



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

Centre de PMI

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^{er} âge

Dès le 5^e mois

- allaitement maternel ou lait 2^e 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

