



**Ile & Vilaine**  
LE DEPARTEMENT



**Guide diététique**  
de la protection  
maternelle et  
infantile

**Prénom :**

**Nom :**

Ile-et-Vilaine, **la vie**  
à taille humaine





# Sommaire

## Une alimentation adaptée à chaque âge :

- 0 - 4 mois 5
- 4 - 6 mois 8
- 6 - 12 mois 11
- 12 - 18 mois 15
- 18 mois - 3 ans 19
- Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans 24 et 25
- 3 - 6 ans 26
- Le petit-déjeuner, un repas essentiel 30
- Le goûter de l'après-midi, un goûter et un seul 32
- Bouger, manger équilibré pour une bonne santé 36

**Guide diététique**  
de la protection maternelle  
et infantile



## Conseils diététiques en cas de problèmes

- Conseils diététiques pour limiter les risques d'allergies 38
- Conseils diététiques en cas de troubles digestifs 40

## Des recettes adaptées à chaque âge :

- Potage de légumes 45
- Purée de légumes 45
- Compote de pommes à la cannelle 46
- Compote de poires à la vanille 46
- Pêches au fromage blanc 47
- Soupe au potiron 47
- Poulet aux haricots verts et aux tomates 48
- Semoule au lait 48
- Gâteau au yaourt 49
- Concombre sauce yaourt 49
- Filet de poisson blanc aux petits légumes 50
- Flan de courgettes 50
- Gratin de chou-fleur 51
- Compote aux fruits variés 51
- Fromage blanc avec coulis de fruits rouges 52
- Brochettes de fruits 52
- Mousse de banane aux fraises 53
- Pain de poisson 53



# Une alimentation adaptée à chaque âge

## 0-4 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, 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 indispensable à un bébé de 0 à 6 mois est le lait.



Guide diététique  
de la protection maternelle  
et infantile



### Quel lait ?

Le **lait maternel** est l'aliment de choix. Il permet de répondre à tous les besoins nutritionnels de l'enfant (il est possible de façon exclusive jusqu'à 6 mois). Il a aussi des effets bénéfiques pour sa santé. Si bébé n'est pas allaité, un lait 1<sup>er</sup> 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 spécifiques pour nourrissons »

garantissent la couverture des besoins du bébé en particulier en vitamines, acides gras essentiels, etc. Les préparations végétales appelées « laits » à tort (soja, amande) sont en fait des jus, de même que les laits non modifiés d'origine animale (vache, chèvre...). Ils sont inadaptés à cet âge et peuvent exposer les nourrissons à des carences. 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 1<sup>er</sup> âge aux propriétés particulières, qui peuvent parfois être conseillés en cas de troubles digestifs mais aussi en cas d'allergies aux protéines de lait de vache. 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 de l'allaitement maternel » 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 est parfois recommandée.

• **Eau :**

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



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

**Préparation 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.

**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. Ne le goûtez pas (risque de transmission de microbes). 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.

### Repères moyens 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

poids du bébé (en g) + 200

10

### 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 2 h 30 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 !

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.

### Rappel :

Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D prescrite par le médecin. Éviter de la mettre dans le lait ou de la donner au moment des repas. Pour les enfants allaités exclusivement au sein, il est nécessaire de donner 2 doses de Vitamine K1 dans la première semaine de vie (en général données à la maternité) puis une dose à 1 mois pour les enfants allaités.

### Pour votre enfant :

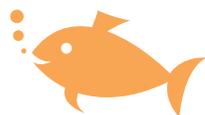
Date	Age	Poids	Répartition des tétées et des biberons

# Une alimentation adaptée à chaque âge

## Entre 4 et 6 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. La diversification alimentaire ne doit pas être débutée avant l'âge de 4 mois révolus, en raison du risque d'allergie, mais pas après l'âge de 6 mois révolus, car le lait maternel ou les préparations pour nourrissons, ne permettent plus de répondre à eux seuls aux besoins nutritionnels du nourrisson. Si d'éventuelles allergies ont déjà été suspectées pour votre enfant ou s'il existe un terrain allergique dans la famille proche, il est important de consulter avant de débiter 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 un nouvel aliment, tous les 3 à 5 jours. S'il le refuse, 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 2<sup>e</sup> âge (« préparation de suite ») une fois qu'il a un repas diversifié.

## Donnez-lui au moins deux tétées ou 500 ml de lait 2<sup>e</sup> 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.



Penser à laver soigneusement les fruits et légumes avant de les cuisiner.

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 !

## 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 45

## • 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. 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 selon l'appétit de l'enfant.

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 saison et des différentes variétés.

### • 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.

Exemple de recette de compote pages 51.

### • 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 attractifs. 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.

### Puis viande, œuf et poisson

Environ 1 mois après le début de la diversification, 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). Puis rapidement viande rouge bien cuite, poisson et œuf dur (1/4 d'œuf par jour).

Poissons à éviter : thon, dorade, marlin, espadon, requin.

### Qu'en est-il des féculents ?

Quelques semaines après le début de la diversification, il est possible de lier les légumes avec un peu de pomme de terre.

## Une petite touche de matières grasses

Quelques semaines après le début de la diversification, 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), ... pas plus !



### Rappel :

Ne pas oublier de donner une fois par jour, la vitamine D prescrite par le médecin. Éviter de la mettre dans le lait ou de la donner au moment des repas.

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 !

## Entre 6 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. 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 2<sup>e</sup> âge (ou « préparation de suite »), par jour. Il est préférable de poursuivre les préparations de suite jusqu'à 3 ans (lait de croissance de un an à 3 ans) plutôt que de donner

du lait de vache trop riche en protéines et pas assez en vitamines, acides gras essentiels et fer.

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

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

## 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 9<sup>e</sup> 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).

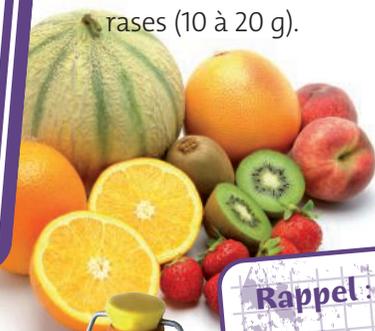
Exemple de recette de potage page 45.

