

PRENDRE SOIN DE VOTRE ENFANT

de 0 à 6 ans



**GUIDE PRATIQUE
À L'USAGE DES PARENTS**



Madame, Monsieur,
chers parents,

Protéger nos enfants est une des priorités politiques du Département.

Être parent, c'est vivre un apprentissage de tous les instants dans lequel les questions sont fréquentes et les doutes légitimes.

Notre service de Protection Maternelle et Infantile est là pour vous apporter des ressources et répondre à vos interrogations. Dans ce guide, nos puéricultrices vous proposent quelques recommandations en matière d'alimentation.

Soins, hygiène, sommeil, apprentissages, relation parent-enfant... les professionnels de PMI des Maisons départementales des Solidarités restent à votre écoute pour vous répondre. En échangeant avec eux, vous pourrez obtenir des conseils pour trouver la meilleure solution pour votre enfant.

Selon Arnaud Deroo, consultant en éducation psychosociale, « l'enfant n'a pas besoin de parents parfaits mais de parents authentiques qui reconnaissent leurs erreurs et leurs envies de changer ».

Je vous souhaite le meilleur pour votre famille.

Hélène Sandragné
Présidente du conseil départemental de l'Aude

Avant-propos

VEILLEZ À LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT *avec une alimentation saine et équilibrée*

Ce guide, élaboré par les professionnels de Protection Maternelle et Infantile (PMI), vous indiquera les bonnes pratiques nutritionnelles et vous conseillera sur la diversification alimentaire de votre enfant.

Il s'appuie d'une part, sur l'avis du Haut conseil de la santé publique relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans, du 30 juin 2020 et d'autre part, sur le guide de la diversification alimentaire de Santé Publique France « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand ».

Nous espérons que ce livret réponde à vos attentes et questionnements et vous guide dans les premiers mois de vie et de développement de votre enfant.

SOMMAIRE

- 4- De la naissance à 4 mois
- 6- De 4 à 5 mois
- 10- De 5 à 6 mois
- 14- De 6 à 8 mois
- 16- À partir de 8 mois
- 18- De 10 mois à 3 ans
- 22- À partir de 3 ans
- 24- Idées recettes mixées à partir de 4 mois
- 30- Idées recettes moulinées écrasées à partir de 8 mois
- 34- Idée recette à partir de 18 mois
- 36- Les fruits et légumes de saison
- 38- Repères d'introduction des aliments de la naissance à 36 mois
- 40- Le service de PMI, le droit à la santé pour tous
- 42- Les consultations itinérantes avec le bus PMI

de la naissance à 4 mois



UNE ALIMENTATION LACTÉE EXCLUSIVEMENT

Le lait maternel est le lait le plus approprié aux besoins du bébé (*recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, OMS*). Il apporte tous les aliments nécessaires à la bonne croissance de votre bébé.

Pour plus d'informations :

*santepubliquefrance.fr/
determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/
documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel*



- Le lait maternel ou les laits pour nourrissons comblent la totalité des besoins du bébé de 0 à 4 mois.
- Les quantités et le nombre de prises varient en fonction du poids et de l'appétit du bébé.
- Tous les pleurs ne sont pas synonymes de faim et ne doivent pas forcément entraîner une augmentation des quantités.
- Le rythme des prises à la demande est conseillé. Toutefois, il faut respecter un temps minimum de digestion d'environ deux heures pour une alimentation au biberon.
- Le lait infantile doit être consommé dans l'heure qui suit sa préparation (30 minutes pour un biberon réchauffé).

Pour la préparation des biberons

30 ml d'eau = 1 mesure rase
de poudre
60 ml d'eau = 2 mesures de poudre
90 ml d'eau = 3 mesures de poudre

Attention : les aliments non spécifiques pour nourrissons doivent être exclus.

Il est formellement interdit de donner du miel à un nourrisson de moins d'un an.

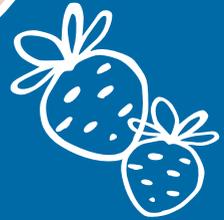
Pensez tous les jours à donner la vitamine D prescrite par votre médecin directement dans la bouche de bébé.

à retenir

- Rien que des laits pour nourrissons
- Ne rien ajouter : ni sucre, ni miel, etc.
- Contactez un professionnel de santé avant tout changement d'alimentation.



de 4 à 5 mois



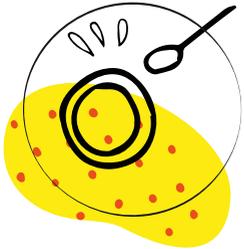
LA DÉCOUVERTE DE L'ALIMENTATION À LA CUILLÈRE

C'est le moment de commencer à diversifier son alimentation en introduisant d'autres aliments que le lait maternel ou infantile pour permettre l'apprentissage du goût. C'est aussi une réponse aux nouveaux besoins nutritionnels de Bébé.

