

**Prévention
Protection Maternelle et Infantile**

***Le service pour vous,
votre enfant et votre famille***

Conseils diététiques

***Pour l'alimentation de l'enfant
De 0 à 18 mois***




CORREZE
LE DÉPARTEMENT

	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 :

1



Se laver les mains

2



Utiliser de l'eau adaptée aux bébés

3



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)

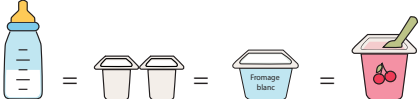
2) La tétée :

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.

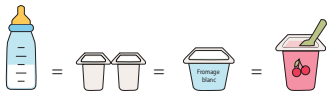
ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 4 À 6 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE LISSE
LAIT 1^{er} âge ou Maternel 	4 tétées de 180 à 210 ml
PRODUITS LAITIERS 1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt 	Introduire progressivement à midi et à 16h vers 5-6 mois. Privilégier le lait. Commencer par les laitages naturels
LÉGUMES <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	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.
FRUITS <i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Fruits communs : pomme, poire, abricot, pêche, prune, coing, pruneau, banane	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.
VIANDES, POISSONS, ŒUFS <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	À partir de 5 mois , introduire progressivement des viandes blanches , des poissons maigres et des œufs cuits à mélanger aux purées de légumes. 1 c à c = 5g
PRODUITS CÉRÉALIERS	Céréales sans gluten, 1 à 2 c à c matin ou soir
MATIÈRES GRASSES	Ne pas en donner à cet âge
BOISSONS	Eau adaptée aux nourrissons
AUTRES	Pas de sel, pas de sucre

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 6 À 9 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE MIXÉE
LAIT 2^{ème} âge ou Maternel 	2 à 3 tétées de 210 à 240 ml
PRODUITS LAITIERS 1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt  Fromage à pâte dure : emmental, comté Fromages fondus	Un produit laitier par repas. Laitage nature ou aromatisé. Fromages à pâte dure, râpé et fromages fondus mélangés dans les purées.
LÉGUMES <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	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.
FRUITS <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...	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
VIANDES, POISSONS, ŒUFS <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...	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
PRODUITS CÉRÉALIERS Féculents : pâtes, riz, semoule...	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
MATIÈRES GRASSES 1 c à c de crème fraîche = 1 noisette de beurre = 2 c à c d'huile 	Alternier chaque jour les matières grasses, les mélanger aux purées avant de servir
BOISSONS	Eau adaptée aux nourrissons
AUTRES	Pas de sel, pas de sucre

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 9 À 12 MOIS

ALIMENTS	TEXTURE MOULINÉE / ÉCRASÉE
LAIT 2^{ème} âge ou Maternel 	2 tétées de 210 à 240 ml
PRODUITS LAITIERS 1 biberon de 150 ml = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1 yaourt  Tous les fromages sauf au lait cru. Préparations à base de lait : entremets, gâteaux de riz, de semoule, flans...	Un produit laitier par repas. Laitage nature ou aromatisé ou préparations à base de lait. Fromage râpé ou fromage fondu mélangés dans les purées.
LÉGUMES <i>Frais ou surgelés ou en petit pot</i> Légumes communs : carotte, courgette, épinard, betterave, petit pois, tomate, citrouille, blettes, aubergine, salade verte, artichaut, haricots verts, blanc de poireaux, endive, patate douce, potiron... Légumes au goût fort ou riches en fibres : choux, navet, oignon, brocolis, vert de poireaux, céleri, fenouil, asperge... Conserves interdites car trop salées	Légumes cuits en purée et <u>rajouter les légumes au goût fort ou riches en fibres</u> De 130 à 200g , 1 à 2 fois/jour.
FRUITS <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... Fruits exotiques : ananas, mangue, kiwi, papaye, litchi, goyave	Tous les fruits cuits ou crus et <u>rajouter les fruits exotiques</u> 130g , 2 fois/jour
VIANDES, POISSONS, ŒUFS <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...	Toutes les viandes, les poissons et les œufs cuits. À mélanger aux purées de légumes. De  à  c à c = 10 à 20g
PRODUITS CÉRÉALIERS Féculents : pâtes, riz, semoule... Quignon de pain / Biscuits	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.
MATIÈRES GRASSES 1 c à c de crème fraîche = 1 noisette de beurre = 2 c à c d'huile 	Alternier chaque jour les matières grasses, les mélanger aux purées avant de servir
BOISSONS	Eau adaptée aux nourrissons
AUTRES	Pas de sel, pas de sucre