## Les féculents et légumes

En complément des légumes, votre bébé peut consommer des produits céréaliers : riz, pâtes, blé, semoule et des légumes secs...

## Les viandes

La quantité journalière de viande sera d'environ 2 à 4 cuillères à café rases (10 à 20 g).



### Rappel :

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...) ou 1 noisette de beurre ou 3 petites cuillères à café de crème fraîche.



### Rappel :

Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D prescrite par le médecin. Éviter de la mettre dans le lait ou de la donner au moment des repas.

### Quelques précautions :

- jamais de lait et laitages crus avant 2 ans
- inutile de saler, mais vous pouvez mettre des herbes ou aromates (persil, citron, herbes de Provence...)
- limiter le sucre et pas de miel avant un an (risque de botulisme)
- pas de fritures
- pas de grignotage entre les 4 repas.
- jamais de produits allégés.



## Quelques idées de menus vers 7 - 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 (2<sup>e</sup> âge ou préparation de suite).

### Le déjeuner, un repas à la cuillère :

**Bœuf, haricots beurre, yaourt nature**

**ou poisson, petits pois, 2 petits-suisse**

**ou pintade, pomme de terre-épinards-crème fraîche, lait**

**ou tomates, flan de courgettes, fruits frais**

**ou volaille, macédoine de légumes-beurre, camembert**

**ou agneau, purée de courgettes-huile d'olive, fromage blanc**

**ou jambon blanc, poireaux, fruit cuit...**



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

### Un goûter qui peut varier :

**Yaourt nature, une demi-banane**

**ou fromage blanc, fruits en lamelles**

**ou yaourt, pomme cuite**

**ou une croûte de pain, du lait**

**ou flanc vanillé, une demi-poire**

**ou lait, compote de fruits de saison**

**ou petit-suisse, fruit cuit au four**

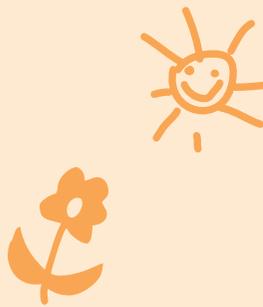
**ou une tétée ou un biberon...**

### 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 2<sup>e</sup> âge
- Soupe de légumes, fromage blanc
- Tétée au sein ou biberon de 240 ml de lait 2<sup>e</sup> âge
- Potage, petites pâtes, petits-suisse
- Semoule au lait entier, 1/2 pomme crue râpée
- ...



# Une alimentation adaptée à chaque âge

## 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 ou deux fois
- des féculents, une à deux 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 2<sup>e</sup> âge). Jamais de lait écrémé ou 1/2 écrémé avant 3 ans.

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.

*Vous pouvez aussi jouer sur les équivalences en calcium :*

200 mg de calcium = 150 ml de lait =  
1 yaourt de 125 g = 3 petits-suisseuses 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) selon la dentition de l'enfant.

## Les crudités

Les crudités (tomates, carottes, betteraves...) sont données, 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 au cours d'un repas.

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

## Les viandes, œufs, poissons

Chaque jour, 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.

**Rappel : pas de laitage ni fromages au lait cru.**

### Quelques repères :

**Rappel : Pas de laitage ni fromage au lait cru.**  
Selon les conseils de votre médecin, le calcul de la ration en protéines (viande, œuf, poisson) :

- jusqu'à l'âge de 24 mois est de 5 à 20 g.
- au-delà de 2 ans, vous pouvez utiliser cette règle : (âge de votre enfant + 1) x 10.

Exemple :

$$2 \text{ ans} : (2+1) \times 10 = 30 \text{ g}$$

$$3 \text{ ans} : (3+1) \times 10 = 40 \text{ g}$$

$$4 \text{ ans} : (4+1) \times 10 = 50 \text{ g}$$



## 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.

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 !

### 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.

### Rappel :

Ne pas oublier de donner une fois par jour la vitamine D prescrite par le médecin. Éviter de la mettre dans le lait ou de la donner au moment des repas. S'il le juge utile, votre médecin prescrira du fluor à votre bébé à donner quotidiennement.

## Quelques idées de menus vers 12 - 18 mois

À adapter selon l'âge de l'enfant.

### Petit-déjeuner :

À 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.**

**ou tétée au sein ou bol de lait, céréales peu sucrées, jus de fruit pressé,**

**ou tétée au sein ou biberon de 250 ml de lait,**

**ou un laitage à la cuillère, une tartine de pain-beurre, ou 1/2 de jus de fruit sans sucre ajouté...**

### Déjeuner :

Salade de tomate, bœuf, petites pâtes avec une noisette de beurre, un fruit frais,

**ou 1/2 œuf dur, petits pois avec 1 cuillère à café d'huile (colza, olive, soja ou tournesol), fromage blanc,**

**ou saumon, brocolis, semoule avec une cuillère à café d'huile d'olive, 2 petits-suisse,**

**ou concombre à la crème, blanc de volaille, purée de pomme de terre, compote de fruits,**

**ou filet de poisson blanc, haricots-pomme de terre avec 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,**

**ou pain et fruits en morceaux, fromage,**

**ou fruit en morceaux, 2 petits-suisse,**

**ou compote de fruit, yaourt,**

**ou une tétée au sein ou 250 ml de lait,**

**ou gâteau maison, 1 verre de lait,**

**ou semoule au lait, raisins secs,**

**ou fromage blanc, pomme cuite...**

### Dîner :

**Potage de légumes épais, lait,**

**ou bouillie avec 1 farine à cuire + lait entier, compote de poire,**

**ou purée de brocolis à la crème, lait,**

**ou potage au vermicelle, petit-suisse,**

**ou semoule au lait, 1/2 pomme crue,**

**ou tétée au sein ou 250 ml de lait...**

# Une alimentation adaptée à chaque âge

## 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.

Le lait à proposer est plutôt le lait « de croissance », il est riche en fer, acides gras essentiels et contient une quantité de protéines adaptée aux besoins de l'enfant. A défaut, on peut donner du lait entier (pas de lait écrémé ni demi-écrémé).

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-suisse 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 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.