Passage progressif à 4 repas par jour :
matin, midi, goûter et soir.

- Respecter le rythme et l'appétit de l'enfant sans le forcer car chaque enfant est différent.
- Favoriser la découverte de nouveaux goûts. S'il refuse un aliment, ne pas insister et le lui proposer quelques jours plus tard.
- Donner le repas à la cuillère. En cas de difficulté avec la cuillère, en parler avec un professionnel.

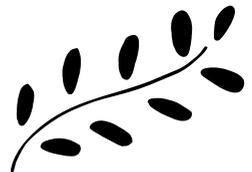
N'hésitez pas à faire découvrir à votre enfant un maximum de saveurs différentes.



de 4 à 5 mois

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES LÉGUMES ET DES FRUITS

- Laver les fruits et les légumes (de préférence de saison, voir page 36) et privilégier les aliments non traités, sans pesticide.
- Les éplucher.
- Ajouter une pomme de terre pour lier les légumes et adoucir le goût de certains légumes.
- Les cuire à la vapeur ou à l'eau (vitamines préservées).
- Ne pas ajouter de sel ou de sucre. Les légumes surgelés ainsi que les petits pots industriels peuvent être utilisés mais pas les conserves (présence de sel et de sucre).
- Les mixer finement (texture lisse et homogène).
- Ajouter une cuillère à café de matières grasses : huile végétale (huile de colza, de noix ou d'olive) ou une noisette de beurre.
- Les herbes aromatiques ou épices non piquantes peuvent être utilisées (ciboulette, persil, thym, cannelle, muscade...).
- Tout nouvel aliment introduit est fonction de la tolérance digestive de l'enfant.
- En cas de doute, contacter un professionnel de santé.





Menu type

Du lait, des légumes,
des féculents
et des fruits

Matin :

- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (180 ml à 210 ml, à adapter selon les besoins de l'enfant).

Déjeuner :

- 2 à 3 cuillères à café de légumes cuits mixés + féculent + matière grasse.
En augmentant progressivement les quantités.
- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (quantité à diminuer en fonction de la quantité de légumes).



Goûter :

- Ajouter 2 à 3 cuillères à café de fruits cuits et mixés.
- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (quantité à adapter en fonction de la quantité de fruits).



Soir :

- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (180 ml à 210 ml, à adapter en fonction des besoins de l'enfant).

de 5 à 6 mois

Fais-moi confiance,
je sais manger à ma
faim !



L'INTRODUCTION DES PROTÉINES

La diversification se poursuit selon les besoins nutritionnels de l'enfant avec au minimum 500 ml de lait maternel ou de lait infantile 1^{er} âge.

Introduction de :

- Viande, poisson, œuf (une fois par jour)
 - Viande : bien cuite, à l'eau ou grillée (poulet, dinde, veau)
 - Œuf : cuit dur (blanc et jaune 1 fois par semaine)
 - Poisson (colin, cabillaud) : cuit à l'eau ou à la vapeur 2 fois par semaine.
- Laitages (nature de préférence) : yaourt, petit suisse, fromage blanc ou laitages infantiles, fromages pasteurisés.
- Féculents : pâtes, semoule, riz, à adapter en fonction des capacités de l'enfant.



Quelques repères

1 cuillère à café de viande ou poisson = 5 g

1 cuillère à soupe de légumes = 30 g

1 cuillère à soupe de féculent = 25 à 30 g après cuisson

Attention !
Pas de fromage au lait cru

de 5 à 6 mois





Menu type

Du lait, des légumes,
des protéines
et des fruits

Matin :

- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (180 ml à 210 ml, à adapter selon les besoins de l'enfant).

Déjeuner :

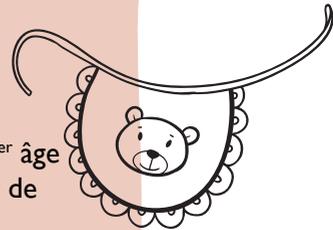
- 1 purée de légumes avec 1 petite pomme de terre, cuits et mixés (3 à 4 cuillères à soupe).
- 1 cuillère à café de viande ou de poisson ou ¼ œuf cuit dur.
- 1 cuillère à café de matière grasse.
- 1 laitage (1/2 yaourt ou 1 petit suisse ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc).

