

*le Conseil général présente*

# L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

*Du lait...  
à la diversification  
alimentaire...  
à l'équilibre alimentaire.*



*Infos*

02 54 35 55 03 • [www.cg36.fr](http://www.cg36.fr)



CONSEIL GENERAL



# LES BASES DE L'ALIMENTATION DES BÉBÉS

L'alimentation lactée est exclusive jusqu'à 6 mois et couvre la totalité des besoins de bébé, elle peut être apportée sous forme d'allaitement maternel ou artificiel.

Passés les six premiers mois de sa vie, l'alimentation du bébé se diversifie afin de couvrir ses nouveaux besoins.

Différents groupes d'aliments indispensables vont alors entrer dans son alimentation :

- » **Produits laitiers** : lait, fromages, yaourts, petits suisses ...
- » **Céréales - Féculents** : céréales infantiles, pain, pommes de terre, riz, pâtes, semoule ...
- » **Fruits** : pommes en compotes, pomme râpée ...
- » **Légumes** : carottes, haricots verts ...
- » **Viandes - Poissons - Oeufs** : poulet, steak ...
- » **Corps gras** : huile, beurre.

## Important

- Varier l'alimentation doit se faire en douceur, en fonction du rythme de l'enfant.
- Il faut respecter ses goûts et préférences.
- N'introduisez qu'un changement à la fois : un nouveau goût ou une nouvelle forme (solide ou liquide).
- Privilégiez les préparations faites «maison».

# A partir de 6 MOIS

	<i>Produits laitiers</i>	<i>Céréales Féculents</i>	<i>Fruits</i>	<i>Légumes</i>	<i>Viande Poisson Oeufs</i>	<i>Corps gras</i>
<b>Quel type d'aliment ?</b>	Lait maternel ou infantile. Yaourt, petits suisses de préférence nature.	Pomme de terre mixée éventuellement. Céréales infantiles.	Fruits cuits aux saveurs douces.	Légumes cuits aux saveurs douces : Carottes, Potiron, Haricots verts, Courgettes, Epinards, Petits pois, Artichaut.	Pas de viande pour le moment	Pas pour le moment
<b>Quelle quantité et sous quelle forme ?</b>	500 ml au minimum par jour.	1 à 2 cuillères à café de céréales mélangées au lait.	A proposer à la petite cuillère.	Diluer 2 à 3 cuillères de purée dans le biberon de lait puis à proposer à la petite cuillère.		
<b>A quel moment ?</b>		Matin et/ou soir	Au goûter	Au déjeuner		
<b>Conseils pratiques</b>	Le lait doit rester l'aliment principal.	Ne donner que des céréales sans gluten. Mélanger la pomme de terre à un autre légume.	Ne proposer qu'une saveur à la fois. Cuisson sans sucre ajouté. Ne pas forcer bébé s'il refuse un nouveau goût. Utiliser une cuillère en plastique souple : les premières semaines les gencives sont sensibles.	Ne proposer qu'une saveur à la fois. Cuisson à l'eau sans sel et sans corps gras. Ne pas forcer bébé s'il refuse un nouveau goût. Utiliser une cuillère en plastique souple.		

# Menu à 6 MOIS



## » MATIN :

Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge de 180 ml environ.

## » DEJEUNER :

Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge de 150 ml avec 30 g de purée de légumes diluée dans le biberon ou à la cuillère.

## » GOUTER :

- Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge de 150 ml,
- Compote de fruits à la cuillère.

## » SOIR :

Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge de 180 ml environ.

Les rations de lait sont à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant.



