, 1/2 pomme crue.
- Tétée au sein ou 250 ml de lait.
- ...

De 18 mois à 3 ans : de plus en plus comme un grand

À cet âge votre enfant aime partager le repas avec la famille. Il mange et boit seul. Son alimentation est variée et se rapproche petit à petit de la vôtre, mais avec des quantités adaptées à son âge.
Avant 2 ans, un enfant prend plaisir à découvrir de nouvelles saveurs, profitez-en... Par la suite, il affirme souvent ses goûts et ses différences.

Le temps du repas doit rester source de découverte et de plaisir.
Pour éveiller son appétit, vous pouvez varier la présentation des plats, jouer avec les couleurs, les saveurs.

N'hésitez pas à cuisiner avec lui, à lui montrer les légumes avant préparation en lui faisant découvrir les couleurs du marché. Apprenez-lui à mâcher et à prendre le temps de savourer son repas !

Les produits laitiers
Au moins 500 ml par jour sans dépasser 800 ml pour couvrir les besoins en calcium.
L'enfant peut boire du lait entier ou de croissance.
Les autres laitages sont d'origines variées : yaourt, petit-suisse, fromage blanc, fromages.

Le lait maternel reste adapté à cet âge. Si votre enfant est toujours au sein, il peut aussi prendre des produits laitiers.

Quelques repères :

200 mg de calcium
= 150 ml de lait
= 1 yaourt nature de 125 g
= 3 petits-suisses de 60 g
= 150 g de fromage blanc
= 20-30 g de fromage

Les légumes et fruits
Chaque jour : cuits et crus, varier les plaisirs en privilégiant les produits de saison.

Produits céréaliers (féculents et légumes secs)
Les légumes secs (lentilles, haricots secs, flageolets, pois chiches....) peuvent, de temps en temps, être donnés à la place des féculents (riz, blé, semoule, pomme de terre, pâtes...)

Une portion de féculents ou de légumes secs par jour suffit.
Votre enfant peut manger une petite tranche de pain blanc au cours d'un repas.

Les viandes, poissons, œufs
Environ 30 g par jour (3 cuillères à soupe rases). Il n'est pas utile d'en donner plus. En effet, consommer trop de protéines peut favoriser la survenue d'obésité.

Une petite touche de matières grasses
Les matières grasses sont utiles en petites quantités en alternant :
1 cuillère à café d'huile végétale ou 1 noisette de beurre ou 3 petites cuillères de crème fraîche entière.

La seule boisson recommandée est l'eau pure.
Les sodas, sirops et autres boissons sucrées sont déconseillés : trop riches en sucre, ils déséquilibrent les apports nutritionnels et favorisent les caries dentaires.

Supplémentation

La vitamine D est nécessaire pendant cette période de croissance pour permettre au calcium de bien se fixer sur l'os.
Si, à cet âge, il n'est plus nécessaire de donner de la

Pas de grignotage entre les 4 repas.

Quelques précautions :
Inutile de saler mais vous pouvez mettre des herbes ou aromates (persil, citron, herbes de Provence...).
Limiter sucre, miel, chocolat, ainsi que les aliments trop riches en graisses.

vitamine D tous les jours, une supplémentation pendant la période hivernale est recommandée.

Les apports en fluor, associés à une hygiène bucco-dentaire adaptée et une alimentation équilibrée, contribuent à limiter le risque de carie dentaire.
Il est toutefois nécessaire de faire un bilan personnalisé auprès de votre médecin ou dentiste avant une éventuelle prescription. En effet, le fluor peut aussi être apporté par :

- certaines eaux de boisson (>0,3 mg/l)
- un sel de table fluoré
- ou les dentifrices (attention, le dentifrice à lui seul ne suffit pas).

Chaque jour :
4 repas avec :

- l'équivalent de 500 ml de lait ou laitages par jour, sans dépasser 800 ml
- viande, poisson, œuf : 3 cuillères à soupe rases par jour, en une fois de préférence
- 1 touche de matière grasse
- des féculents ou produits céréaliers
- des fruits et des légumes (4 à 5 portions dans la

Pour votre enfant :

Au petit déjeuner : apport lacté (pas plus de 250 ml):

Au déjeuner :

- légumes : _____
- viande : _____
- dessert : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au goûter :

- apport lacté : _____
- fruit : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Au dîner :

- apport lacté : _____
- légumes : _____
- et/ou fruits : _____
- (éventuellement) produit céréalier : _____

Et des tétées à volonté pour les bébés allaités !