## 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.

## 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. Leurs équivalents allégés n'ont pas d'intérêt.



### 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.

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

Dans certains cas, 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 :

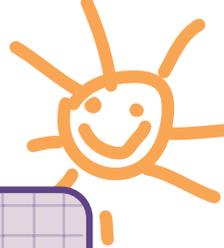
- certaines eaux de boisson (> 0,3 mg/l)
- un sel de table fluoré
- ou les dentifrices.

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 journée)  
(1 portion = taille poing fermé de l'enfant)





Pour votre enfant :

*Au petit-déjeuner :*

- **apport lacté (pas plus de 250 ml).**

*Au déjeuner :*

- **légumes,**
- **viande ou poisson ou œuf,**
- **dessert,**
- **(éventuellement) produit céréalier.**

*Au goûter :*

- **apport lacté,**
- **fruits,**
- **(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 entre 18 mois - 3 ans

### Déjeuner :

Avocat-tomate, poisson en papillote, pommes de terre vapeur, yaourt nature sucré, fruits au sirop léger,  
**ou** concombre-sauce yaourt\*, omelette aux fines herbes, champignons, semoule au lait\*,  
**ou** carottes râpées, steak grillé ou steak haché-petits pois, fromage blanc avec coulis de fruits rouges\*,  
**ou** betteraves en vinaigrette, poulet rôti-pâtes, entremet au caramel,  
**ou** pamplemousse ou melon, pain de poisson\*-tomates à la provençale, crêpe...

### Dîner :

Potage ou crudités, bouillie au chocolat, pomme au four,  
**ou** gratin dauphinois, salade verte, brochettes de fruits\*,  
**ou** potage de légumes ou crudités (selon la saison), toast de fromage (chèvre frais ou roquefort), salade de fruits frais,  
**ou** tomate farcie au blé\*, petits suisses aromatisés,  
**ou** chou fleur en gratin\*, salade verte, fruit de saison...

\*cf. chapitre recettes

Ne pas oublier  
de proposer du pain et  
de l'eau nature  
non sucrée à chaque  
repas



# Repères d'introduction des

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois
<b>Lait</b> 	Lait maternel exclusif ou					
	« Lait 1 <sup>er</sup> âge » exclusif <sup>2</sup>				« Lait 1 <sup>er</sup> âge » ou « Lait 2 <sup>e</sup> âge » <sup>2</sup>	
<b>Produits laitiers<sup>3</sup></b> 						
<b>Fruits</b> 					Tous : très mûrs	
<b>Légumes</b> 					Tous : purée lisse	
<b>Pommes de terre</b> 					Purée	
<b>Légumes secs</b> 						
<b>Farines infantiles (céréales)</b> 						
<b>Pain, produits céréaliers</b> 						
<b>Viandes<sup>5</sup>, poissons, très cuits</b> 						
<b>Œufs</b> 						
<b>Matières grasses ajoutées</b> 						
<b>Boissons</b> 	Eau pure : proposer à volonté					
<b>Sel</b> 						
<b>Produits sucrés<sup>6</sup></b> 						

1. S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

2. Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

3. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés.

# aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans

7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
Lait maternel ou							
« Lait 2 <sup>e</sup> âge » 500 ml/j <sup>2</sup>						« Lait 2 <sup>e</sup> âge » ou « de croissance » <sup>2</sup> (ou lait de vache <b>entier</b> )	
Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages						
Très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse → Crus, écrasés <sup>4</sup>						En morceaux, à croquer <sup>4</sup>	
→ Petits morceaux <sup>4</sup>						Écrasés, en morceaux <sup>4</sup>	
Lisse → Petits morceaux <sup>4</sup>							
						15-18 mois : en purée <sup>4</sup>	
Pain, pâtes fines, semoule, riz <sup>4</sup>							
Tous, mixés et très cuits <sup>4</sup> ; 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20 g/j = 4 cuillères à café				30 g/j = 6 cuillères à café très cuits	
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
Huile (olive, colza, etc.) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
<b>À limiter</b>							

4. À adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

5. Limitez les charcuteries, sauf le jambon blanc.

6. Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures.

# Une alimentation adaptée à chaque âge

## Entre 3 et 6 ans : bien manger, bien bouger pour une bonne santé



Le temps du repas est aussi un temps de convivialité, d'échanges en famille, autour de la table.

Une alimentation équilibrée se répartit en quatre repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

La collation de la matinée n'est pas indispensable si le petit-déjeuner a été suffisant. Elle peut parfois être utile (vers 9 h) si l'enfant a déjeuné très tôt ou de façon incomplète, mais ne devrait pas être systématique.

### Produits laitiers

3 à 4 par jour, l'équivalent de 500 à 800 ml de lait. Ils constituent la principale source de calcium. Le choix peut se faire entre lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse nature, toutes les variétés de fromages. Attention aux desserts lactés, entremets, flans, crèmes desserts (chocolat, vanille)... ils contiennent moins de lait, donc moins de calcium.

### Rappel des équivalences

en calcium :

200 mg de calcium =

150 ml de lait =

1 yaourt nature de 125 g =

3 petits-suisse de 60 g =

150 g de fromage blanc =

20-30 g de fromage

De plus, ils sont plus sucrés et plus gras qu'un yaourt.



## Fruits et légumes

Au moins 5 portions par jour, à chaque repas, en variant les choix. (1 portion = taille du poing fermé de l'enfant). Les légumes peuvent être préparés en crudités, soupes, salades, gratins.

Les fruits se prêtent à des préparations multiples : compote, clafoutis, gratinés, en salade ou brochettes de fruits... L'une des 5 portions de fruits et légumes peut être donnée sous forme de jus de fruit ou de légumes sans sucre ajouté.

À cette période, beaucoup d'enfants sont réticents au changement mais, petit à petit, leurs goûts évoluent et ils finissent par apprécier la nouveauté.

Si votre enfant boude un peu les fruits et légumes, vous pouvez éveiller sa curiosité en l'emmenant au marché, en le faisant participer à la préparation, en jouant sur les couleurs et la présentation, en les associant à des produits céréaliers.

## Produits céréaliers

(féculents et légumes secs)

Ils sont source d'énergie et, contrairement aux produits sucrés, ils aident à attendre le repas suivant sans avoir faim...

Ils sont nécessaires à chaque repas, à adapter à l'appétit et à l'activité physique de l'enfant.