ALIMENTATION DIVERSIFIÉE 12 À 18 MOIS

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

Maisons de Solidarité Départementales

ARGENTAT - 7 bis Avenue du 11 novembre 1918 - **05 19 07 82 01**

BORT - 1 Avenue de Marèges - La Plantade - **05 19 07 82 17**

BRIVE CENTRE - 10 Avenue du Général Leclerc - **05 19 07 82 50**

BRIVE EST - 85 Avenue Georges Pompidou - **05 19 07 81 31**

BRIVE OUEST - Place Jacques Cartier - Tujac - **05 19 07 82 66**

EGLETONS - 10 Rue Bernart de Ventadour - **05 19 07 82 90**

JUILLAC - Nouvelle Avenue - **05 55 93 79 20**

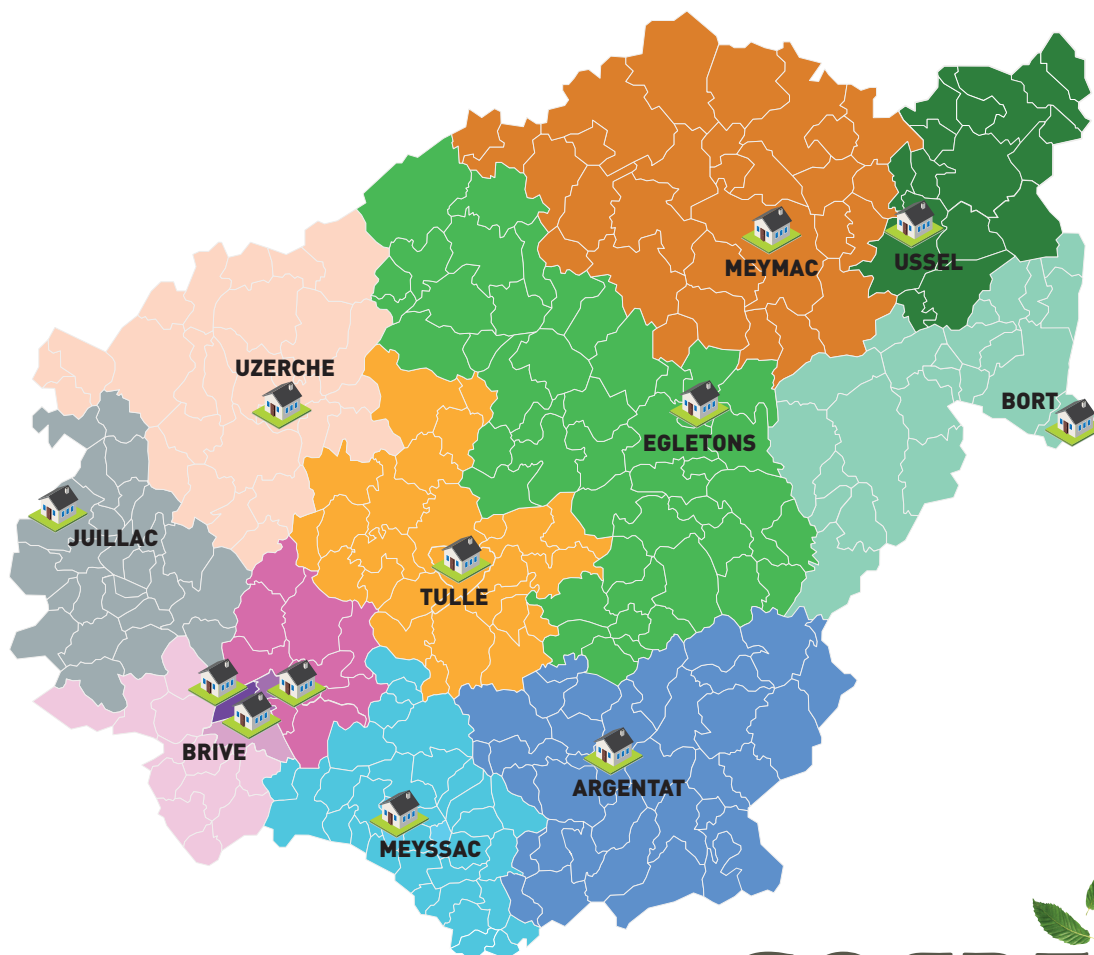
MEYMAC - 20 place des Porrots - **05 19 07 83 12**

MEYSSAC - 18 Boulevard du Quercy - **05 19 07 83 20**

TULLE - 36 Rue Anne Vialle - **05 55 93 73 17**

USSEL - 35-37 Avenue Général Leclerc - **05 19 07 83 30**

UZERCHE - Avenue de la Borie Blanche - **05 19 07 83 70**



CORREZE
LE DÉPARTEMENT

9, rue René et Émile Fage - BP 199 - 19005 Tulle Cedex

www.enfance.correze.fr