

Tableau de diversification alimentaire

	Menu Petit (de 4 à 9 mois) <i>Texture lisse</i>	Menu Moyen (de 9 à 18 mois) <i>Texture haché</i>	Menu Grand (A partir de 16 mois) <i>Texture morceaux</i>
Déjeuner	Purées à l'eau Légumes + pommes de terre	Purées au lait Protéine animale Légumes + pommes de terre Compote	*Entrée *Légumes /Féculent *Protéines *animales (viande/poisson/œuf) *céréales (Pain) *Dessert (produit laitier ; Fruits)
Goûter	Biberon lait pour nourrisson	Laitage Compote	Laitage, fromage ou lait Fruit ou compote Pain ou biscuit
Légumes à introduire	Carottes, Potiron, Courgettes, Haricots verts, Haricots beurre, Betterave, Epinards, Salade	Salsifis, Tomate, Artichaut, Brocolis, Blettes, Chou fleur, Patate Douce, Champignon, Céleri, Aubergine	A partir de 12 mois, tous les légumes seront introduits.

N.B. : Petits, Moyens, Grands correspondent aux codes de la crèche que vous retrouvez sur les menus affichés.

Selon le choix religieux, la viande ne sera pas donnée sur la structure mais par les parents le soir.

L'alimentation de l'enfant de 4 à 6 mois :

4 ou 5 repas, période de transition

Composition d'un biberon :

- Soit : 180 ml d'eau + 6 mesurette de poudre de lait pour nourrisson
- Soit : 210 ml d'eau + 7 mesurette de poudre de lait pour nourrisson

Premier repas	1 biberon de lait pour nourrisson (= lait 1^{er} âge) +/- 4 à 5 cuillères à café de céréales infantiles sans gluten
Deuxième repas	1 biberon de lait pour nourrisson (=lait 1^{er} âge)
Déjeuner	<p>Introduction de légumes ou fruits cuits</p> <p>*soit les cuillerées sont données à la petite cuillère avant un biberon de lait dont le nourrisson boira les quantités qui lui conviennent</p> <p>*soit les cuillerées de purées de légumes sont mélangées au biberon de lait</p> <p>Cette technique ne s'applique pas aux fruits.</p> <p>Augmentez tous les 2 jours de 2 à 3 cuillerées à café selon l'envie de votre enfant</p> <p>Variez les légumes pour lui permettre d'en goûter le plus possible.</p>
Goûter	1 biberon de lait pour nourrisson (=lait 1^{er} âge)
Dîner	1 biberon de lait pour nourrisson (=lait 1^{er} âge) +/- 4 à 5 cuillères à café de céréales infantiles sans gluten

L'alimentation de l'enfant de 7 à 9 mois :

4 repas par jour

Petit déjeuner	Un biberon de lait de suite (= 2ème âge) +/- 1 à 2 cuillère à soupe de céréales
Déjeuner	*Une purée de légumes dont vous continuez à augmenter progressivement la quantité *Biberon de lait ou viande *Donner de l'eau à boire pendant le repas
Goûter	Un biberon de lait de suite (= 2ème âge) ou laitage non sucré Fruits crus bien mûrs écrasés ou fruits cuits mixés (compote)
Dîner	Un biberon de lait de suite (= 2ème âge) +/- 1 à 2 cuillère à soupe de céréales

Respectez les besoins de succion de l'enfant en lui donnant un biberon s'il le souhaite. La diversification progressive a pour but d'éduquer son goût et lui faire accepter progressivement la cuillère.

Les aliments mixés au début, seront ensuite moulinés, augmentant la taille des morceaux.

