

PROTECTION MATERNELLE INFANTILE - SANTÉ

Conseils diététiques *pour l'alimentation de l'enfant* *de 0 à 18 mois*



CORREZE
LE DÉPARTEMENT

Des femmes, des hommes, un projet en commun

ALIMENTATION 0 À 4 MOIS

Alimentation lactée exclusive

0 - 1 mois



Allaitement maternel à la demande



Suivant le poids du bébé et le terme de l'enfant, en moyenne, 6 à 8 tétées de 60 à 120 ml de lait 1^{er} âge

1 - 2 mois



Allaitement maternel à la demande



En moyenne, 5 à 6 tétées de 120 à 150 ml de lait 1^{er} âge

2 - 3 mois



Allaitement maternel à la demande



En moyenne, 5 tétées de 150 à 180 ml de lait 1^{er} âge

3 - 4 mois



Allaitement maternel à la demande



En moyenne, 4 à 5 tétées de 180 à 210 ml de lait 1^{er} âge

ALLAITEMENT MATERNEL

À la demande.

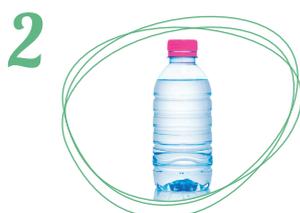
Possibilité d'être accompagné par une puéricultrice de PMI

ALLAITEMENT ARTIFICIEL

1) Préparation des biberons :



Se laver les mains



Utiliser de l'eau adaptée aux bébés



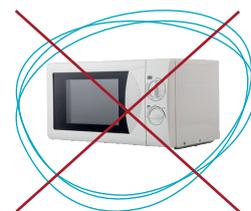
Mettre l'eau dans le biberon puis rajouter les mesures de lait :

EAU	LAIT
30 ml	1 mesure
60 ml	2 mesures
90 ml	3 mesures
120 ml	4 mesures
150 ml	5 mesures
180 ml	6 mesures
210 ml	7 mesures
240 ml	8 mesures

Un dosage incorrect présente des risques pour la santé de l'enfant (ex : troubles digestifs)

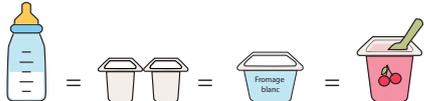
2) La tétée :

Le biberon peut être proposé à bébé, de préférence, tiédi au chauffe biberon ou au bain-marie. **Attention au micro-ondes car risque de brûlures.** Avant de proposer le biberon, **vérifier la température** du lait en faisant couler quelques gouttes sur votre main ou l'intérieur de votre poignet. Le **biberon non terminé doit être jeté** (au bout d'une demie heure).

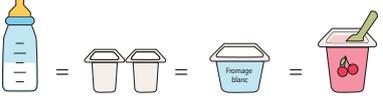


NB : Tous les pleurs de bébé ne sont pas synonymes de faim et ne doivent pas forcément entraîner une augmentation des quantités de lait. Vous pouvez demander conseil à la puéricultrice de PMI.

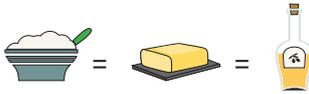
ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 4 À 6 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE LISSE
<p>LAIT</p> <p>1^{er} âge ou Maternel</p> 	<p>4 tétées de 180 à 210 ml</p>
<p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt</p> 	<p>Introduire progressivement à midi et à 16h vers 5-6 mois. Privilégier le lait. Commencer par les laitages naturels</p>
<p>LÉGUMES</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Carotte, courgette, épinard, courge, petit pois, tomate, citrouille, blettes, aubergine, salade verte, haricots verts, endive, blanc de poireau, patate douce, potimarron, betterave. Conserves interdites car trop salées</p>	<p>Légumes cuits en purée avec de la pomme de terre comme liant. Introduction progressive. De 2 c à c à 130g/j (1 petit pot) à 6 mois. Un légume à la fois au début, à la cuillère ou introduit dans le biberon. De préférence à midi ou à répartir en 2 fois, midi ou soir.</p>
<p>FRUITS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Fruits communs : pomme, poire, abricot, pêche, prune, coing, pruneau, banane</p>	<p>Fruits cuits en compote avec de la pomme comme liant. Introduction progressive. De 2 c à c à 130g/j (1 petit pot) à 6 mois. Un seul fruit à la fois au début. De préférence à 16h ou à répartir sur la journée.</p>
<p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Viandes blanches : poulet, dinde, veau, lapin, porc (jambon blanc) Poissons maigres : colin, limande, lieu, sole, cabillaud, merlan Œuf</p>	<p>À partir de 5 mois, introduire progressivement des viandes blanches, des poissons maigres et des œufs cuits à mélanger aux purées de légumes.</p> <p>1 c à c = 5g</p>
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p>	<p>Céréales sans gluten, 1 à 2 c à c matin ou soir</p>
<p>MATIÈRES GRASSES</p>	<p>Ne pas en donner à cet âge</p>
<p>BOISSONS</p>	<p>Eau adaptée aux nourrissons</p>
<p>AUTRES</p>	<p>Pas de sel, pas de sucre</p>

