

Alimentation du jeune enfant

de 4-6 mois à 3 ans

Quelle quantité par jour à 4-6 mois ? (début de la diversification)

Légumes & féculents

Bien cuits, mixés en purée, texture lisse
Légumes ± féculents

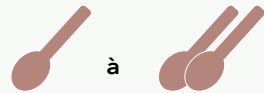


Fait maison

ou



Petit pot prêt à consommer



par jour au début
Puis augmentation progressive selon appétit jusqu'à 130 g environ au déjeuner

Fruits

Bien cuits, compote, texture lisse



Fait maison

ou



Petit pot prêt à consommer



par jour au début
Puis augmentation progressive selon appétit jusqu'à 100 g environ

Lait maternel ou infantile



Au sein

Lait maternel à la demande

ou



Lait infantile 1^{er} âge

Lait infantile environ 880 ml par jour environ

Le lait maternel est l'aliment idéal du bébé.
Le lait 1^{er} âge ne se substitue que lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter



Aliments de l'enfance
0-3 ans

Alimentation du jeune enfant

de 4-6 mois à 3 ans

Quelle quantité par jour à 6-9 mois ?

Plat principal / Exemple de repas, à adapter à chaque enfant pour faire découvrir progressivement les textures

Midi



10 g de viande/volaille/poisson ou 1/4 d'œuf dur ou 10 g de jambon haché de temps en temps



Environ 190 g de moitié légumes - moitié féculents ou des légumes secs (1 fois par semaine, soit quelques cuillerées à café écrasées à la fourchette)

ou



1 petit plat complet prêt à consommer d'environ 200 g (légumes-féculents + viande ou volaille ou poisson)

Soir, selon appétit



Environ 200 g de moitié légumes - moitié féculents

ou



1 petit plat prêt à consommer légumes-féculents 200 g ou biberon de soupe + lait



1 cuillère à café d'huile (de colza ou huile d'olive, ou huile de noix ou mélange d'huiles adaptées au nourrisson à inclure dans le plat)

Fruits



Compote fait maison puis écrasé de fruits bien mûrs

ou



Petit pot prêt à consommer

Environ 90 g, 2 fois par jour

Produits céréaliers



Céréales infantiles (optionnelles) 2-3 cuillerées à café par jour

ou



Un petit morceau par jour

Lait maternel ou infantile



Lait maternel à la demande

ou



Jusqu'à 900 ml par jour jusqu'à 6 mois, puis diminution progressive à 500 ml environ jusqu'à 7 mois, puis 500 ml

ou



Laitages spécifiques bébés au rayon alimentation infantile ou fromages pasteurisés mous à partir de 8 mois.
Pas de fromages au lait cru

Le lait maternel est l'aliment idéal du bébé. Le lait 1^{er} âge ne se substitue que lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter



Aliments de l'enfance
0-3 ans

Alimentation du jeune enfant

de 4-6 mois à 3 ans

Quelle quantité par jour à 9-12 mois ?

Plat principal / Exemple de repas, à adapter à chaque enfant
pour faire découvrir progressivement les textures

Midi



10 g de viande/volaille/
poisson ou 1/4 d'œuf dur
ou 10 g de jambon haché
de temps en temps



Environ 190 g de moitié
légumes - moitié féculents
(ou légumes secs cuits : 2
fois par semaine)

ou



1 petit plat
complet prêt
à consommer
d'environ 200 g
(légumes-fécu-
lents + viande
ou volaille ou
poisson)

Soir, selon appétit



Environ 200 g
de moitié
légumes
- moitié
féculents

ou



1 petit
plat prêt à
consommer
légumes-
féculents 200 g



2 cuillères à café
d'huile (de colza
ou huile d'olive, ou
huile de noix ou
mélange d'huiles
adaptées au nour-
risson à inclure
dans le plat)

Fruits



Compote
fait maison puis
écrasé de fruits
bien mûrs avec
petits morceaux
fondants

ou



Petit pot prêt à
consommer

Environ 100 g,
2 fois par jour

Produits céréaliers



Céréales infantiles
(optionnelles) 2-3
cuillères à café par
jour, selon appétit

ou



2 petits morceaux ou bis-
cuits spécial bébé par jour

Lait maternel ou infantile / Produit laitiers



Lait maternel
à la demande

ou



Lait infantile 2^e âge
au moins 500 ml
par jour +/-



Laitages spécifiques bébés
au rayon alimentation infan-
tile ou fromages pasteurisés.
Pas de fromages au lait cru.