Les légumes secs peuvent remplacer une portion de féculents.

À chaque repas, l'enfant peut manger du pain, surtout si le repas ne comporte pas de féculents.

L'accompagnement ou le mode de cuisson risque d'augmenter les calories (frites, pâtes à la carbonara...).

Les céréales de petit-déjeuner destinées aux enfants sont très sucrées. Leur consommation doit être occasionnelle. Au quotidien, il vaut mieux alterner avec pain, biscottes et céréales peu sucrées (corn-flakes nature, ...).

## Viandes, poissons, œufs, abats

Chaque jour : de 30 à 50 g pour les enfants de 3-4 ans, de 50 à 70 g pour les enfants de 5-6 ans. Ces quantités sont à répartir sur un ou deux repas selon les habitudes familiales.



Une tranche de jambon équivaut à 45-50 g, un œuf à 50 g.  
Le poisson est important : les graisses qu'il contient ont des effets protecteurs sur la santé. Il est souhaitable d'en donner au moins 2 fois par semaine.

### Les matières grasses ajoutées

Elles sont indispensables mais en quantité modérée.  
Limiter les matières grasses d'origine animale (crème, beurre) et les utiliser crues de préférence (c'est à dire non-recuites).

Privilégier les matières grasses d'origine végétale :

- pour la cuisson : huile d'olive, tournesol
- pour l'assaisonnement : huile de colza, noix, olive.

Consommés de temps en temps en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel. En revanche, en quantité importante, ils contribuent au développement de l'obésité, des caries dentaires et d'autres maladies à l'âge adulte.

### Les boissons

L'eau pure est la seule boisson recommandée, à volonté, au cours et en dehors des repas.  
Les sodas, sirops et autres boissons sucrées sont déconseillés : trop riches en sucre, ils déséquilibrent les apports nutritionnels et favorisent les caries.

#### Quelques précautions :

Inutile de resaler, 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 (panures, fritures, plats cuisinés industriels, quiches, pizzas, hamburgers, pâtes à tartiner...). Attention aux viennoiseries, aux biscuits et autres goûters trop riches en graisses et en sucre.  
Limiter leur consommation.

*Quelques équivalences de la quantité de matière grasse à donner par repas :*  
une cuillère à café d'huile végétale  
= une noisette de beurre  
= 3 cuillères à café de crème fraîche entière.

### Les produits sucrés

Ce sont les confiseries, sucre, pâtisseries, crèmes glacées, crèmes desserts, boissons sucrées...

Pas de grignotage entre les 4 repas.



## Supplémentation

La vitamine D est nécessaire pendant cette période de croissance pour permettre au calcium de bien se fixer sur l'os.

Une supplémentation pendant la période hivernale est recommandée.

Dans certain cas, les apports en fluor, associés à une hygiène bucco-dentaire adaptée et une alimentation équilibrée, peuvent contribuer 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,
- les dentifrices.

## L'activité physique

Marche à pied dès que l'occasion se présente (trajets quotidiens...), vélo, jeux de ballon, piscine, bricolage... L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique, elle protège la santé, libère l'énergie de manière positive et permet d'être en forme.

En famille, avec les amis, c'est aussi un moment de plaisir partagé. Ne pas oublier de boire avant, pendant et après une activité physique (prévoir une petite bouteille d'eau dans le sac de sport).



# Une alimentation adaptée à chaque âge

## Le petit-déjeuner : un repas essentiel !



Le petit-déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie. Il fait suite à une nuit de 10 h sans manger. Votre enfant aura de l'appétit s'il a du temps pour prendre son petit-déjeuner (entre 1/4 h et 1/2 h).

Réveillez-le assez tôt pour ne pas le bousculer. Certains enfants ont besoin de quelques minutes après le lever avant d'avoir faim. Cette habitude, prise dès le plus jeune âge, sera conservée toute la vie.

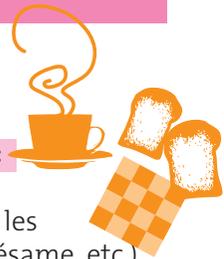
### Pour un petit-déjeuner équilibré, trois catégories d'aliments sont nécessaires :

#### 1. un produit laitier :

- un bol de lait chaud ou froid
- ou 150 g de fromage blanc (un ramequin)
- ou deux à trois petits-suisse
- ou une portion de fromage (environ 30 g).

#### 2. un produit céréalier :

- une tranche de pain (grillée ou non), varier les pains (6 céréales, au sésame, etc.)
- ou des biscottes (1 ou 2) ou équivalents, craquelins (pas avant 18 mois)
- ou des céréales (ex : corn-flakes).



Pour faire attention aux quantités de graisses et de sucres, lire la composition des céréales (sur la boîte) ou des tranches de pain de mie (plusieurs variétés possibles).

Selon les goûts de l'enfant, on peut ajouter un peu de beurre, de confiture, de miel, de compote, des fruits secs.

Réserver les pâtes à tartiner, les viennoiseries et la brioche pour les week-ends.

Éviter le son avant 3 ans : pain complet, certaines céréales...

### 3. Un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit (sans sucre ajouté).

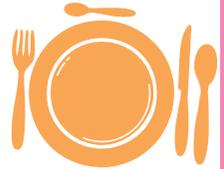
Attention aux nectars et boissons aux fruits, riches en sucre et pauvres en fruits.

**Penser à proposer de l'eau pure à votre enfant.**



#### Suggestions de petits-déjeuners :

- un yaourt avec des corn-flakes et un jus de fruit
- ou un bol de lait, une ou deux biscottes agrémentées selon les goûts, et un fruit frais
- ou une portion de fromage, une tranche de pain, une compote et de l'eau.



Une alimentation  
adaptée à  
chaque âge

## Le goûter de l'après-midi, un goûter et... un seul !

Le goûter est nécessaire pendant toute l'enfance (école maternelle et primaire).

Il est indispensable et peut être moins important si le repas du soir est copieux et pris en famille tôt dans la soirée.

Veillez à respecter au moins un espace de 2 h 30 entre chaque repas.



**Pour un goûter équilibré,  
laissez votre enfant choisir  
2 à 3 éléments parmi les  
catégories suivantes :**

### 1. un produit laitier :

- une tasse de lait
- ou 100 g de fromage blanc
- ou une portion de fromage
- ou un yaourt
- ou deux petits suisses.