# A partir de 8 MOIS

	<i>Produits laitiers</i>	<i>Céréales Féculents</i>	<i>Fruits</i>	<i>Légumes</i>	<i>Viande Poisson Oeufs</i>	<i>Corps gras</i>
<b>Quel type d'aliment ?</b>	Biberon de lait 2 <sup>ème</sup> âge ou yaourt au lait infantile, ou fromage blanc.	Pommes de terre, Céréales infantiles.	Pommes, Poires, Coings, Pruneaux.	Carottes, Haricots, verts Courgettes, Epinards, Petits pois, Artichaut, Potiron.	- Viandes maigres (poulet, dinde, jambon blanc) - Poissons maigres (lieu, limande, cabillaud) - ½ jaune d'oeuf	1 noisette de beurre.
<b>Quelle quantité et sous quelle forme ?</b>	210 ml de lait ou yaourts ou fromage blanc selon leur quantité.	Purée de pommes de terre. 1 à 2 cuillère à café dans le lait.	En compote de fruits mixés ou écrasés selon la dentition : 130 g environ.	Sous forme de purée : 150 g environ.	10 à 20 g mixés.	
<b>A quel moment ?</b>	A chaque repas	Matin et/ou soir	Au goûter	Au déjeuner	Au déjeuner	
<b>Conseils pratiques</b>	Privilégier toujours les laitages à base de lait infantile.	Ne donner que des céréales sans gluten. Mélanger la pomme de terre à un autre légume.	Éviter les fruits exotiques et les fruits tels que fraises, pêches.	- bien laver les légumes - la pomme de terre sert de base.	Pas de poissons panés. Cuisson à la vapeur. La viande doit être bien cuite sans adjonction de sel ou de graisse.	Éviter les graisses cuites et les fritures jusqu'à 12 mois.

# Menu à 8 MOIS



## » MATIN :

Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge de 210 ml environ.

## » DEJEUNER :

- Purée de légumes,
- 10 g de viande ou de poisson,
- Un dessert lacté.

## » GOUTER :

- Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge ou laitage ou lait infantile,
- Compote de fruits.

## » SOIR :

- Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge ou légumes sous forme de soupe,
- Laitages ou fruits mixés selon l'appétit de l'enfant.

Les rations de lait sont à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant.



# A partir de 10 MOIS

	<i>Produits laitiers</i>	<i>Céréales Féculents</i>	<i>Fruits</i>	<i>Légumes</i>	<i>Viande Poisson Oeufs</i>	<i>Corps gras</i>
<b>Quel type d'aliment ?</b>	Biberon de lait 2 <sup>ème</sup> âge ou lait de croissance ou yaourt au lait infantile ou fromage à pâte molle ou fromage blanc.	Pâtes, Semoule, Riz, Pommes de terre.	Pommes, Poires, Coings, Pruneaux.	Carottes, Haricots verts, Courgettes, Epinards, Petits pois, Artichauts, Potiron, Brocolis, Tomates.	Viandes maigres (poulet, dinde), Poissons maigres (lieu, limande, cabillaud), Jaune d'œuf.	1 noisette de beurre.
<b>Quelle quantité et sous quelle forme ?</b>	240 ml de lait, ou yaourts, ou fromage blanc selon leur quantité.	100 g environ mixés ou en morceaux selon la dentition.	En compote de fruits mixés ou écrasés selon la dentition.	Sous forme de purée : 180 g environ.	20 à 25 g mixés.	
<b>A quel moment ?</b>	A chaque repas	Le midi	Au goûter et/ou au déjeuner	Au déjeuner et/ou au dîner sous forme de potage	Au déjeuner	
<b>Conseils pratiques</b>	Privilégier toujours les laitages à base de lait infantile.		Eviter les fruits exotiques et les fruits tels que fraises, pêches.	Bien laver les légumes. La pomme de terre sert de base. Les cuire de préférence à l'eau minérale.		Eviter les graisses cuites et les fritures jusqu'à 12 mois.

# Menu à **10 MOIS**



## » MATIN :

Biberon de lait 2<sup>ème</sup> âge ou de croissance de 240 ml environ.

## » DEJEUNER :

- Purée de légumes : 100 g,
- Viande ou poisson : 20 à 25 g environ ou jaune d'œuf,
- Pâtes ou semoule : 100 g environ (non nécessaires),
- Dessert lacté et/ou compote selon l'appétit de l'enfant.

