

# Docteur Annick LAVERLOCHERE

Médecine générale - Homéopathie

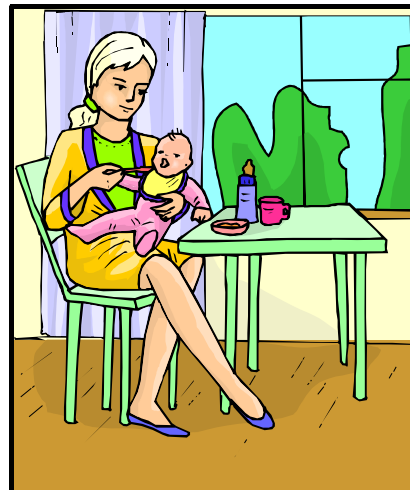
32 rue Normandie Niemen

38130 ECHIROLLES

Tél : 04 76 40 04 88 (sur rendez-vous)

38 1 03504 7

Rpps : 10002979549



## CONSEILS D' ALIMENTATION DE L' ENFANT

### 0 à 4-6 mois : six, cinq, puis quatre repas.

De préférence lait maternel, sinon lait infantile premier âge (hypoallergénique réservé aux familles d'allergiques), à la demande.

Vitamine D à distance des repas lactés.

### 4-6 à 9 mois : quatre repas.

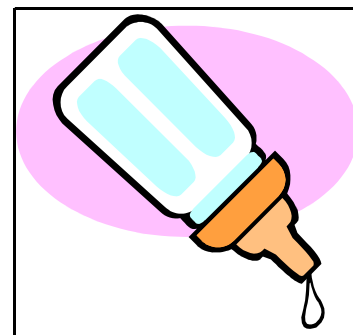
**Premier repas :** Lait maternel, lait infantile 2<sup>ème</sup> âge avec/sans céréales, ou dessert lacté.

Vitamine D

**Deuxième repas :** Légumes mixés ou moulinés.  
Lait ou laitage.

**Troisième repas :** Lait 2<sup>ème</sup> âge ou dessert lacté.

**Quatrième repas :** Lait maternel, lait ou laitage, à compléter par un légume ou un fruit si grosse faim.

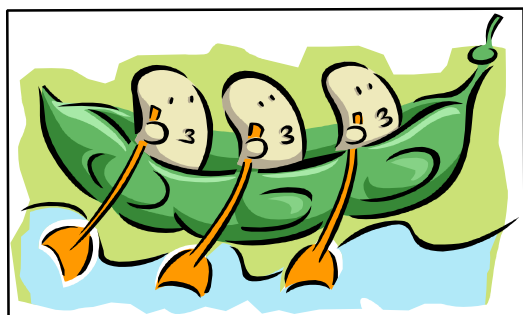


Ø Pour les céréales : apport très progressif

Ø Ajouter un peu de beurre ou d'huile dans les plats ou les petits pots

Ø Les légumes conseillés du 6<sup>o</sup> au 10<sup>o</sup> mois sont : la pomme de terre en petite quantité pour servir de liant, associée à 1 ou 2 légumes "verts" afin que l'enfant apprenne leur goût de chaque légume : carotte, haricot vert, épinard, courgettes épépinées et sans peau, blanc de poireau, potiron. Les blettes et les endives jeunes peuvent être utilisées en petite quantité. Éviter les légumes à goût fort ou à risque allergique marqué ou trop riche en fibres : chou, raves, navets, oignons, vert de poireau, céleri, petit pois, tomates, salsifis, cardons, artichauts, poivrons, aubergines, persil. La qualité des légumes surgelés est au moins égale à celle des produits frais de la grande distribution.

Ø Commencer les compotes de fruits maison en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans sucre ajouté si possible, ou les petits pots de fruits, un seul fruit par jour afin que l'enfant en apprenne le goût particulier.



Ø Évitez d'ajouter du sel ou du sucre, ne donner comme boisson que de l'eau, sans sucre ni sirop.

Ø Introduire les aliments tous les 2 ou 3 jours, ne pas insister si refus du bébé, proposer de nouveau quelques jours plus tard.

Ø Essayer la cuillère, si ça ne marche pas, continuer au biberon.