### 2. un produit céréalier :

- une tranche de pain (grillée ou non)
- ou des biscottes, toasts, craquelins ou équivalents...
- ou des céréales « petit-déjeuner » (ex : corn-flakes).

Il est préférable d'éviter quotidiennement « chocos », pâtes à tartiner, viennoiseries, crêpes, brioches et de les réserver pour les fêtes et les week-ends.

Selon les goûts de l'enfant, on peut y ajouter un peu de beurre, de confiture, de miel, des fruits secs.

### 3. Un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit (sans sucre ajouté).

Attention aux nectars de fruits, riches en sucre et pauvres en fruits.

**N'hésitez pas à proposer de l'eau pure à votre enfant.**

### Suggestions de goûter :

#### Pour les petits :

- deux petits-suisses et un fruit frais
- ou un yaourt et une compote
- ou une semoule au lait et un jus de fruit
- ou un verre de lait, des céréales et un fruit frais.

#### Pour les plus grands (après 3 ans) :

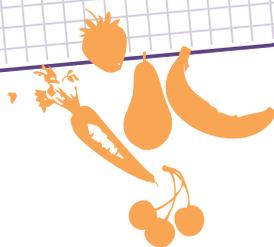
- une tasse de chocolat au lait, une tartine et un fruit frais
- ou un riz au lait et un jus de fruit
- ou un yaourt et une tartine agrémentée de beurre, de confiture ou de carrés de chocolat
- ou une tasse de lait avec un peu de corn-flakes et un fruit frais
- ou du fromage, une tartine et un jus de fruit sans sucre ajouté.



N'hésitez pas à varier les goûters, cela aidera votre enfant à développer son goût.

#### Astuce :

Si vous devez prévoir un goûter en dehors de la maison, vous pouvez utiliser une boîte à goûter hermétique pour conserver ce que vous avez préparé. Cela permet de limiter les produits industriels trop sucrés et trop gras.



# Repères de consommation pour

## Objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

<b>Fruits et/ou légumes</b> 	<b>Au moins 5 par jour</b> 1 portion = taille du poing fermé de l'enfant
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> 	<b>À chaque repas et selon l'appétit</b>
<b>Lait et produits laitiers</b> 	<b>3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium (voir tableau p. 53))</b>
<b>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</b> 	<b>1 ou 2 fois par jour</b> Quantité nécessaire = $(\text{âge} + 1) \times 10 \text{ g}$ Exemple : 3 ans $\rightarrow (3+1) \times 10 = 40 \text{ g}$
<b>Matières grasses ajoutées</b> 	<b>Limiter la consommation</b>
<b>Produits sucrés</b> 	<b>Limiter la consommation</b>
<b>Boissons</b> 	<b>De l'eau à volonté</b>
<b>Sel</b> 	<b>Limiter la consommation</b>
<b>Activité physique</b> 	<b>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour</b>

# les enfants de plus de 3 ans

Repères de  
consommation  
pour les enfants  
de plus de 3 ans

- À chaque repas et en cas de petit creux
  - Crus, cuits, nature ou préparés
  - Frais, surgelés ou en conserve
  - Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
  - Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
- Jouer sur la variété
  - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
  - Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
  - Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)
  - Limiter les formes frites et panées
  - Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
  - Favoriser la variété
  - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
  - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
  - Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
  - Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
- Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré
  - Ne pas resaler avant de goûter
  - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
  - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
  - Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)



## Bouger, manger équilibré pour une bonne santé

Repères de consommation pour les enfants de plus de 3 ans

Pour prévenir les problèmes de surpoids, une activité physique régulière ainsi que de bonnes habitudes alimentaires sont recommandées.



### Une activité physique régulière

Il est recommandé de faire de l'exercice physique de façon quotidienne, en plus des activités pratiquées à l'école : privilégier les balades, éviter de prendre la voiture pour les petits trajets, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, valoriser les jeux de plein air...

Il est aussi préférable de réduire le temps passé devant l'écran de télévision ou de jeux vidéos afin de limiter les envies de grignotage et les sollicitations publicitaires.

### De bonnes habitudes alimentaires

Il est recommandé d'éviter le grignotage et d'avoir une alimentation saine et variée : éviter les boissons sucrées, limiter les aliments riches en graisse et en sucres, les fritures, privilégier les fruits et les légumes.

Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, et sont plus facilement acquises si ce sont les habitudes de l'ensemble de la famille.  
N'hésitez pas à montrer l'exemple !

## Suivi de la courbe de corpulence

Chez l'enfant, une surcharge pondérale modérée ne se voit pas toujours à l'œil nu.

Pour savoir si le poids de votre enfant est adapté par rapport à sa taille et à son âge, il faut connaître son indice de masse corporelle (IMC).

L'IMC se calcule de la manière suivante :

$$IMC = \frac{P}{T^2}$$

p = poids en kg    T = taille en m

En reportant la valeur de l'IMC sur la courbe de corpulence du carnet de santé (p.85 : filles, p.87 : garçons), vous pouvez savoir si votre enfant présente un surpoids, ou si sa corpulence a tendance à augmenter trop rapidement. Votre médecin, la puéricultrice ou l'infirmière de PMI vous aideront à l'interpréter.

Si la courbe de votre enfant remonte trop tôt ou trop vite par rapport aux courbes du carnet de santé, demandez conseil à votre médecin ou à la puéricultrice. Un réajustement de certaines habitudes pourra permettre d'éviter à l'enfant de se retrouver en surcharge pondérale.



Avant 4-5 ans, faites **très attention au risque de fausse route** avec les cacahuètes, noix, noisettes, amandes...

Classiquement, la corpulence d'un enfant augmente de sa naissance jusqu'à environ 1 an, pour descendre progressivement jusqu'à 5-7 ans et remonter ensuite. Ce rebond d'adiposité (réascension de la courbe) ne doit pas survenir avant cet âge.

## Limiter les risques d'allergie

Les allergies dépendent de multiples facteurs : familiaux, liés à l'environnement, à l'alimentation.



S'il y a dans la famille proche une prédisposition aux allergies (asthme, eczéma, rhume des foins, urticaire, allergies alimentaires, ...), votre enfant est dit « à risque » de développer une allergie.