**Aliments
de l'enfance**
0-3 ans

Alimentation du jeune enfant

de 4-6 mois à 3 ans

Quelle quantité par jour à 1-2 ans ?

Plat principal / Exemple de repas, à adapter à chaque enfant en continuant de faire découvrir les textures

Midi



20 g de viande/volaille/poisson ou 1/3 d'œuf dur ou 20 g de jambon haché de temps en temps



Environ 230 g de moitié légumes - moitié féculents (ou légumes secs cuits : 2 fois par semaine)

ou



1 petit plat complet prêt à consommer d'environ 250 g (légumes-féculents + viande ou volaille ou poisson)

Soir, selon appétit



Environ 230 g de moitié légumes - moitié féculents

ou



1 petit plat prêt à consommer légumes-féculents 230 g



2 cuillères à café d'huile (de colza ou huile d'olive, ou huile de noix ou mélange d'huiles adaptées au nourrisson à inclure dans le plat)

Fruits



En morceaux

ou



Compote fait maison puis écrasé de fruits bien mûrs avec morceaux

ou



Petit pot prêt à consommer

130 g
2 à 3 fois par jour

Produits céréaliers



Céréales infantiles (optionnelles) 2-3 cuillères à café par jour, selon appétit

ou



2 petits morceaux par jour

ou



Biscuits spécial bébé de temps en temps

Lait maternel ou infantile / Produit laitiers



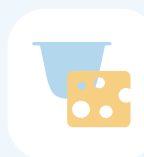
Lait maternel à la demande

ou



Lait de croissance ou lait entier au moins 500 ml par jour

+/-



Laitages spécifiques bébés au rayon alimentation infantile ou fromages pasteurisés.
Pas de fromage au lait cru sauf emmental et comté.



Aliments de l'enfance
0-3 ans

Alimentation du jeune enfant

de 4-6 mois à 3 ans

Quelle quantité par jour à 2-3 ans ?

Plat principal / Exemple de repas, à adapter à chaque enfant
en continuant de faire découvrir les textures

Midi



30 g de viande/volaille/
poisson ou 1/2 d'œuf dur
ou 30 g de jambon haché
de temps en temps



Environ 230 g de moitié
légumes - moitié féculents
(ou légumes secs cuits :
2 fois par semaine)

ou



1 petit plat
complet prêt
à consommer
d'environ 260 g
(légumes-fécu-
lents + viande
ou volaille ou
poisson)

Soir, selon appétit



Environ 250 g
de moitié
légumes
- moitié
féculents

ou



1 petit
plat prêt à
consommer
légumes-
féculents 250 g



2 cuillères à café
d'huile (de colza
ou huile d'olive, ou
huile de noix ou
mélange d'huiles
adaptées au nour-
risson à inclure
dans le plat)

Fruits



En
morceaux

ou



Compote
fait maison
puis écrasé
de fruits
bien mûrs

ou



Petit pot prêt
à consom-
mer

130 g
2 à 3
fois par
jour

Produits céréaliers



Céréales
infantiles
(optionnelles)
3 cuillères à
café par jour,
selon appétit

ou



à chaque
repas

ou



Biscuits
spécial
bébé de
temps en
temps

Lait maternel ou infantile / Produit laitiers



Lait maternel
à la demande

ou



Lait de croissance
ou lait entier
au moins 500 ml
par jour



Laitages spécifiques bébés
au rayon alimentation infan-
tile ou fromages pasteurisés.
**Pas de fromage au lait cru
sauf emmental et comté.**



**Aliments
de l'enfance**
0-3 ans

Quels aliments conseiller ?

