

	De 0 à 4 mois	Entre 4 et 6 mois	A partir de 6/8 mois	De 1 an à 3 ans	Conseils
	Donner uniquement de lait	Débuter la diversification Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse	Faites découvrir Progressivement Toutes les textures	Donner une alimentation Variée et équilibrée, proche De celle des adultes avec des Quantités adaptées à l'enfant. Continuer à donner du lait	
Lait	Lait maternel et/ou Lait 1 ^{er} âge	Lait maternel et/ou Lait 1 ^{ème} âge	Lait maternel et/ou Lait 2 ^{ème} âge :500 ml/jr	Lait maternel et/ou lait de croissance ou alterner avec du lait de vache entier UHT 500ml/jr (+ des produits laitiers)	
Fruits et légumes	Ne pas donner	Tous les jours Quelques c à c en augmentant selon de l'appétit de l'enfant Bien cuits mixés lisses	A chaque repas Légumes bien cuits Fruits bien mûrs ou cuits	A chaque repas Cuits crus toutes textures dont morceaux à croquer	De saison produits localement et bio si possible
Légumes secs	Ne pas donner	De temps en temps 1 c à c Bien cuits et mixés en purée lisse	Environ 1/sem. Quelques c à c Purée écrasée à la fourchette Puis bien cuits fondants	Au moins 2/sem. Toutes textures	Bio si possible et en fonction de la digestion de l'enfant
Féculeux	Ne pas donner	Toujours mélangés pour ¼ Aux légumes et mixés lisses	Toujours proposés avec des légumes pour moitié	Tous les jours, toutes textures 3 à 4 c à s	Bio si possible
Viandes Poissons œufs	Ne pas donner	De temps en temps puis tous les jours 5g/jr mixé ou écrasé pour l'œuf	10g/jour ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés puis en morceaux Entre 1 et 2 ans : 20g/jr ou 1/3 d'œuf dur Entre 2 et 3 ans : 30g/jr ou ½ œuf dur	Toujours très cuit privilégiez la volaille Poisson 2/sem. Dont un poisson gras <u>ne pas donner de coquillages crus ni de préparation à base d'œuf cru</u>
Matières grasses	Ne pas donner	Chaque jour 1 c à c d'huile ou parfois 1 noisette de beurre	Chaque jour 1 c à c d'huile ou parfois 1 noisette de beurre	Chaque jour 2 c à c d'huile ou parfois 2 noisettes de beurre	A ajouter crues sur le plat Privilégiez les huiles et variez-les
Produits laitiers	Ne pas donner	Quelques cuillères de yaourt au gouter Parfois du fromage fondu dans la purée	A partir de 8/10 mois petits morceaux de fromage mou A partir de 10 mois fromage de plus en plus dur	150 à 200 ml de lait= 1 yaourt= 20g de fromage Toutes textures	A alterner Natures, non aromatisés <u>Ne pas donner de lait cru (lait ou fromage) les produits écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas au moins de 3 ans</u>
Charcuterie	Ne pas donner	Jambon blanc mixé lisse 1 c à c	Jambon blanc mixé puis en petits morceaux : 2 c à c	Jambon blanc Entre 1 et 2 ans : 4 c à c Entre 2 et 3 ans : 6 c à c	En dehors du jambon blanc, la charcuterie ne doit être donnée qu'exceptionnellement
Produits salés	Ne pas donner	Ne pas saler Pas de produits salés	Ne pas saler Pas de produits salée	Ne pas saler A limiter	A limiter
Produits sucrés	Ne pas donner	Pas de produits sucrés Pas de miel avant 1 an	Pas de produits sucrés Pas de miel avant un an	Eviter ⚠ les céréales du petit déjeuner sont sucrées	A limiter A introduire le plus tard possible

1 c à s : cuillère à soupe = 15g

1 c à c : cuillère à café = 5g

Conseils particuliers :

-  N'introduire qu'un aliment nouveau à la fois
-  Ne pas forcer, l'alimentation doit être un plaisir
-  Éviter de mélanger les aliments et les textures
-  Consommer les légumes frais le plus vite possible après l'achat et l'épluchage
-  Ne pas dépasser le temps de cuisson
-  **Ne jamais saler la préparation des enfants**
-  **Ne pas ajouter de sucre aux fruits ni aux laitages si possible**
-  Respecter les dates de consommation et la chaîne du froid
-  Donner à boire de l'eau éviter l'eau gazeuse, les boissons sucrées et jamais de boisson light, énergisante ou « excitante » (thé...)
-  Les petits pots pour bébé respectent des normes très strictes et sont adaptés à votre enfants sans rien y ajouter

Les recommandations que vous trouverez dans ce document sont susceptibles d'évoluer, nous avons souligné celles qui sont les plus importantes.

L'essentiel, c'est d'avoir une alimentation variée et équilibrée, de se faire plaisir en gardant les aliments et boissons trop riches en sucre, sel et gras pour les occasions exceptionnelles.

L'alimentation a un rôle nutritif :

En proposant à l'enfant des aliments variés lui fournissant les éléments nutritionnels nécessaires à son développement

L'alimentation a un rôle Éducatif :

L'enfant doit découvrir des saveurs et des consistances différentes (épaisse, morceaux, salé, sucré, acide...) pour arriver à abandonner le biberon au profit de 4 repas diversifiés à la petite cuillère.

L'alimentation a un rôle social :

C'est un moment convivial de partage et de plaisir

Crèche « Les P'tits Bouts »

Plaquette réalisée par l'infirmière de la structure

☎ 02.40.94.95.26/ multiaccueil@sautron.fr

Diversification de l'Alimentation du jeune enfant



Direction Enfance Jeunesse
Pôle Famille

02.51.77.88.46
enfancejeunesse@sautron.fr