Goûter :

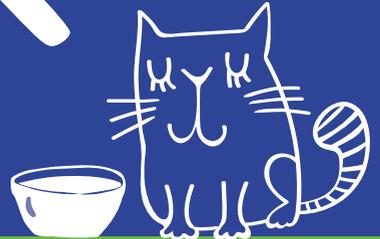
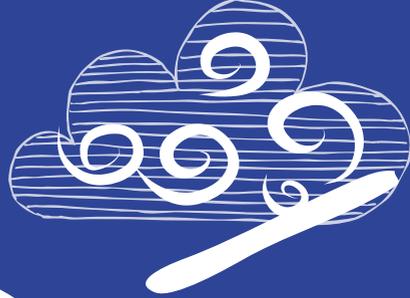
- 3 à 4 cuillères à soupe de fruits cuits.
- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (150 ml, à adapter en fonction des besoins de l'enfant).

Soir :

- Lait maternel ou biberon de lait infantile 1^{er} âge (180 ml à 210 ml, à adapter en fonction des besoins de l'enfant).



de 6 à 8 mois



ON CHANGE DE LAIT !

- Passage au lait infantile 2^e âge.
- L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait. Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet si sa qualité le permet.

Des quantités
à adapter
en fonction des
besoins de l'enfant.

Menu type

Apports lactés entre 500 et 800 ml/jour.

Matin :

- lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (180 à 240 ml).

Déjeuner :

- 1 purée avec 4 cuillères à soupe de légumes et 1 petite pomme de terre.
- 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 œuf cuit dur.
- 1 cuillère à café de matière grasse.
- 4 à 5 cuillères à soupe de fruits cuits mixés.
- 1 laitage (1/2 yaourt ou 1 petit suisse ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc).
- de l'eau.

Goûter :

- 3 à 4 cuillères à soupe de fruits cuits.
- Lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (180 à 240 ml).

Soir :

- lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (180 à 240 ml).

1 repas complet
à la cuillère
le midi.

1 apport fruité.

3 apports lactés
journaliers, soit
au biberon, soit à
la cuillère.

à partir de 8 mois



UN REPAS SOLIDE LE SOIR

- Les repas sont maintenant moulinés (texture grumeleuse avec des morceaux fondants).
- Les fruits bien mûrs peuvent être écrasés.
- Possibilité d'introduction sous surveillance de croûton de pain ou biscuit type petit beurre ou boudoir (attention les boudoirs sont très sucrés).

*Pas de protéines
pour le repas
du soir.*

Menu type

Matin :

- lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (210 à 240 ml).

Déjeuner :

- 1 purée avec 3 à 4 cuillères à soupe de légumes cuits et mixés, 1 pomme de terre ou 2 cuillères à soupe de féculents.
- 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 d'un œuf dur.
- 1 cuillère à café de matière grasse.
- 1 dessert : 4 à 5 cuillères à soupe (ou 1 petit pot) de fruits cuits mixés variés ou crus bien mûrs écrasés.
- 1 laitage ou 20 g de fromage, à adapter selon l'appétit de l'enfant.
- de l'eau.

Goûter :

- lait maternel ou biberon lait 2^e âge (120 à 150 ml) ou 1 laitage.
- 1 compote de fruits ou 1 fruit frais mûr écrasé.
- de l'eau.

Soir :

- 4 à 5 cuillères à soupe d'une purée de légumes cuits mixés avec féculent et matières grasses.
- 1 laitage ou un biberon.
- si besoin, 4 à 5 cuillères à soupe de compote de fruits.
- de l'eau.

de 10 mois à 3 ans



EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE !

La texture des aliments évolue vers les petits morceaux en tenant compte du développement et de l'envie de chaque enfant à partir de 10 mois.

Les besoins de l'enfant augmentent avec l'âge.

L'enfant affirme son autonomie, mange seul et reste curieux de nouvelles saveurs.

Le petit déjeuner est important.

COMPOSITION DES REPAS

> Du lait

Passage au lait 3^e âge enrichi en fer : lait de croissance ou préparation pour enfant en bas-âge.

Lait et produits laitiers : au moins 500 ml par jour sans dépasser 800 ml.

> Des protéines

• *Avant 1 an : une portion d'environ 10 g viande ou de poisson (2 cuillères à café) ou ¼ d'œuf.*

• *De 1 à 2 ans : 20 g de viande ou de poisson ou 1/3 œuf.*

• *De 2 à 3 ans : la portion sera d'environ 30 g de viande ou de poisson ou ½ œuf.*

> Des légumes et des féculents

Les bonnes proportions : proposer 2/3 de légumes pour 1/3 de féculents.