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 6 À 9 MOIS

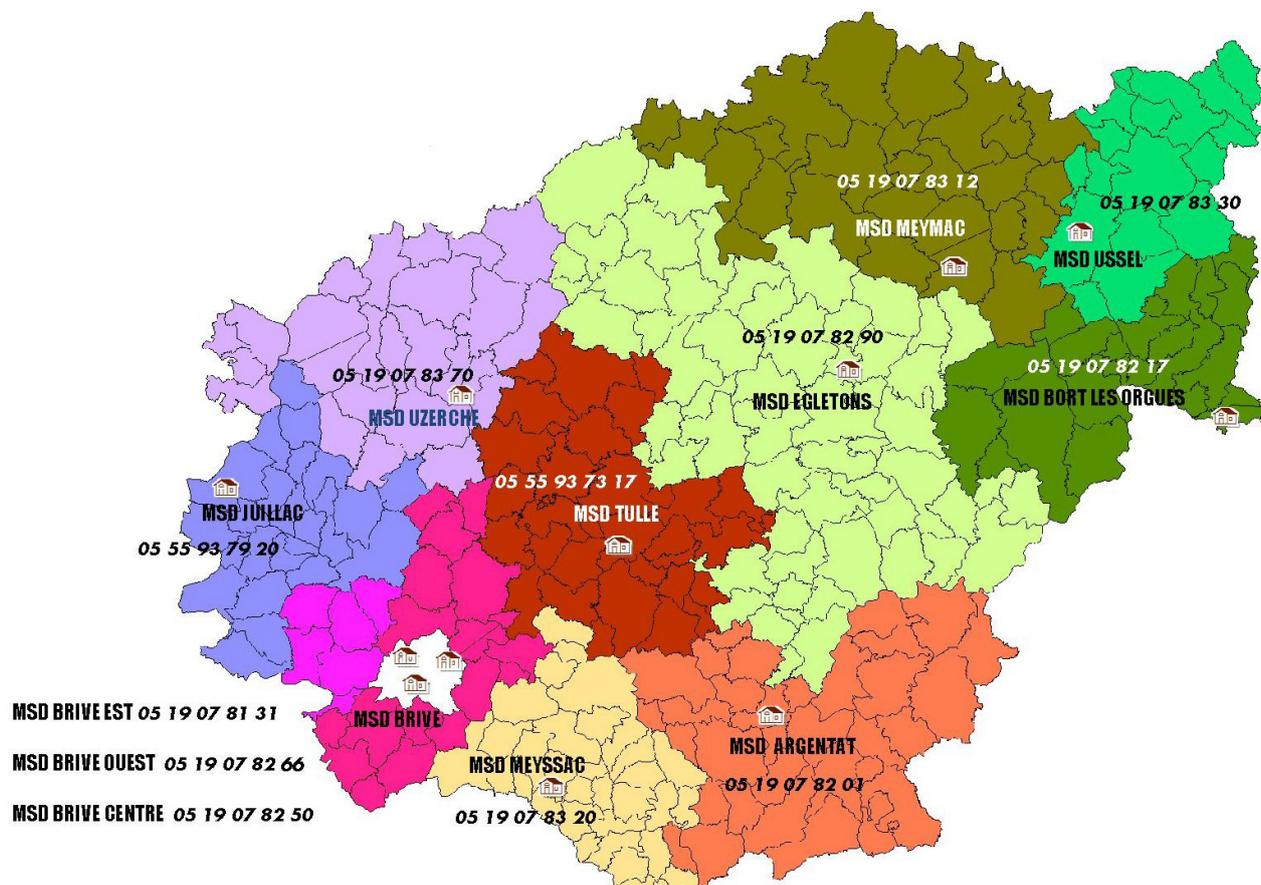
ALIMENTS	TEXTURE MIXÉE
<p>LAIT</p> <p>2^{ème} âge ou Maternel</p> 	<p>2 à 3 tétées de 210 à 240 ml</p>
<p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt</p>  <p>Fromage à pâte dure : emmental, comté Fromages fondus</p>	<p>Un produit laitier par repas. Laitage nature ou aromatisé. Fromages à pâte dure, râpé et fromages fondus mélangés dans les purées.</p>
<p>LÉGUMES</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Carotte, courgette, épinard, courge, petit pois, tomate, citrouille, blettes, aubergine, salade verte, artichaut, blanc de poireau, patate douce, potimarron, betterave. Conserves interdites car trop salées</p>	<p>Légumes cuits en purée avec de la pomme de terre comme liant. De 130g à 200g, 1 à 2 fois/jour. Plusieurs légumes à la fois.</p>
<p>FRUITS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Fruits communs : pomme, poire, abricot, pêche, prune, coing, pruneau, banane Fruits rouges : framboise, cassis, groseille, fraise, mûre, myrtille, cerise...</p>	<p>Fruits cuits en compote avec de la pomme comme liant. Fruits communs et rajouter fruits rouges. Fruits crus bien mûrs 130g, 1 à 2 fois/jour</p>
<p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Viandes blanches : poulet, dinde, veau, lapin, porc (jambon blanc) Viandes rouge : bœuf, agneau, mouton, cheval Poissons maigres : colin, limande, lieu, sole, cabillaud, merlan Poissons gras : saumon, sardine, maquereau...</p>	<p>Toutes les viandes blanches, les poissons maigres et les œufs cuits et <u>rajouter les viandes rouges</u> et <u>les poissons gras</u> à mélanger aux purées de légumes. 🥄 à 🥄🥄 c à c = 5 à 10g</p>
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p> <p>Féculents : pâtes, riz, semoule...</p>	<p>Céréales - sans gluten, 1 à 2 c à c matin ou soir - avec gluten, débiter par 1 c à c/j A partir de 6 mois, féculents, 1 c à soupe dans les purées et à partir de 8 mois, les biscuits bébés</p>
<p>MATIÈRES GRASSES</p> <p>1 c à c de crème fraîche = 1 noisette de beurre = 2 c à c d'huile</p> 	<p>Alterner chaque jour les matières grasses, les mélanger aux purées avant de servir</p>
<p>BOISSONS</p>	<p>Eau adaptée aux nourrissons</p>
<p>AUTRES</p>	<p>Pas de sel, pas de sucre</p>

