

Chacun ses goûts, chacun son rythme

- Du lait à l'alimentation diversifiée, l'alimentation doit rester un plaisir
- Au biberon, ou à la cuillère ou les 2, en purée, en compote ou en soupe
- De quelques cuillères par jour à un repas entier
- Ne pas forcer, proposer à nouveau
- Doucement pour aller vers une alimentation de grand, apprendre à mâcher et manger de tout
- La seule boisson indispensable est l'eau

Si vous rencontrez des difficultés pour la diversification, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé

Photo © Département du Rhône - J.J. Guttin - Photo © Stockbyte - Photo © Nicolas Robin / 2008

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT

Une alimentation adaptée pour bien grandir

LAIT > FRUITS > ACTIVITÉ PHYSIQUE > LÉGUMES >
VIANDE > POISSON > OEUFS > RYTHME DE VIE > FÈCULENTS

> PMI : PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE >

DÉPARTEMENT DU RHÔNE > SERVICE SANTÉ PUBLIQUE ET PMI > EAU > REPAS > PURÉE > COMPOTE > SOUPE > GOUTER >
LAIT > FRUITS > ACTIVITÉ PHYSIQUE > LÉGUMES >

www.rhone.fr

www.rhone.fr

149 RUE PIERRE CORNEILLE > LYON 3^E > TÉL : 04 72 61 79 18



De 0 à 6 mois

Le lait est l'aliment exclusif de l'enfant jusqu'à 4-6 mois. Il couvre les besoins nutritionnels du nourrisson.

Le lait maternel est le plus adapté.

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le lait maternisé est le seul aliment qui peut le remplacer.

A partir de 6 mois

Proposez une alimentation diversifiée à votre bébé.

Produits laitiers apportent, en plus des protéines, du calcium indispensable à la formation des os.

Votre bébé boit encore au moins deux biberons de lait adapté à son âge (soit un demi litre) par jour, jusqu'à 12 mois.

En plus, il peut manger des yaourts, des petits suisses et plus tard des fromages secs.

Fruits et légumes ont des goûts et des consistances différentes. Riches en fibres, minéraux et vitamines, ils sont indispensables à la vie.

Lesquels ?

- Tous les fruits et légumes consommés à la maison
- Sauf ceux qui donnent des gaz (salsifis, navets, choux...)
- Sauf ceux qui sont allergisants (fraises, kiwis, avocats...)
- Utilisez des produits frais ou surgelés, des produits en conserve réservés aux bébés (petits pots)

Comment ?

- Bien mûrs pour les fruits
- Cuits à la vapeur ou à l'eau
- Sans sel pour les légumes
- Sans sucre pour les fruits
- Mixés ou écrasés, en quantités variables selon l'appétit de l'enfant

Viande, poisson, œufs contiennent des protéines, nécessaires à la croissance ; viande et œufs sont riches en fer.

Lesquels ?

- Commencez par la viande blanche (veau, poulet, dinde), puis la viande rouge (bœuf, agneau) et le porc
- Puis introduisez le poisson (tous sauf les poissons panés)
- L'œuf cuit dur (le jaune puis le blanc)

Comment ?

- Grillé ou cuit à la vapeur ou en papillote
- Haché finement ou mouliné
- Avec des légumes, mélangés ou non
- Sans sauce, ni friture

Quelle quantité ?

- Une puis deux cuillères à café de viande (après 9 mois), ou un quart d'œuf
- De préférence au repas de midi

Céréales et féculents apportent de l'énergie et coupent la sensation de faim.

Lesquels ?

- A partir de 6 mois : les farines infantiles et les pommes de terre
- A partir de 8 mois : le pain, la semoule, le tapioca, les petites pâtes, le riz

Comment ?

- La pomme de terre peut être mélangée en petite quantité avec d'autres légumes
- Le pain, les pâtes, le riz sont donnés en fonction des capacités de l'enfant à mastiquer et avaler