**Fiche conseils alimentation**

**Cabinet de pédiatrie de Fontaine**

**Dr BAILLIEUL, GILOT, JACQUEZ, LOUVET et PRUNIER-DUPARGE**

**Mise à jour le 18-11-2024**

**Vous pouvez également consulter le tableau page 30 du carnet de santé,**

**ainsi que les sites internet suivants:**

* https://www.mpedia.fr
* https://www.1000-premiers-jours.fr
* www.mangerbouger.fr

**Sommaire**

Avant l’âge de 4 mois :………………………………………………………………. page 2

A l’âge de 4 mois : …………………………………………………………………….page 3

A partir de 5 mois : …………………………………………………………………... page 5

Ce qui change entre 6 et 12 mois : …………………………………………………… page 7

Ce qui change après 12 mois : …………………………………………………………page 8

Conseils généraux :…………………………………………………………………… page 9

Les écrans (télévision, ordinateurs, tablettes, téléphone portable, jeux vidéos) :……. page 9

**Avant l’âge de 4 mois :**

**L’allaitement maternel** est le lait de référence pour la croissance de tous les nourrissons

**Lait artificiel** : Lait 1er âge : éviter de changer de marque de lait sans un avis médical.

Quelques repères concernant les apports (mais ceux-ci peuvent peut varier d’un enfant à l’autre) :

* 1 mois : 90 à 120 mL x7 à 8 / 24 heures
* 2 mois : 120 a 150 mL x6-7 / 24 heures
* 3 mois : 150 à 180 mL x 5 à 6 /24heures
* 4 mois : 210 mL x4 / 24 heures

**A l’âge de 4 mois**

C’est l’âge du **début de la diversification alimentaire**. L’enfant est à 4 repas / jour. Les heures de repas doivent être fixes d’un jour à l’autre.

\* ***Le matin*** :   
Allaitement maternel ou 1 biberon de lait 1er âge.

\****A midi***:

Introductionprogressive des **légumes** à la cuillère, sans forcer, en augmentant chaque jour les quantités progressivement, jusqu'à proposer l’équivalent d’un petit pot de légumes, soit 130g.

Changer de légume tous les jours. **Introduire un légume à la fois** (en plus de la pomme de terre qui peut servir de liant : avec 1/3 de pomme de terre pour 2/3 de légumes) afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. **Aucun légume n’est interdit**. L’ajout de sel n’est pas utile.

Les légumes sont donnés **cuits et mixés** pour avoir une **texture lisse** le premier mois.

**Ajout de matières grasses** : il est essentiel d’apporter des huiles végétales crues à chaque repas **1 cuillère a café pour 100g de légumes**, y compris dans les pots du commerce. Il faut **varier les huiles+++:** Huile de Colza, Huile de Noix, Huile de Noisette, Huile de Soja, Huile d’Arachide, Huile d’Olive… Sinon utilisez des mélanges d’huiles prêtes à l’emploi.

Attention ces huiles ne doivent pas être cuites. De temps en temps vous pouvez les remplacer par une noisette de beurre ou de crème fraiche.

**Après la prise des légumes,** l’enfant prendra son biberon de lait ou sa tétée de lait maternel : les quantités peuvent diminuer selon les apports de légumes. (en moyenne, avec 130g de légumes, votre enfant prendra 120 à 150mL de lait en complément)

Il est possible de lui proposer à boire de l’eau lors du repas.

*\*****A 16 heures* :**

Introductionprogressive des **fruits**à la cuillère, **d’abord cuits, puis crus**, sans forcer, en augmentant la quantité chaque jour progressivement, jusqu'à proposer l’équivalent d’un petit pot du commerce ( soit 100g) . De la même manière que pour les légumes, introduire un fruit à la fois. **Pas de fruits interdits**, Votre enfant peut consommer des fruits rouges et des fruits exotiques.

L’ajout de sucre n’est pas nécessaire. Les fruits mixés peuvent être cuits ou crus.

Après la compote, donner un complément de lait maternel, ou son biberon comme pour le repas de 12h.

\****Le soir* :**

Lait maternel ou biberon identique à celui du matin.

Dans le biberon du soir, si votre enfant est un petit mangeur, il est possible d'ajouter 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles **2ème âge avec gluten** (NB : il faut introduire le gluten avant l’âge de 6mois).

