PAR EXEMPLE:

- Les 2 premières semaines : un nouveau légume tous les 2 jours à midi + huile végétale
- Puis les 2 semaines suivantes : introduction des fruits au goûter
- Puis le mois suivant : introduire fromage frais, fromage râpé et/ou viande, poisson, œuf, féculents, le midi

- Un yaourt à la place du biberon midi et goûter si l'enfant se désintéresse du biberon ou si l'allaitement est moins accessible en journée

- Purée ou poudre de fruit à coque dans les compotes pour l'exposition aux allergènes et l'intérêt nutritionnel

- Proportion féculent 1/4 - légumes 3/4 + une cuillère à café de protéine jusqu'à 6 mois puis 2 c.à.c de protéine jusqu'à 12 mois puis 4 c.à.c jusqu'à 2 ans et 6 c.à.c jusqu'à 3 ans (1/4 d'oeuf = une c.à.c)

Ne pas donner:
- de **miel** jusqu'à 1 an
- de **viandes crues** ou **poissons crus,** ni **fromages au lait cru** jusqu'à 5 ans
- de **soja** avant 3 ans
- de **sel** jusqu'à 2 ans

Eviter les **produits transformés** :
trop de sel, trop de sucre, trop de graisse

Lier alimentation saine et plaisir

C'EST POSSIBLE !

Le repas est un moment d'imagination, de création, de découverte, d'éveil des sens et de partage.

Réalisation par
Dr DIAS Maïté
et LE GUYADER Léonie étudiante en médecine,
en partenariat
avec le Service Petite Enfance de la CCFG.

L'ALIMENTATION DU TOUT PETIT

Ou comment apprendre à aimer manger équilibré

QUAND ?

- **Tout entre 4 et 6 mois** → pour éviter les risques allergiques
- Ajouter 1 cuillère à café d'huile végétale **sans la chauffer**
- 1 nouvel aliment par jour 2 jours de suite
- **A midi** la purée + laitage, **au goûter** compote+laitage, **le soir** le lait jusqu'à 12 mois, mais un repas légume + féculent peut être ajouté après 9 mois pour les bébés qui se réveillent la nuit pour manger.

QUELS ALIMENTS ?

- *Produits laitiers :* Le lait reste l'**aliment principal la 1 ère année** 500ml de lait/j
  Alternative : 1 yaourt= 150 - 200ml de lait
- *Fruits et légumes :* **3 voire 4 repas par jour il n'y en a jamais trop !**
- *Protéines :* viande, poisson, oeuf : 1 cuillère à café une fois par jour.
- *Féculents :* pâtes, riz, pomme de terre, légumineuses... 1/4 de la portion du repas.
- *Fruits à coque :* excellent aliment, en purée, en poudre à ajouter aux compotes ou purées
- *Corps gras :* huile végétale: olive, colza ... Non chauffée
- *Le sucre :* **LE PLUS TARD POSSIBLE!**

TEXTURE

- *Mixé lisse* de **4 à 6 mois**
- *Écrasé à la fourchette* de **6 à 8 mois**
- *Morceaux mous* qui s'écrasent avec la langue (si mastication acquise) de **8 à 12 mois**
- *Morceaux à croquer* à partir de **10 mois : si la mastication est acquise**, sans fausse route, sous surveillance, coupés en tout petits bouts

Pourquoi respecter ces grandes lignes?

- Moins de troubles de l'oralité
- Moins de troubles dentaires

RÈGLES D'OR !

1. **Partager les repas** avec son enfant renforce l'attrait pour la nourriture, la curiosité et les échanges avec l'enfant

2. **Cuisiner avec votre enfant**

3. Les seules boissons pour l'enfant sont : **l'eau et le lait** (il n'y a aucun bienfaits dans les jus de fruits !)

4. *Être attentif à l'alimentation de l'enfant sera bénéfique pour toute la famille et c'est valable pour* **TOUTE LA VIE!!**