Dans ce cas, parlez-en à votre médecin avant de débiter la diversification.

Même s'il est moins à risque, un enfant issu d'une famille sans allergie peut aussi développer des allergies.

### Les 4 premiers mois

Un enfant a moins de risque de développer des allergies s'il reçoit exclusivement le lait de sa mère jusqu'à au moins 4 mois.

Il est également recommandé de poursuivre l'allaitement pendant et après l'introduction de la diversification.

Si l'enfant n'est pas allaité ou allaité de façon mixte, en cas de terrain familial d'allergie, prenez l'avis de votre médecin sur l'indication d'un lait hypoallergénique (HA).

## La diversification

D'après la Société Française de Pédiatrie, rien ne justifie de retarder au-delà de l'âge de 6 mois la diversification alimentaire chez les enfants à risque d'allergie (père, mère, frère ou sœur allergique), y compris pour les aliments les plus allergisants (œuf, poisson, arachide, blé, etc.).

Il est conseillé de proposer un seul aliment à la fois et d'attendre plusieurs jours avant une nouveauté.

Cela peut permettre d'identifier l'origine d'une éventuelle manifestation allergique.

Si malgré ces précautions, votre enfant présente des manifestations allergiques, consultez votre médecin afin d'en déterminer l'origine.



# Conseils diététiques en cas de troubles digestifs

## Constipation

### Qu'est-ce que la constipation ?

Chez le nourrisson ou le jeune enfant, la constipation se définit par une consistance sèche et dure des selles, avec une difficulté (ou une impossibilité) à aller à la selle.

La diminution de la fréquence des selles n'est pas toujours un signe fiable de constipation : par exemple, votre enfant a pour habitude d'avoir 2 à 3 selles par jour ; vous constatez que, pendant 48 heures, il n'en a pas eu : on peut alors parler de constipation.

Par contre, certains enfants ayant un transit lent peuvent avoir une selle tous les deux jours sans parler de constipation.

Au-delà du premier mois, l'enfant allaité peut avoir des selles peu fréquentes, mais qui gardent leur consistance habituelle, sans être constipé.

Si la constipation est accompagnée de sang dans les selles, consultez votre médecin.

### Que pouvez-vous faire ?

N'utilisez pas le thermomètre pour faciliter l'émission des selles, cette manœuvre peut provoquer des ulcérations de la muqueuse anale.

Vérifiez que vous reconstituez bien le lait des biberons. Il faut bien respecter la règle : 1 mesurette arasée de poudre de lait pour 30 ml d'eau.



Vous pouvez utiliser de l'eau plate riche en magnésium qui produit un effet laxatif. Cette eau constitue un traitement ponctuel, il ne faut donc pas l'utiliser longtemps. Dans un, deux ou plusieurs biberons, remplacez 30 ml d'eau utilisée habituellement par cette eau riche en magnésium. Certaines eaux minérales peuvent constiper, renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de la puéricultrice. Quand les selles redeviennent normales, arrêtez progressivement les biberons d'eau riche en magnésium.

### Quelques conseils :

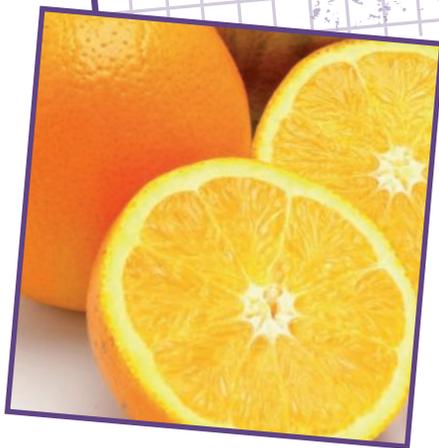
À partir de 6 mois, en fonction de la diversification alimentaire et des aliments déjà introduits, vous pouvez donner des jus de fruit qui stimulent le transit : orange, raisin, pruneaux, abricot, environ 10 ml par jour.

Donnez à boire de l'eau (sans ajout de sucre ou de sirop) à volonté.

Préférez une alimentation riche en fibres : les légumes, les fruits crus, râpés ou mixés, les pommes cuites. Pendant cette période de constipation, limiter carotte, riz, coing, banane.

Si la constipation persiste, consultez votre médecin.

Afin d'éviter la constipation, il est important d'équilibrer l'alimentation de votre bébé en apportant chaque jour des fibres et liquides en quantités suffisantes.



# Conseils diététiques en cas de troubles digestifs

## Diarrhée

### Qu'est ce qu'une diarrhée ?

C'est un changement brutal du nombre et de la consistance des selles. Elles deviennent liquides, abondantes, plus fréquentes et parfois malodorantes.

### Quand consulter ?

Le risque principal des diarrhées est la déshydratation par perte excessive d'eau. Il est nécessaire de contrôler le poids de l'enfant. Il est également important de surveiller quotidiennement le nombre et l'aspect des selles, la température et l'apparition de vomissements.

Plus l'enfant est jeune, plus les risques de déshydratation et de complications sont rapides... aussi, consultez immédiatement votre médecin si votre enfant a moins de 6 mois.

Veillez à toujours avoir des sachets de SRO (solution de réhydratation orale) dans votre pharmacie familiale, au même titre que le paracétamol.



Au-delà de cet

âge, consultez rapidement votre médecin si votre enfant :

- a des vomissements ou une diarrhée persistant plus de 12 heures
- refuse toute alimentation
- a une température supérieure à 38,5 °C
- est très fatigué ou n'est pas comme d'habitude
- a du sang dans les selles.

## Que pouvez-vous faire ?

Afin d'éviter la déshydratation, donnez très fréquemment à boire, en toutes petites quantités, une solution de réhydratation orale (SRO) : mélangez 200 ml d'eau avec un sachet de SRO que votre médecin peut vous prescrire. Seules ces solutions permettent une bonne réhydratation.

En revanche, l'eau pure et le coca-cola ne conviennent pas.

Pendant 4 à 6 heures, il vaut mieux arrêter de donner du lait et proposer uniquement la solution de réhydratation à volonté.

