



## Alimentation entre 4 et 5 mois

### Entre 4 mois et demi et 5 mois :

- Allaitement maternel ou biberon de lait pour nourrisson (lait 1er âge).
- Allaitement maternel ou biberon de lait pour nourrisson (lait 1er âge).
- Fruits mixés ou allaitement maternel ou biberon de lait 1er âge.
- Allaitement maternel ou biberon de lait pour nourrisson (lait 1er âge).
- Allaitement maternel ou biberon de lait pour nourrisson (lait 1er âge).
- Allaitement maternel ou biberon de lait 1er âge avec des céréales sans gluten (optionnel).

### Entre 5 mois et demi et 6 mois :

- Allaitement maternel ou biberon de lait de suite (2e âge).
- Allaitement maternel ou biberon de lait de suite (2e âge).
- Légumes mixés plus allaitement maternel ou lait de suite (2e âge).
- Fruits mixés ou allaitement maternel.
- Allaitement maternel ou biberon de lait 2e âge avec des céréales sans gluten.

### Fruits :

- Mixez ½ pomme, ½ banane, ½ poire, le jus d'une mandarine ou ½ orange.
- Il vaut mieux que les fruits soient mûrs, n'ajoutez pas de sucre. N'ajoutez pas de biscuits jusqu'au 8e mois.
- Évitez l'introduction de fruits tropicaux et de tout type de fruits rouges (fraises, mûres,...).
- Si l'enfant ne veut pas de fruits au début vous pouvez lui donner le lait qu'il prenait.

### Céréales :

- Préparez le biberon avec la même quantité de lait que l'enfant prend d'habitude et ajoutez 2, 3 ou 4 cuillères à soupe de céréales. S'il le prend sous forme de céréales bébé vous pouvez lui ajouter plus afin qu'elles soient un peu plus épaisses.

### Légumes :

- Préparez une purée avec de la pomme de terre, de la carotte ou du potiron, des haricots verts, de l'oignon et de la courgette, tout bouilli ou à la vapeur (de 200 à 250 grammes approx.).
- Utilisez le jus des légumes qui apportent des sels minéraux et ajoutez de l'huile d'olive cru, n'ajoutez pas de sel.
- Évitez les légumes comme le chou-fleur, les épinards, les blettes,...jusqu'à 18 mois.
- L'introduction de nouveaux aliments sera faite petit à petit pour éviter des intolérances et pour qu'il s'habitue progressivement, si un aliment n'est pas bien toléré il faut attendre un temps raisonnable et essayer à nouveau.



## Alimentation de 6 à 9 mois

### De 6 à 7 mois :

- Allaitement maternel ou biberon de lait de suite (2e âge) avec des céréales (optionnel)
- Mixé de légumes avec du poulet, de la dinde ou du veau (20 à 30 g approx.) + allaitement maternel pour dessert ou un produit laitier adapté (optionnel).
- Fruits mixés + allaitement maternel.
- Allaitement maternel ou biberon de lait de suite (2e âge) avec des céréales.
- Allaitement maternel ou biberon de lait de suite (2e âge) (cette prise seulement s'il s'éveille pendant la nuit).

### De 7 à 8 mois :

- Introduction du poisson blanc, porc ou poulain maigre dans le mixé de légumes en alternance avec le poulet ou le veau (30 grammes approx.).
- Éventuellement, un morceau de pain ou un biscuit.
- Selon la saison de l'année d'autres fruits tels que l'abricot, les prunes, le melon, les raisins (pelés), le pêche peuvent être introduits.

### De 9 à 10 mois :

- Éventuellement, un yaourt nature sans être adapté et sans ajouter du sucre.

### Fruits :

- Mixez ½ pomme, ½ banane, ½ poire, le jus d'une mandarine ou ½ orange.
- Il vaut mieux que les fruits soient mûrs, n'ajoutez pas de sucre.
- Si l'enfant ne veut pas de fruits au début vous pouvez lui donner le lait qu'il prenait.

### Céréales:

- Préparez le biberon avec la même quantité de lait que l'enfant prenait d'habitude et ajoutez 2, 3 ou 4 cuillères à soupe de céréales. S'il prend des céréales bébé vous pouvez lui ajouter plus pour qu'elles soient plus épaisses.

### Légumes:

- Préparez une purée avec de la pomme de terre, de la carotte ou du potiron, des haricots verts, de l'oignon et de la courgette, tout bouilli ou à la vapeur (de 200 à 250 grammes approx.).
- Utilisez le jus des légumes qui apportent des sels minéraux et ajoutez de l'huile d'olive cru, n'ajoutez pas de sel.
- Évitez les légumes comme le chou-fleur, les épinards, les blettes,...jusqu'à 12/16 mois.
- Il ne convient pas de laisser les légumes bouillis à la température ambiante, il vaut mieux de les garder dans le frigo pour les consommer dans le jour ou bien les surgeler.