## » GOUTER :

- Laitages (biberon ou yaourt ou fromage blanc au lait infantile),
- Fruits (écrasés ou mixés).

## » SOIR :

- Potage de légumes,
- Fruits (écrasés ou mixés),
- Laitage.

Ne jamais oublier de proposer de l'eau à l'enfant à chaque repas et/ou entre les repas.

En proposant petit à petit d'autres aliments, vous habituez bébé à aimer des aliments variés, base de son équilibre alimentaire et de sa bonne santé future.

# A partir de 12 MOIS

	<b>Produits laitiers</b>	<b>Céréales Féculents</b>	<b>Fruits</b>	<b>Légumes</b>	<b>Viande Poisson Oeufs</b>	<b>Corps gras</b>
<b>Quel type d'aliment ?</b>	Fromage même s'il sent fort, Lait de croissance.	Flocons de céréales, pain, pomme de terre, pâtes, riz, semoule.	Tous les fruits y compris les fruits secs.	Tous les légumes.	Viande blanche surtout, Oeuf entier.	Huile végétale ou beurre
<b>Quelle quantité et sous quelle forme ?</b>	20 g 2 à 3 fois/jour Lait de croissance 500 ml/jour	Purée : 150 g/jour en morceaux Pain : 30 à 50 g/jour	En compote et morceaux, cuits ou crus : 130 g/jour environ	En purée et petits morceaux: 250 g/jour environ	Viande hachée : 20 à 25 g/jour (= 4 cuillères à café)	1 cuillère à café ou 1 noisette
<b>A quel moment ?</b>	Matin Midi et/ou goûter Soir	Midi Soir	Midi Goûter Soir selon l'appétit de l'enfant	Midi et/ou Soir	Midi	Midi
<b>Conseils pratiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter les apports en sucre.</li> <li>- Lui faire boire de l'eau pure pendant et entre les repas.</li> <li>- Limiter le sel</li> </ul>					



# Menu à 12 MOIS



## » MATIN :

Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2<sup>ème</sup> âge ou 250 ml de lait 2<sup>ème</sup> âge liquide ou du lait de vache demi-écrémé.  
Ration à adapter selon l'appétit de l'enfant.

## » DEJEUNER :

- Purée de légumes « maison » sans adjonction de sel
- 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère),
- Viande ou poisson mixé : 20 g/jour ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille,
- Fruit cuit en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).

## » GOUTER :

- 1 laitage : yaourt ou fromage blanc ... (de préférence laitages destinés aux enfants en bas âge car leur teneur en protéines est réduite et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines),
- Fruit cuit mixé, texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot).

## » SOIR :

- Lait maternel ou biberon de 150 ml de lait (5 mesures) ou 1 laitage.
- Légumes à la cuillère avec éventuellement un peu de fromage râpé.

Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (2 cuillères à café à midi et le soir).



Equilib

# L'équilibre ALIMENTAIRE

## Après 1 an :

### Conseils pratiques

**L'équilibre alimentaire s'apprend dès l'enfance avec le choix des bons aliments et doit être lié à la notion de plaisir.**

Il est également important de fixer un rythme à trois repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) avec un goûter l'après-midi.

Ces repères permettent d'éviter les grignotages souvent constitués d'aliments gras et sucrés, pouvant entraîner un risque d'obésité.

Il est important que le repas soit pris dans un environnement calme (sans télévision), à table, afin de favoriser les échanges au sein de la famille.

Sur une journée, l'alimentation de l'enfant doit comporter chaque groupe d'aliments répartis en fonction des repas.

re





Déjeuner

# LE PETIT DÉJEUNER

## Proposez à votre enfant :

- » Un produit laitier : lait, yaourt, fromage.
- » Un produit céréalier : tartines de pain ou céréales peu sucrées.
- » Avec le pain : une fine couche de beurre, de la confiture ou du miel.
- » Un fruit : fruit frais ou un demi-verre de jus de fruit.