L'alimentation de l'enfant de 10 à 15 mois :

Petit déjeuner	<p>Un biberon de lait de suite (= 2ème âge) +/- 1 à 2 cuillère à soupe de céréales</p>
Déjeuner	<p>Une purée de légumes au lait d'environ 200g Protéine animale Compote ou Fruit *Donner de l'eau à boire pendant le repas</p>
Goûter	<p>Un biberon de lait de suite ou laitage non sucré Fruits crus bien murs écrasés ou fruits cuits mixés (compote) Morceau de pain ou biscuit (fondant et toujours sous surveillance)</p>
Dîner	<p>Potage de légumes / purée Produit laitier (yaourt, fromage,...) *Donner de l'eau à boire pendant le repas</p>

L'alimentation de l'enfant à partir 15 mois :

Petit déjeuner	<p>Un biberon de lait de suite (= 2ème âge) +/- 1 à 2 cuillère à soupe de céréales Morceau de pain ou biscuit</p>
Déjeuner	<p>Initiation aux crudités Légumes avec une noix de beurre ou 1 cuillère à café d'huile Un féculent (par exemple des petites pâtes) Viande ou Poisson ou Œuf Un fruit écrasé ou un laitage Morceau de pain *Donner de l'eau à boire pendant le repas</p>
Goûter	<p>Produit laitier (yaourt, fromage, lait) Un fruit écrasé ou compote Morceau de pain ou biscuit</p>
Dîner	<p>Potage de légumes / purée ou féculents (selon repas de midi) Produit laitier (yaourt, fromage,...) *Donner de l'eau à boire pendant le repas</p>

Les fruits et les légumes :

Ne les introduisez que un par un, afin de permettre à votre enfant d'en découvrir le goût et de déterminer quel est le légume/fruit en cause lors d'une allergie.

Il est normal que votre enfant refuse certains aliments lorsqu'il ne les connaît pas ; proposez-lui régulièrement, il finira par en manger.

Les Desserts :

Premier dessert à proposer : la compote de fruits à partir de 4 mois.

Elle peut être fabriquée à partir de fruits frais (pomme, poire, pêche...)

Elle peut être donnée sous forme de petits pots (gamme très étendue de variétés tout en ayant la certitude d'une bonne qualité).

Permet d'habituer l'enfant à la cuillère à café.

Les Laits infantiles :

Le lait 1^{er} âge est destiné aux bébés de la naissance jusqu'à 4 à 6 mois comme seule et unique alimentation

Le lait de suite, anciennement appelé lait 2^{ème} âge, est destiné à l'alimentation des nourrissons de plus de 4 mois jusqu'à 1 an.

Le lait de croissance est destiné aux enfants à partir d'1 an lorsque la diversification est déjà bien commencée. Il est enrichi en fer et en vitamines.

Le lait demi écrémé est destiné aux enfants à partir d'1 an qui ont une alimentation équilibrée.

Les laitages :

Vous pouvez proposer un yaourt, des petits suisses, du fromage blanc. Proposez-les natures ou peu sucrés.

Les fromages à pâte cuite pourront être introduits vers 9 mois. Attendre au moins l'âge d'1 an pour les fromages à goût fort.

Équivalences :

- 200 ml de lait de suite =

- 150 ml de lait de vache (environ 1 verre) =

- 1 petit suisse de 60 g =

- 1 yaourt nature =

- 3 ou 4 cuillères à soupe de fromage blanc =

- 20 à 30 g de fromage

Les protéines :

Quelques équivalences : 50 g de viande = 50 g de poisson = 1 gros œuf entier

10 grammes = 1 cuillère à soupe rase = 2 cuillères à café rases

Age de l'enfant	Quantité en grammes par jour
6 mois	10g
7-8 mois	15g
9-12 mois	20g
1-2 ans	20-30g
3-4 ans	30-50g

Les poissons :

Il est recommandé d'en proposer 2 fois par semaine car ils sont riches en acides gras polyinsaturés (oméga 3), nécessaires au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à la croissance cérébrale ; il faut alterner poisson gras et poisson maigre :

Poissons gras (taux de graisse >5%)	Poisson demi gras (taux de graisse entre 1 et 5 %)	Poisson maigre (taux de graisse <1%)
Saumon ; maquereau ; hareng ; sardine	Bar ; Turbo ; Rascasse ou Thon	Cabillaud ; Sole ; Daurade ; Merlu ; Raie ; Lotte et Limande