Ø - Soit faire cuire une soupe de légumes sans sel et remplacer l'eau de l'un des biberons (habituellement celui de midi) par le bouillon de légumes. Les jours suivants, ajouter progressivement les légumes mixés, en diminuant légèrement la poudre de lait, afin d'arriver au bout de 2 semaines à un biberon de soupe épaisse avec un peu de lait

Ø - Soit ajouter un peu de légumes d'un petit pot dans l'un des biberons, un peu plus chaque jour, en diminuant la poudre de lait, afin d'arriver au bout de 2 semaines à un biberon de soupe épaisse avec un peu de lait

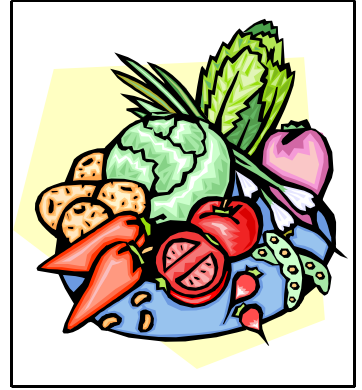
Ø - Ou débiter progressivement les légumes directement à la cuiller en complément du lait.

### 9 mois à un an :

**Petit déjeuner :** Lait infantile 2<sup>ème</sup> âge avec ou sans céréales, qui peuvent être cacotées.  
Jus de fruits, fruits, pain ou céréales

Vitamine D

- Déjeuner :** Protéines : une ou deux cuillères à café, puis une cuillère à soupe maximum de viande ou de poisson mixés ; ou un demi, puis un oeuf cuit dur ; ou un petit pot.  
Légumes moulinés avec morceaux  
Laitages et/ou fruits écrasés ou en compote, ou commencer les fromages à pâte molle.
- Goûter :** Lait 2<sup>ème</sup> âge avec éventuellement une compote.
- Dîner :** Lait ou laitage, avec/sans céréales  
Un légume



Ø Pour la viande : éviter les abats ou la charcuterie, seul le jambon découenné est autorisé.

Ø Donner un demi litre de lait par jour, ou équivalent en laitage, de préférence laitages "bébé" (teneur en protéines réduite et taux de fer, acides gras essentiels et vitamines augmentés).

Ø Ajouter un peu de beurre ou d'huile, voir fromage râpé, dans les plats ou les petits pots

Ø Pas de pain et de biscuit (risque de fausse-route)

Ø Le choix des légumes peut être étendu : pulpe de tomates, artichauts, aubergines, petits pois, chou-fleur, brocolis, poivrons, fenouil ... Le fruit peut être cru.

Ø Pour les enfants à famille allergique, n'introduire le poisson et l'oeuf qu'à partir de 9 mois et le céleri, kiwi, arachide, fruits à coque, crustacés qu'à partir de un an.

## 1 an à 18 mois :

- Petit déjeuner :** Lait de croissance avec ou sans farine  
Jus de fruits, fruits, pain ou céréales, puis vitamine D, Fluor ...
- Déjeuner :** Le même repas que toute la famille !  
2 cuillères à soupe maximum de viande ou de poisson, ou un oeuf entier.  
Légumes en petits morceaux ou purée avec grumeaux.  
Fromages, autres laitages, entremets, fruits ...
- Goûter :** Laitages, céréales, pain, chocolat, fruits ...
- Dîner :** Le même repas que toute la famille !

Ø On peut commencer le miel à partir de un an

Ø Essayer de lui proposer un verre d'eau pour boire à la place du biberon.

Ø Ses goûts alimentaires commencent à devenir plus fantaisistes ! Ne pas s'en formaliser. S'il refuse la nourriture qu'on lui propose, peut-être est-ce pour essayer de manger seul ? Laissez-le faire !

Ø Rester à côté du bébé quand il mange un petit gâteau pour lui taper doucement dans le dos s'il s'étouffe. Il peut prendre lui-même les morceaux (légumes, fruits ...) avec ses doigts dans l'assiette.

Ø Vitamine D tous les jours.

Ø Remplacer le lait 2<sup>ème</sup> âge par du lait de croissance. Pas de lait entier, de chèvre ou brebis, ou laits végétaux !

## 18 mois et plus :

- Petit déjeuner :** Lait de croissance jusqu'à 3 ans, puis lait de vache jusqu'à 5 ans au moins avec cacao, farine, céréales, jus de fruit, pain, confiture, beurre (selon son goût).
- Déjeuner :** Le même repas que toute la famille !
- Goûter :** Laitages, fruits, gâteaux, pain ....
- Dîner :** Le même repas que toute la famille !

Ø Les repas doivent être à heures régulières, calmes et sans distraction extérieure dans la mesure du possible.

Ø Fritures, sodas, sucreries, grignotages entre les repas doivent rester très exceptionnels !

Ø Essayer d'équilibrer ses repas en fonction de ceux de la nourrice ou de la cantine.

Ø Donner de la vitamine D plus concentrée, une ou deux fois par hiver, jusqu'à 5 ans.