**Si votre enfant est au sein, l'allaitement ne doit pas être arrêté mais il peut être complété par des solutions de réhydratation.**

## La réintroduction des aliments

**Si l'alimentation de votre enfant n'est pas diversifiée**, l'alimentation repose uniquement sur la reprise progressive du lait. Vous pourrez réintroduire soit le lait habituel soit un lait spécifique sur les conseils de votre médecin, selon l'âge de votre enfant et la gravité de sa diarrhée.

**Si votre enfant a commencé une alimentation diversifiée**, vous pourrez réintroduire progressivement le lait ainsi que les produits laitiers (type yaourts). Il vaut mieux éviter les jus de fruits et les légumes verts dans un premier temps. Vous pouvez les remplacer, selon l'âge de votre enfant (et s'il a déjà mangé de ces aliments) par des carottes, du riz, des pommes de terre, des bananes, des pommes crues, des compotes de pomme-banane ou pomme-coing.

La diarrhée est souvent d'origine infectieuse. Pour éviter la transmission de la maladie, respectez encore plus scrupuleusement que d'habitude les règles simples d'hygiène :

- se laver les mains avant et après les soins du bébé
- éviter qu'on embrasse bébé sur le visage et sur les mains
- jeter les couches rapidement
- utiliser du linge de toilette réservé au bébé.



## Des recettes adaptées à chaque âge

En général, les recettes sont proposées pour le repas familial. Vous pourrez en extraire la quantité nécessaire selon l'âge de l'enfant et son appétit.

Il est préférable de ne pas saler pour les plus petits. Aussi, le sel est-il volontairement absent des recettes. Mais vous pouvez en utiliser un peu pour les plus grands, en salant légèrement les eaux de cuisson par exemple.



# Premières recettes de 4 à 6 mois

## Potage de légumes

### Ingrédients :

- 3/4 à 1 litre d'eau
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 branches de persil

Cette recette est la plus classique mais vous pouvez varier la composition des légumes à votre gré : citrouille, fenouil, céleri-rave, laitue, haricots verts, pommes de terre... seront les bienvenus en fonction de l'âge et des goûts de votre enfant.

- Éplucher et laver soigneusement les légumes, les couper en petits morceaux, les mettre dans la casserole d'eau bouillante.
- Laisser cuire pendant une heure à feu doux ou 15 minutes à l'autocuiseur.
- Mixer les légumes.
- Ajouter une noisette de beurre.

## Purée de légumes

- **Choisir les légumes qui sont bien tolérés par votre bébé (haricots verts, épinards, courgettes, carottes, blanc de poireaux, salade verte, betterave rouge). Commencer à ne présenter qu'un ou deux légumes à la fois pour varier le goût et la présentation.**
- **Persil, cerfeuil, estragon haché, selon les goûts.**

- Laver, brosser ou éplucher soigneusement les légumes. Les couper en morceaux.
- La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur : cuisson 1/2 heure à 3/4 d'heure dans la casserole à feu doux ou 10 minutes en autocuiseur sans ajout de sel. Mixer les légumes.
- Ajouter une noisette de beurre frais ou une cuillère à café d'huile végétale (colza, olive... éviter l'arachide) ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc.

# Compote de pommes à la cannelle

1 part pour l'enfant



## Ingrédients :

- 1 ou 2 pommes
- 1/2 citron
- 1 pincée de cannelle

- Peler les pommes, les couper en quartiers puis en dés en éliminant les parties dures du centre et les pépins.
- Les mettre dans une casserole avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent, ajouter une à deux cuillères à soupe d'eau.
- Laisser cuire 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les pommes se défassent complètement.
- N'ajouter du sucre que si les pommes sont acides (1 sachet de sucre vanillé ou une cuillère à soupe rase).
- A mi-cuisson ajouter la petite pincée de cannelle. Écraser à la fourchette.
- Se mange tiède ou frais.

# Compote de poires à la vanille

1 part pour l'enfant



## Ingrédients :

- 2 petites poires juteuses
- gousse de vanille

- Laver et peler les poires, les couper en dés en éliminant les parties dures et les pépins.
- Les mettre dans une casserole en ajoutant une cuillère à soupe d'eau.
- Laisser cuire 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues.
- Les passer au mixer pour les réduire en coulis.
- Se mange tiède ou frais.

# Pêches au fromage blanc

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 4 pêches mûres à point
- 250 g de fromage blanc (à 20 % de matières grasses)
- 1 sachet de sucre vanillé

- Laver soigneusement les pêches, retirer la peau et les noyaux.
- Couper la chair en dés.
- Passer au mixer la quantité désirée pour bébé.
- Mélanger à un peu de fromage blanc, au préalable légèrement sucré.

# Soupe au potiron

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

- environ 2 kg de potiron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 litres d'eau

Recette pouvant être réalisée à la période du potiron (entre novembre et février)

- Faire revenir l'oignon émincé dans la matière grasse.
- Après l'avoir épluché, détailler le potiron en cubes et ajouter ceux-ci à l'oignon.
- Au bout de 5 minutes, ajouter 3 litres d'eau.
- Au bout de 20 à 30 minutes de cuisson, mixer jusqu'à obtenir une soupe onctueuse.

# A partir de 8 mois

## Poulet aux haricots verts et aux tomates

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 1 poulet
- 600 g de haricots verts
- 200 g de tomates fraîches
- 1 petit oignon
- 1 noisette de beurre
- 1 cuillère à café de persil haché



- Faire rôtir le poulet au four.
- Éplucher et laver les haricots verts, les couper. Laver et peler les tomates, les épépiner et concasser la chair.
- Mettre ces légumes dans une casserole avec un demi-litre d'eau et faire cuire 20 minutes à feu doux puis éliminer l'excès d'eau.
- Mixer la quantité nécessaire à l'enfant avec un peu de blanc de poulet mixé (ou coupé en petits dés s'il est plus grand).
- Servir avec une noisette de beurre.