**En cas de refus d’un légume ou d’un fruit :**

Si votre enfant refuse un aliment, **ne le forcez pas**, proposez-lui de nouveau cet aliments quelques jours plus tard. Persévérez, il faut parfois lui proposer 8 à 10 fois avant qu’il ne l’accepte et l’apprécie. Essayer également de le lui donner par une autre personne.

**A partir de 5 mois :**

A cet âge, l’enfant est à 4 repas par jour. Il faut garder au moins 3 apports de lait par jour (Lait maternel ou lait **2eme** **âge**).

***\*Le matin :***

Allaitement maternel ou un biberon de lait **2ème âge**: 210 ml en général

Dans le biberon du matin, si votre enfant est un petit mangeur, il est possible d'ajouter des céréales infantiles 2ème âge avec gluten.

***\*Le midi :***

**Poursuite de la diversification alimentaire** : introduire les légumes que votre enfant n’a pas encore gouté, ou proposez de nouveau ceux qu’il a moins appréciés. **Augmentation possible et progressive des rations jusqu’à 200g le midi**.

**Varier les féculents** : Introduire les Pâtes, le Riz, la Semoule : possibilité de mixer la préparation pour obtenir une texture sans morceaux.

**Introduire le Gluten dès maintenant**: à cet âge le gluten est apporté par les Pâtes et les céréales infantiles

**Poursuivre les apports en matières grasses :** il est toujours essentiel d’apporter des huiles végétales crues à chaque repas **1 cuillère a café pour 100g de légumes**, **y compris dans les pots du commerce**. Il faut toujours **varier les huiles.**

Attention ces huiles ne doivent pas être cuites. De temps en temps vous pouvez les remplacer par une noisette de beurre ou de crème fraiche.

**Introduire 10g /jour de protéines (2 cuillères a café mixés) :** Alternez la viande, le poisson et l’œuf :

* **viande** bien cuite (toutes les viandes sont possibles, sauf les abats et les charcuteries, en dehors du jambon blanc dégraissé)
* **poisson** (frais ou surgelé, non pané) : 2 fois par semaine en alternant poisson gras et poisson maigre
* **¼** **d’œuf** bien cuit

Votre enfant est capable de prendre des légumes avec une **texture moins fluide**, **en purée**. Possibilité de prendre des pots du commerce « dès 6 mois ».

**Les fruits à coque** (cacahuètes, noisettes, amandes…) peuvent être utilisés sous forme de poudre. **Une fois introduits, il est nécessaire de continuer à en donner régulièrement pour limiter le risque d’allergie.**

**Les légumineuses sont autorisées** mais leur quantité seront augmentées progressivement et adaptées à la tolérence digestive.

Les **épices et aromates** peuvent être utilisés, éviter par contre le poivre et les piments.

Proposez-lui à boire de l’eau lors du repas.

**Compléter le repas par un produit laitier**:

* soit par un yaourt nature, ou un fromage blanc nature, ou 2 petits suisses nature, en privilégiant ceux à base de lait entier
* soit le lait maternel ou du lait 2eme âge

***\*A 16 heures :***

**Compote de fruit :** donner des fruits crus ou cuits**.** Poursuivre la diversification alimentaire en variant chaque jour les fruits proposés.

**Compléter par un produit laitier**:

* soit par un laitage si non donné à midi : un yaourt nature, ou un fromage blanc nature, ou 2 petits suisses nature, en privilégiant ceux riches en matières grasses, ou ceux à base de lait entier
* soit le lait maternel ou du lait 2eme âge

***\*Le soir :***

Allaitement maternel ou un biberon de lait **2ème âge**: 210 mL en général

Dans le biberon du matin, si votre enfant est un petit mangeur, il est possible d'ajouter des céréales infantiles 2ème âge avec gluten.

**En cas de refus d’un légume ou d’un fruit :**

Si votre enfant refuse un aliment, **ne le forcez pas**, proposez-lui de nouveau cet aliments quelques jours plus tard. Persévérez, il faut parfois lui proposer 8 à 10 fois avant qu’il ne l’accepte et l’apprécie

**Ce qui change entre 6 et 12 mois**

**Les apports de lait infantile (lait 2eme âge ou lait maternel)** doivent être entre 500 et 700 mL /24h, répartis sur 3 repas.