Le fait-maison

- Cuisiner avec **des aliments frais et de qualité**, ou surgelés, et au mieux issus de l'agriculture biologique.
- Limiter le plus possible les **résidus de pesticides et contaminants**, en épluchant et en lavant bien fruits et légumes.
- Réaliser des plats dans le **respect des besoins nutritionnels** qualitatifs et quantitatifs (sans excès de protéines, pas ou très peu de sel et pas de sucre...). Les enfants de moins de 3 ans sont trop petits pour manger comme les grands.
- Il est important de **respecter l'appétit de l'enfant** (ne pas le forcer à finir s'il n'a plus faim).
- Ne **pas utiliser d'aliments industriels pour adultes**, non adaptés à l'alimentation des tout-petits.
- Ne pas oublier, dès le début de la diversification, d'**ajouter 1 cuillère à café d'huile végétale** (mélange d'huiles adaptées au nourrisson ou type colza par plat).
- Faire attention à l'hygiène lors de la préparation.

Les aliments de l'enfance

Des produits élaborés pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés jusqu'à 3 ans avec un cahier des charges très strict.

- Une **qualité nutritionnelle garantie** par la réglementation française et européenne (qualitative et quantitative).
- Des **quantités et textures adaptées** à l'âge de l'enfant.
- Un **haut niveau de sécurité alimentaire** imposé par la réglementation française et européenne, très supérieur à celui de l'alimentation courante, et strictement contrôlé sur les produits finis. Par exemple :
 - conservateurs, colorants, édulcorants interdits,
 - taux de pesticides et nitrates extrêmement faibles.
- Des **producteurs dédiés**, des matières premières rigoureusement sélectionnées.

Connectez-vous sur **nutrition-bebe.fr** pour découvrir la version interactive du Guide (selon l'âge et le type d'aliments)



Rappels

• Début de la diversification :

4-6 mois, pas avant 4 mois. Arriver vers 7 mois à l'introduction de tous les groupes d'aliments.

• Évolution cuisson/texte*

* Possibilité de fruits crus très mûrs ou cuits dès le début de leur introduction.

4-6 mois	cuit, mixé lisse
6-7 mois	cuit, mixé et évolution progressive vers mouliné
8-12 mois	cuit, petits morceaux d'abord très fondants puis évolution progressive vers hâché/écrasé à la fourchette
1-2 ans	morceaux avec évolution progressive vers écrasés et morceaux plus gros
2-3 ans	Légumes et fruits, évolution progressive vers "vrais" morceaux

• Lait et produits laitiers :

- Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel pour les nourrissons.
- Lait maternel de préférence, ou préparations pour nourrisson (1^{er} âge), de suite (2^e âge), lait de croissance.
- Lait de vache entier : pas avant 12 mois.
- Laitages et desserts lactés infantiles de préférence.
- Fromages à pâte molle ou dure, pasteurisés (fromages au lait cru non recommandés avant 5 ans), ou spécialités fromagères fondues.

• Quantités :

- Viande/poisson/œuf : quantités à donner tous les jours.
- Fruits et légumes : quantités indicatives.
- Céréales infantiles : peuvent être intéressantes chez certains enfants mais non obligatoires, à ajuster selon appétit. Il est cependant indiqué de commencer le gluten dès 4 mois révolus, mais de façon limitée.

• Pas ou très peu de sel ou sucre ajouté

• Matières grasses végétales, de préférence mélange d'huiles adaptées au nourrisson :

- 1 c. à café par plat à partir de 6-7 mois.
- 2 c. à café par plat entre 9 mois et 2 ans.
- 3 c. à café par plat entre 2 et 3 ans.

• Équilibre des menus (dès que tous les aliments ont été introduits)

- **Chaque jour** : lait/produits laitiers + 4-5 portions de fruits/légumes + 2 portions de féculents/légumes secs + 1 aliment source de protéines animales (viande/poisson/œuf) + produits céréaliers + matières grasses.
- **Boissons** : eau
- **Boissons sucrées** non recommandées, jus infantile ou jus de fruit dilué seulement occasionnellement