## Semoule au lait

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 120 g de sucre
- 1 gousse de vanille ou un peu d'extrait de vanille
- 250 g de semoule fine pour dessert

### Variantes :

- Préchauffer le four à 180 °C (th 6). Faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille.
  - Verser la semoule en pluie, mélanger au fouet.
  - Verser le mélange dans un moule « type charlotte ».
  - Recouvrir d'une feuille d'aluminium et mettre 30 minutes au four.
  - Laisser refroidir et servir froid.
- possibilité de faire ce dessert avec du riz rond (250 g de riz pour 1 litre de lait) ou du tapioca (100 g de tapioca pour 1 litre de lait),
  - possibilité de mettre des morceaux de fruits frais dans la préparation (utiliser des fruits que l'enfant connaît déjà).

# Gâteau au yaourt

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 1 yaourt nature
- 3 pots de farine
- 1/2 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 œufs

- Préchauffer le four à 180 °C (th 6)
- Dans un saladier, verser le yaourt nature, incorporer les œufs et le sucre.
- Mélanger le tout.
- Ajouter la farine et la levure, puis mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Huiler le moule et verser la pâte.
- Cuire au four pendant 30 minutes.

## A partir de un an

# Concombre sauce yaourt

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 yaourt
- 1 petite cuillère à café de moutarde
- jus d'un 1/2 citron
- herbes aromatiques



- Laver, éplucher le concombre et le couper en fines rondelles.
- Dans un bol, mettre le yaourt et ajouter la moutarde, le jus du citron et les herbes aromatiques.
- Mélanger le concombre et la sauce.
- Servir frais.

# Filet de poisson blanc aux petits légumes

1 part pour l'enfant

## Ingrédients :

- 15 à 20 g de filet de poisson blanc (ou poisson surgelé non cuisiné)
- 1 carotte
- 1 poignée de petits pois (frais de préférence ou surgelés)
- 1 petite noisette de beurre
- 1/4 de citron

- Peler et laver la carotte, écosser les petits pois.
- Faire cuire le tout 30 minutes à la vapeur.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, incorporer le poisson en ayant pris soin d'enlever arêtes et morceaux de peau.
- Écraser à la fourchette le poisson, la carotte et les petits pois. Incorporer une petite noisette de beurre, arroser de quelques gouttes de citron.

# Flan de courgettes

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 6 courgettes
- 3 œufs
- ciboulette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Préchauffer le four à 180 °C (th 6).
- Laver, éplucher les courgettes, les couper en tranches un peu épaisses, les faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes (elles doivent rester fermes).
- Battre les œufs en omelette, ajouter les herbes, mélanger cette préparation avec les courgettes.
- Mettre la préparation dans un moule à cake huilé et faire cuire au four pendant 45 minutes.
- La préparation peut se manger chaude ou froide.

# Gratin de chou-fleur

Pour 4 à 6 personnes

## Ingédients :

- 1 chou-fleur
- 500 ml de lait
- 40 g de farine
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 30 g de fromage râpé

## Variantes :

vous pouvez faire ce gratin avec d'autres légumes : brocolis, carottes, courgettes...

- Faire cuire le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante (environ 30 minutes) ou à la vapeur (environ 20 minutes).
- Pour la sauce blanche : délayer la farine dans une petite quantité de lait froid, lorsque vous obtenez un mélange lisse, verser le reste du lait.
- Mettre dans une casserole et faire chauffer tout en mélangeant. Lorsque le mélange est épaissi, ajouter la crème fraîche.
- Verser la sauce sur le chou-fleur que vous aurez mis dans un plat à gratin.
- Mettre le fromage râpé et passer au four 210 °C (th 7) pendant 15 minutes.

# Compote aux fruits variés

Pour 4 personnes

## Ingédients :

- 3 pommes
- 3 poires
- 2 bananes
- 1 orange
- 30 g de sucre



- Laver les fruits et les éplucher. Presser l'orange en jus, couper les fruits en morceaux.
- Mettre les fruits et le sucre dans une casserole, verser le jus d'orange sur le mélange.
- Faire cuire les fruits environ 15 minutes.
- Mixer ou écraser à la fourchette selon l'âge de l'enfant.

# Fromage blanc avec coulis de fruits rouges

Pour 4 personnes

## Ingédients :

- 500 g de fromage blanc à 20 % de matière grasse
- 400 g de fruits rouges (fraises, framboises, mûres...) selon la saison (ou fruits rouges surgelés)
- 1 jus d'orange



- Laver les fruits (si les fruits sont surgelés, les laisser au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures), les passer au mixeur avec le jus d'orange.
- Mettre le fromage blanc dans une coupelle et verser le coulis de fruits sur le fromage blanc.

# Brochettes de fruits

Pour 4 brochettes – si l'enfant croque bien

## Ingédients :

- 4 brochettes en bois
- 4 fruits différents à adapter selon la saison
- le jus d'une orange

- Couper les fruits en morceaux.
- Les disposer sur les brochettes en bois.
- Poser les brochettes dans une assiette et verser le jus d'orange.



**Selon vos goûts :**  
les brochettes peuvent être mangées froides : à réserver au frais ou chaudes : passer quelques minutes à la poêle.

# Mousse de banane aux fraises

1 part pour l'enfant

## Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 poignée de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé

- Éplucher la banane. Laver et équeuter les fraises.
- Passer le tout au mixer de façon à obtenir une crème légère, presque mousseuse.
- Saupoudrer de sucre vanillé.

# Pain de poisson

Pour 4 à 6 personnes

## Ingrédients :

- 400 g de poisson blanc (sabre, cabillaud, lieu...)
- 200 g de saumon frais
- 3 œufs
- 100 g de crème fraîche
- 200 g de coulis de tomates nature
- jus de citron

Pour respecter les quantités de poisson, l'enfant doit en consommer une demi-part



- Cuire le poisson au court-bouillon (eau bouillante avec un bouquet garni ou 1 sachet court bouillon du commerce).
- Mélanger le coulis de tomates, la crème, les œufs.
- Émietter le poisson et l'incorporer à la préparation.
- Verser dans un moule (type moule à cake) et mettre à cuire au four à 210 °C (th 7) environ 30 à 40 minutes.





**Département d'Ille-et-Vilaine**

Protection maternelle et infantile  
1, avenue de la Préfecture – CS 24218  
35042 Rennes Cedex  
Tél. : 02 99 02 35 35

**Pour en savoir plus :**

Info sociale en ligne  
Tél. : 0 810 20 35 35  
*Coût d'une communication locale  
+ 5 centimes d'euros par appel*



[www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)