Si votre enfant a soif, donnez-lui de l'eau uniquement.

er





Les rep

# REPAS DU **MIDI** ET DU **SOIR**

**Les repas du midi et du soir doivent se composer d'un aliment de chaque groupe :**

- » Un produit céréalier ou féculent
- » Un légume
- » Une fois par jour de la viande ou du poisson ou de l'œuf
- » Un produit laitier
- » Un fruit
- » Et de l'eau uniquement (éviter les boissons sucrées)

Il est important de varier les menus en tenant compte, par exemple, des repas pris à la cantine ou chez l'assistante maternelle.

**C'est à vous de décider du menu :**

» Faites un seul menu pour la famille même si votre enfant n'apprécie pas tout. Il apprendra à découvrir de nouvelles saveurs.

Apprenez-lui à goûter de tout en restant souple (faire goûter sans forcer).

**Laissez votre enfant réguler seul son appétit :**

» Il mange souvent la même quantité d'un jour à l'autre avec les répartitions différentes.

# Das





Le Goû

# LE GOÛTER

**Donnez à votre enfant la possibilité de choisir un ou deux aliments permis :**

- » Fruits
- » Lait et produits laitiers
- » Produits céréaliers

Un seul goûter est nécessaire et à heure fixe.  
Si votre enfant a faim plus tôt, avancez l'heure du repas.

Évitez les viennoiseries, barres chocolatées, bonbons, boissons sucrées.

ter





Astuc

# PETITES ASTUCES...

» Il faut distinguer une demande de nourriture et une demande d'affection.

» Évitez les formules : *«Encore une petite cuillère pour me faire plaisir»*.

» Si l'enfant n'aime pas un aliment, lui proposer quelques jours après sous une autre forme.

Exemple : le poireau : soupe, tarte, poireau/pommes de terre.

» Éveillez ses goûts par le jeu et ses cinq sens (Voir, sentir, toucher, goûter, écouter).

Exemple : *« Crois-tu que cela va être croquant quand tu vas le mâcher »*.

» Associez votre enfant à l'achat des produits alimentaires et à la préparation des repas.

» Jouez sur la présentation de l'assiette.

es



## **NOTES POUR LES PARENTS :**

# NOUS CONTACTER

Les Circonscriptions d'Action Sociale de l'Indre (CAS)  
vous accueillent selon votre lieu d'habitation :

CAS de Châteauroux, 33 avenue de la Gare, tél : 02 54 27 73 05

CAS de La Châtre - Ardentes

Site de La Châtre : Place des Carmes, tél : 02 54 48 23 08

Site d'Ardentes : 1, rue Victor Hugo, tél : 02 54 36 58 00

CAS de Buzançais - Valençay

Site de Buzançais : 37, rue Aristide Briand, tél : 02 54 84 05 24

Site de Valençay : 10, rue Talleyrand, tél : 02 54 00 18 99

CAS d'Argenton-sur-Creuse - Le Blanc

Site d'Argenton-sur-Creuse : Hôtel des services sociaux - 67, rue Auclert

Descottes - BP 23, tél : 02 54 24 10 53

Site du Blanc : 1, rue Jean Giraudoux, tél : 02 54 28 35 20

CAS de Déols - Issoudun

Site de Déols : 37, av. Ch. de Gaulle, tél : 02 54 22 25 42

Site d'Issoudun : 63<sup>bis</sup>, av. des Bernardines, tél : 02 54 21 20 41

*Ce guide est réalisé à titre indicatif. Pour tout  
renseignement complémentaire, vous pouvez  
vous adresser auprès de la Protection Maternelle  
et Infantile (PMI) de votre CAS, auprès de votre  
médecin traitant ou du pédiatre qui suit votre enfant.*



**CONSEIL GÉNÉRAL DE L'INDRE**

Hôtel du Département - Place de la Victoire et des Alliés - BP 639 - 36020 CHÂTEAURoux  
Tél. : 02 54 27 34 36 - Fax : 02 54 27 60 69 - Internet : [www.cg36.fr](http://www.cg36.fr)