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 9 À 12 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE MOULINÉE / ÉCRASÉE
<p>LAIT</p> <p>2^{ème} âge ou Maternel</p> 	<p>2 tétées de 210 à 240 ml</p>
<p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt</p>  <p>Tous les fromages sauf au lait cru. Préparations à base de lait : entremets, gâteaux de riz, de semoule, flans...</p>	<p>Un produit laitier par repas. Laitage nature ou aromatisé ou préparations à base de lait. Fromage râpé ou fromage fondu mélangés dans les purées.</p>
<p>LÉGUMES</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Légumes communs : carotte, courgette, épinard, betterave, petit pois, tomate, citrouille, blettes, aubergine, salade verte, artichaut, haricots verts, blanc de poireaux, endive, patate douce, potiron...</p> <p>Légumes au goût fort ou riches en fibres : chou, navet, oignon, brocolis, vert de poireaux, céleri, fenouil, asperge...</p> <p>Conserves interdites car trop salées</p>	<p>Légumes cuits en purée et <u>rajouter les légumes au goût fort ou riches en fibres</u></p> <p>De 130 à 200g, 1 à 2 fois/jour.</p>
<p>FRUITS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Fruits communs : pomme, poire, abricot, pêche, prune, coing, pruneau, banane</p> <p>Fruits rouges : framboise, cassis, groseille, fraise, mûre, myrtille, cerise...</p> <p>Fruits exotiques : ananas, mangue, kiwi, papaye, litchi, goyave</p>	<p>Tous les fruits cuits ou crus et <u>rajouter les fruits exotiques</u></p> <p>130g, 2 fois/jour</p>
<p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Viandes blanches : poulet, dinde, veau, lapin, porc (jambon blanc)</p> <p>Viandes rouge : bœuf, agneau, mouton, cheval</p> <p>Poissons maigres : colin, limande, lieu, sole, cabillaud, merlan</p> <p>Poissons gras : saumon, sardine, maquereau...</p>	<p>Toutes les viandes, les poissons et les œufs cuits.</p> <p>À mélanger aux purées de légumes.</p> <p>De  à  c à c = 10 à 20g</p>
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p> <p>Féculents : pâtes, riz, semoule... Quignon de pain / Biscuits</p>	<p>Céréales avec gluten, 1 à 3 c à c / jour Féculents, 1 à 2 c à soupe dans les légumes. Biscuits bébé. A partir de 9 mois, le pain.</p>
<p>MATIÈRES GRASSES</p> <p>1 c à c de crème fraîche = 1 noisette de beurre = 2 c à c d'huile</p> 	<p>Alterner chaque jour les matières grasses, les mélanger aux purées avant de servir</p>
<p>BOISSONS</p>	<p>Eau adaptée aux nourrissons</p>
<p>AUTRES</p>	<p>Pas de sel, pas de sucre</p>