**Augmenter les protéines à 20g/jour** : **soit 4 cuillères à cafés mixés**:

* **viande** bien cuite (toutes les viandes sont possibles, sauf les abats et les charcuteries, en dehors du jambon blanc dégraissé)
* **poisson** (frais ou surgelé, non pané) : 2 fois par semaine en alternant poisson gras et poisson maigre
* **1/3** **d’œuf** bien cuit

**Au cours du repas, votre enfant va pour être maintenu assis sur une chaise haute** (sous surveillance). Lorsque la tenue assise sera bien acquise il pourra **commencer à découvrir des morceaux** avec ses mains pour qu’il les apporte à la bouche : Quignon de pain, Boudoirs, Banane, Légumes fondants…

**Varier chaque jour les gouts, les couleurs et les textures :** cela permet de lutter contre le risque de développer une sélectivité alimentaire. Proposez des **textures de moins en moins mixées,** pour que votre enfant puisse accepter progressivement des petits morceaux.

**Les fruits à coque** (cacahuètes, noisettes, amandes…) peuvent être utilisés sous forme de poudre. **Une fois introduits, il est nécessaire de continuer à en donner régulièrement pour limiter le risque d’allergie.**

Vous pouvez **introduire** les légumes et les féculents **le soir** entre l’âge de 6 et 9 mois selon les conseils du pédiatre.

**Ne pas donner de Miel avant l’âge de 12 mois**

**Ce qui change après 12 mois**

**Lait maternel à poursuivre ou passage au lait de croissance (= lait 3ème âge)** : ce lait est **recommandé jusqu’à l’âge de 3 ans**: ce lait est enrichi en acides gras essentiels et en Fer, essentiels pour la croissance de votre enfant, la maturité cérébrale et la lutte contre les infections courantes.

Si votre enfant refuse le lait de croissance : donner du lait ENTIER. Le lait 1/2écrémé n’est pas assez riche en matière grasse.

2 biberons par jour sont recommandés jusqu’à l’âge de 3 ans : soit 210 a 300mL x2/jour selon les enfants. **Des laitages** seront donnés au cours des 2 autres repas (yaourt, petits suisses ou fromage **pasteurisé**).

**Pas de fromage au lait cru avant l’âge de 5 ans.**

**Votre enfant apprend à manger seul**. Séparer dans l’assiette les légumes, les féculents et les protéines. Laissez le manger avec les mains, et laissez-lui une cuillère pour qu’il puisse apprendre à faire tout seul.

**Les morceaux sont de plus en plus présents** : votre enfant doit être capable de manger le même repas que vous (si équilibré) entre 16 et 18 mois.

**Quelques repères concernant l’augmentation des apports de protéines (viande ou poisson) selon l’âge de votre enfant :**

3 ans = 30g

4 ans =40g

5 ans =50g

6ans = 60g

…

Après 13 ans = 130g (ration adulte)

**Les fruits à coque** (cacahuètes, noisettes, amandes…) peuvent être utilisés **sous forme de poudre** mais ils restent interdits dans leur forme entière avant l’âge de 5 ans en raison du risque de fausse route. **Une fois introduits, il est nécessaire de continuer à en donner régulièrement pour limiter le risque d’allergie.**

**Conseils généraux**

**Préférez toujours les plats simples et « fait maison »** plutôt que les plats cuisinés.

**Pour les gouters des enfants** : Préférez le « pain-beurre-confiture » aux biscuits et gâteaux du commerce, qui devraient rester exceptionnels

**Limiter le sucre et les sucreries**, le miel et le chocolat, le sirop et les sodas, gâteaux et biscuits.

**Respecter 4 repas par jour** : pas de grignotages entre les repas.

**Pas d’écrans** pendant les repas : il faut favoriser les repas pris en famille, télévision éteinte.

**Ne proposer que de l’eau pure comme boisson**. Les jus de fruits ne sont pas conseillés.

**Eviter les fritures**

**Pas de fromage au lait cru avant l’âge de 5 ans.**

**Le brossage des dents** est recommandé matin et soir dès les premières dents, à l’aide d’une brosse à dent souple, d’un dentifrice adapté à l’âge de l’enfant (quantité 1 petit pois), avec l’aide d’un adulte.

**Les écrans** (télévision, ordinateurs, tablettes, téléphone portable, jeux vidéos)

**Les écrans sont des capteurs d’attention.** L’enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d’arriver en classe. Or un enfant dont l’attention est fatiguée, est un enfant qui bouge, parle, rêve et n’arrive plus à se concentrer !

**Pas d’écrans avant de s’endormir**

**Pas d’écrans dans la chambre de l’enfant :**

Sans télévision dans sa chambre, l’enfant apprend à développer des compétences essentielles (activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques et graphisme) qui sont nécessaires pour le développement de sa pensée, de son attention et de sa socialisation.