



## Les professionnels de santé

Pour compléter ces informations, des professionnels sont à votre service dans les centres de PMI.

Ils pourront également vous informer et répondre à vos questions concernant :

- l'allaitement maternel ou artificiel et le sevrage
- le développement de votre enfant : éveil, rythme de vie, sommeil, prévention des accidents
- les soins
- les modes d'accueil

### N'HÉSITÉZ PAS À LES CONTACTER

#### Centre de PMI

## QUELQUES PRINCIPES

- Le repas est un moment de plaisir à partager avec votre enfant
- Les nouveaux aliments seront toujours introduits un par un
- Il ne faut pas rajouter de sel
- Une seule boisson : l'eau pure
- Les fruits et les légumes sont à privilégier
- La viande et le sucre sont à limiter
- L'appétit de l'enfant doit être respecté

Ce dépliant est proposé à titre indicatif et ne remplace pas les conseils de votre médecin.

Conseil général de l'Essonne  
Boulevard de France  
91012 Évry cedex  
Tél. : 01 60 91 91 91

essonne.fr

Esso

LE CONSEIL GÉNÉRAL

Impression : imprimerie départementale - Juin 2011



# L'alimentation

de la naissance à 18 mois

**Diversifier progressivement l'alimentation du très jeune enfant est important pour sa croissance et sa santé. Voici quelques informations pour vous aider dans cette étape du développement de votre enfant.**

## De 0 à 4 mois



**Alimentation exclusivement lactée**

- allaitement maternel qui peut être exclusif jusqu'à 6 mois
- allaitement mixte
- lait 1<sup>er</sup> âge

## Dès le 5<sup>e</sup> mois

- allaitement maternel ou lait 2<sup>e</sup> âge
- introduction progressive des légumes et des fruits en petite quantité

**Il est préconisé d'introduire un seul aliment nouveau à la fois.**



**En cas d'antécédents allergiques dans la famille ou chez l'enfant, l'introduction de certains aliments se fera selon l'avis de votre médecin.**

## De 6 à 9 mois

**Environ 4 repas**

- introduction des matières grasses
- introduction de la viande et du poisson 1 ou 2 cuillères à café une fois par jour
- introduction de la pomme de terre, des pâtes, du riz et de la semoule
- introduction du pain et des biscuits



**Eau à volonté au cours des repas**



## LES ÉQUIVALENCES

- 125 ml de lait
- = 1 yaourt nature
- = 100 g de fromage blanc
- = 2 à 3 petits suisses
- = 30 g de fromage à pâte cuite

**Ration journalière de lait : 500 à 600 ml**

## De 9 à 12 mois

**Introduction d'un 1/2 jaune d'œuf dur par semaine**

Chaque repas principal comporte désormais 3 plats :

- le midi : viande ou équivalent (une cuillère à soupe) + légumes
- le soir : un potage
- + 1 produit laitier ou équivalent
- + 1 dessert à base de fruits et de l'eau pure à volonté



## À partir d'un an

- les légumes cuits peuvent être écrasés à la fourchette et les fruits donnés en petits morceaux
- 1 œuf entier par semaine
- 500 ml de lait (= 1/2 litre) par jour



## À partir de 18 mois

- introduction des légumes secs (lentilles, haricots secs...) et des crudités
- petits morceaux de légumes, de viandes, de fruits et de poissons pour apprendre à bien mastiquer
- du lait, encore et toujours