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 12 À 18 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE HACHÉE / MORCEAUX
<p>LAIT</p> <p>Lait de croissance ou lait entier ou lait maternel</p> 	<p>1 à 2 tétées de 250 ml</p>
<p>PRODUITS LAITIERS</p> <p>1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt</p>  <p>Tous les fromages. Préparations à base de lait : entremets, gâteaux de riz, de semoule, flans...</p>	<p>Un produit laitier par repas. Laitage nature ou aromatisé ou en morceaux ou préparations à base de lait. Fromage râpé et fromages fondus mélangés dans les purées et morceaux de fromages.</p>
<p>LÉGUMES</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Légumes communs : carotte, courgette, épinard, courge, petit pois, tomate, citrouille, blettes, aubergine, salade verte, artichaut, haricot verts, blanc de poireau, endive, patate douce, betterave...</p> <p>Légumes au goût fort ou riches en fibres : choux, navet, oignon, brocolis, vert de poireaux, céleri, fenouil, asperge...</p> <p>Légumineuses : lentilles, pois chiche, haricots blancs et rouges, fèves...</p>	<p>Légumes cuits À partir de 18 mois, rajouter les légumineuses Légumes sous forme de crudités De 130 à 200g, 1 à 2 fois/jour.</p>
<p>FRUITS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Fruits communs : pomme, poire, abricot, pêche, prune, coing, pruneau, banane, agrumes</p> <p>Fruits rouges : framboise, cassis, groseille, fraise, mûre, myrtille, cerise...</p> <p>Fruits exotiques : ananas, mangue, kiwi, papaye, litchi, goyave...</p>	<p>Tous les fruits cuits ou crus 130g, 2 à 3 fois/jour</p>
<p>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</p> <p><i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i></p> <p>Viandes blanches : poulet, dinde, veau, lapin, porc (jambon blanc)</p> <p>Viandes rouge : bœuf, agneau, mouton, cheval</p> <p>Poissons maigres : colin, limande, lieu, sole, cabillaud, merlan</p> <p>Poissons gras : saumon, sardine, maquereau...</p>	<p>Toutes les viandes (rouges, 1 fois/sem), le poisson (1 à 2 fois/sem dont 1 gras) et les œufs cuits (1 fois/sem) De  à  c à c = 20 à 25g</p>
<p>PRODUITS CÉRÉALIERS</p> <p>Féculents : pâtes, riz, semoule... Quignon de pain / Biscuits</p>	<p>Céréales avec gluten, 1 à 3 c à c / jour Féculents, 1 à 2 c à soupe. Biscuits bébé ou pain.</p>
<p>MATIÈRES GRASSES</p> <p>1 c à c de crème fraîche =  =  = </p> <p>1 noisette de beurre = 2 c à c d'huile</p>	<p>Alternier chaque jour les matières grasses, les mélanger aux purées avant de servir</p>
<p>BOISSONS</p>	<p>Eau adaptée aux nourrissons</p>
<p>AUTRES</p> <p>Attention aux risques de fausse route</p>	<p>Pas de sel pendant la cuisson, ne pas resaler. Sucre à limiter (miel, confiture, chocolat...)</p>



Maisons de Solidarité Départementales

Protection maternelle et Infantile - Santé : **05 55 93 73 53**