Laitiers de 2 à 3 fois par jour, un yaourt équivaut à 120 ml de lait.  
Vous pouvez offrir de l'eau dans un verre.



## Alimentation de 9 à 12 mois

### À 9 mois:

- Le jaune de l'œuf peut être introduit toujours bouilli, et de manière progressive, d'abord un quart, la semaine suivante, la moitié et plus tard entier. Il peut être ajouté au mixé de légumes avec du poulet ou du poisson une paire de fois par semaine.
- L'œuf entier (avec le blanc) n'est introduit qu'à partir de 12 mois.
- Des légumes secs (sans la peau) peuvent être ajoutés au mixé de légumes avec de la viande, l'introduction sera réalisée de manière progressive d'une à deux fois par semaine.
- Vous pouvez lui donner un peu de dîner comme soupe aux vermicelles, semoule, ...

### À 12 mois:

- Vous pouvez introduire de manière progressive l'agneau (sans graisse), le jambon cuit et le poisson bleu de petite taille.
- Des légumes secs avec la peau bien cuits pourront être donnés.
- Le lait de croissance pourra être introduit.

### Schéma d'alimentation:

- Petit déjeuner (7-9h): allaitement maternel ou lait de croissance avec des céréales – céréales bébé.
- Déjeuner (12-13 h): tout type de bouillon ou mixés de légumes avec de la viande, du poisson ou du jaune d'œuf, pour dessert des fruits ou yaourt ou allaitement maternel.
- Goûter (16-17h): mixé de fruits ou du yaourt nature sans sucre (de préférence des fruits).
- Dîner (20-21h): céréales-bébé avec du gluten ou mixé de légumes comme pour le déjeuner mais en changeant la protéine (si au déjeuner viande le soir poisson).
- Collation : biberon de lait ou allaitement maternel (optionnel).

### Recommandations générales:

- Ne forcez pas l'enfant à manger.
- N'ajoutez pas de sucre ni donnez des jus de fruits conditionnés afin d'éviter l'apparition de caries.
- Les mixés peuvent être plus grumeleux pour l'habituer à des nouvelles textures.
- L'allaitement maternel peut être offert comme dessert après les repas, lorsqu'il sera possible.



## Alimentation de 12 à 24 mois

### Petit déjeuner (7-9h) :

- Allaitement maternel ou lait avec des céréales ou du pain ou des biscuits.
- Il est recommandé de continuer à utiliser les formules adaptées au lait (3<sup>e</sup> âge ou de croissance)
- mais vous pouvez introduire le lait pasteurisé de vache entier.

### Déjeuner (12-13h):

- Purée de légumes+poulet+fruits.
- Lentilles avec du riz+1/2 œuf bouilli (râpé)+compote de pomme et poire.
- Bouillon de poulet avec des petites pâtes+dinde+yaourt.
- Légumes avec de la pomme de terre bouillie+viande hachée de veau+fruits.
- Riz de légumes+agneau grillé +fruits.
- Vellouté de courgette+poisson blanc (peut être congelé)+crème caramel.
- Macaroni (coupés en petits morceaux)+viande de veau+fruits.
- Crème de pois chiche+poulet+yaourt

### Goûter (16-17h):

- Fromage frais avec de la compote.
- Yaourt nature+une pièce de fruits (toutes les variétés).
- Pain (la mie)+jambon cuit coupé très petit ou avec du fromage frais.

### Dîner (20-21h):

- Bouillon de légumes avec de la pâte très petite+poisson blanc.
- Crème de potiron+poulet.
- Légumes avec de la pomme de terre petite+œuf bouilli (râpé)
- Soupe de poisson avec de la semoule de riz+sole ou filet de cardine à la vapeur.
- Crème de légumes avec deux portions de fromage fondu.
- Bouillon de poulet avec de la pâte très petite+omelette nature ou œuf brouillé.

### Collation:

- Si l'enfant est habitué à prendre du lait vous pouvez lui en offrir en évitant les céréales.

### Recommandations générales:

- Un peu de sel peut être ajouté aux repas.
- Les aliments peuvent être coupés en petits morceaux pour les mâcher et favoriser la sortie des dents.
- N'abusez pas du sucre, évitez les jus de fruits conditionnés et la viennoiserie de tout type.
- Évitez les aliments qui peuvent étouffer l'enfant jusqu'à 3 ans : fruits secs, bonbons durs, bâtons de pain,...
- Ne forcez pas l'alimentation de l'enfant.
- À partir de 2 ans il est recommandé de retirer les habitudes de succion telles que le biberon et/ou la tétine.