LE REPAS DE L'ENFANT

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Début de la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois, selon le rythme de votre enfant, sans le forcer. S'il refuse un aliment n'insistez pas et proposez le lui à nouveau quelques jours plus tard.

Introduisez un aliment nouveau à la fois pendant 2 jours en commençant par un légume ou un fruit, au repas de midi, à la cuillère.

Une seule boisson : l'eau.

Attention à l'excès de protéines.

- **Un seul apport de protéines par jour.**
- **Ne pas saler**
- **Ne pas utiliser d'huile d'arachide.**
- **Maintenir quel que soit l'âge au moins 500 ml de produits laitiers par jour (lait, laitages, fromages).**

AVEYRON
CONSEIL DÉPARTEMENTAL

aveyron.fr

CONSEILS ALIMENTAIRES

Entre 4 et 6 mois : Comment introduire les légumes ?

Au repas du midi. En commençant par quelques cuillerées de préparation maison ou industrielle, et en complétant par un biberon de lait de quantité plus ou moins importante, selon la quantité de légumes ingérée.

Quand l'enfant prend 150g de légumes, compléter le repas avec une compote.

➔ *Que choisir ?*

Pommes de terre + un légume :

Haricots verts	Laitues	Courgettes sans pépins et sans peau
Carottes	Fonds d'artichauts,	Potirons
Blancs de poireaux	Feuilles de blettes	Endives
Betteraves rouge recuites	Navets	Aubergines
	Épinards	Tomates

Attendre 18 mois pour l'introduction des légumes secs (lentilles, haricots blancs…) et des choux.

➔ *Quelle préparation ?*

- Cuisson à l'eau ou à la vapeur sous forme de purée de légumes.
- De préférence sans ajout de sel ou si l'enfant refuse en salant très très légèrement.
- A partir de 6 mois, il est possible de rajouter des herbes aromatiques (ciboulette, persil …), un peu d'oignons, un peu de tomate cuite.

- A partir de 6 mois, rajouter un noisette de beurre ou une demi-cuillère à café d'huile crue (olive, tournesol, colza...).

Ne pas utiliser d'huile d'arachide.

Entre 4 et 6 mois : Comment introduire les fruits ?

Cuits au repas de midi, sous forme de compote faite maison ou compote industrielle pour bébé.

➔ *Que choisir ?*

- Pommes, poires, pêches, prunes, abricots, bananes, pruneaux, coings.
- A partir de 7 mois, vous pouvez introduire tous les fruits crus, écrasés ou rapés.
- Melons, framboises, fraises, agrumes, pastèques, cerises dénoyautées, raisins épépinés...

A partir de 6 mois : Comment introduire les viandes ou poissons ?

➔ *Quelle quantité ?*

- Au repas de midi, 1 à 2 cuillères à café (10 à 20g) par jour.
- Règle générale : 10g/jour par année d'âge

➔ *Que choisir ?*

- Viandes blanches (blanc de poulet, dinde, pintade, lapin, veau), jambon blanc…
- Viandes rouges bien cuites
- Poissons : tous les poissons en filet, sans arrêtes
- Œufs : ¼ d'œuf dur

Pas de charcuterie : saucisson, knacki, jambon de pays, pâté, foie gras…, et pas d'abats, ni de sardines, thon, coquillages et crustacés, pas de poissons panés avant 18 mois.
Pas de fritures et d'hamburgers.

➔ *Quelle préparation ?*

A la vapeur ou grillé sans matière grasse et mixé

A partir de 9 mois

On peut commencer à proposer des petits morceaux en mixant de moins en moins.

On peut désormais donner :

- Riz, pâtes à potage (étoiles), semoule fine (floraline),
- fromages à pâte molle, râper les pâtes dures
- laitages : yaourts, petits suisses, fromages blanc natures et sans sucre.

Possibilité d'introduire le repas du soir.

Apport de viande une fois par jour seulement.

Après 1 an

- pain
- crudités : tomates, concombres...
- brocolis
- poivron
- salsifis
- champignons, celeri, fenouil ...

Après 18 mois

- légumes secs : lentilles, haricots blanc, petits pois…

autres légumes : avocat

Conservation

➔ Pour toutes préparations : 48h au réfrégirateur

- **Pas de jus de fruits, sauf préparation maison**
- **Pas de sodas, sirops.**
- **Pas de gâteaux, viennoiseries, barres chocolatées.**

4-6 mois

Matin

Sein ou Biberon _____

Midi

Purée de légumes _____

Biberon _____

Compote_____

Eau

Goûter

Sein ou Biberon _____

Soir

Sein ou Biberon _____

7-9 mois

Matin

Sein ou Biberon _____

Midi

Purée de légumes_____

Viande_____

Compote_____

Eau

Goûter

Sein ou Biberon _____

Soir

Sein ou Biberon _____

9-12 mois

Matin

Sein ou Biberon _____

Midi

Purée de légumes_____

Viande _____

Compote ou fruits crus _____

Eau

Goûter

Sein ou Biberon _____

Soir

Soupe (légumes +/- pâtes) _____

Produits laitiers_____

Eau _____

AVEYRON
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
aveyron.fr

Conseil départemental de l'Aveyron
Pôle des Solidartités Départementales
Direction de l'Enfance et de la Famille
Protection **M**aternelle et **I**nfantile
4, rue Paraire
CS23109
12031 Rodez cedex 9

Tél. 05 65 73 68 99

CONSEILS ALIMENTAIRES