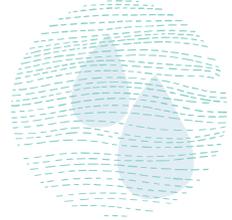
de 10 mois à 3 ans

LES BOISSONS : PRÉFÉREZ L'EAU !

Avec la diversification, l'enfant a besoin de boire beaucoup plus, parce que les nouveaux aliments introduits contiennent moins d'eau que le lait.

La seule boisson recommandée est l'eau pure : de l'eau faiblement minéralisée, au robinet ou en bouteille.

Les jus de fruits ne sont pas indispensables. Évitez les sodas (même « light ») et les sirops : ils apportent trop de sucre.



APRÈS 1 AN, DE NOUVELLES SAVEURS...

Proposez-lui du miel, des crèmes dessert, des flans... mais attention, la consommation de sucre et de sucreries doit rester occasionnelle !
Servez-lui un œuf à la coque.
Les crudités sont consommés nature.



Les conseils

- Pas de friture (chips, etc.)
- Pas de charcuterie.
- Pas de sirop dans l'eau, ni eau aromatisée.
- À limiter : sucre, miel, chocolat et aliments riches en graisses.
- Pas de grignotage entre les repas.



QUELLES QUANTITÉS LUI DONNER ?

Faites confiance à l'enfant : dès les premiers mois, il sait manger à sa faim.

Contrairement à un adulte, un enfant se régule non seulement sur un repas, mais aussi sur une journée. Quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant.

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt à l'enfant, en évitant de lui donner des aliments entre les repas.

Les conseils

- **Les repas sont des moments d'échanges privilégiés entre les enfants et les parents.** Veillez à ne pas garder la télévision allumée.
- La collation au cours de la matinée est inutile. Elle habitue l'enfant au grignotage.
- Veillez au lavage des dents après les repas.



à partir de 3 ans

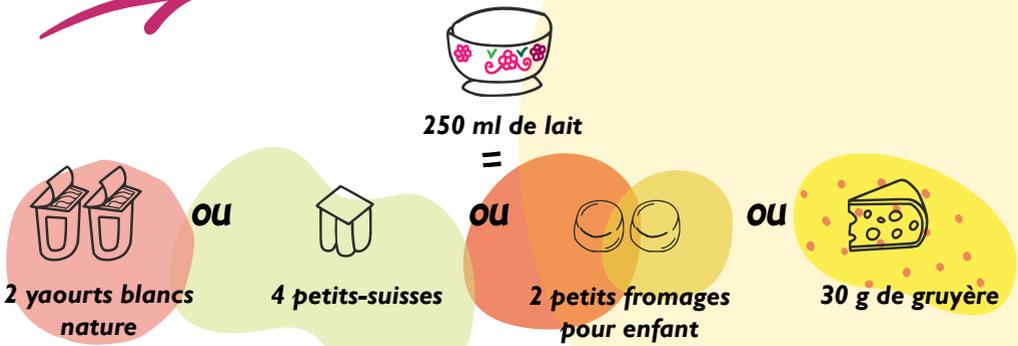


ILS MANGENT PRESQUE COMME DES GRANDS !

Maintenez la règle de 4 repas par jour et des conseils précédemment cités : assis, télévision éteinte, apporter plat après plat sans disposer d'avance sur la table le beurre, le fromage râpé, le ketchup, la mayonnaise...

Dès 3 ans préférez du lait de vache ½ écrémé.

POUR L'APPORT EN CALCIUM



En moyenne entre 3 et 6 ans, la taille de portion est d'environ la moitié de la taille de la portion d'un adulte.

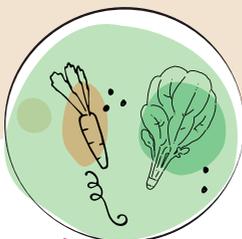
Il faut être vigilant à la quantité de protéines apportée :

- de 3 à 4 ans > 40 grammes.
- de 4 à 5 ans > 50 grammes.
- de 5 à 6 ans > 60 grammes.

Le conseil

Faire toujours attention aux apports en sel, sucres et aliments gras !

Idées Recettes mixées



Velouté d'épinard (2 portions 100 g)

300 g de feuilles d'épinards frais et 2 petites pommes de terre + 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau

Laver les feuilles d'épinards sous l'eau courante puis enlever la tige à l'aide d'un couteau. Éplucher les pommes de terre, laver et couper en petits morceaux.

Dans une petite casserole, mettre l'eau puis les feuilles d'épinards et couvrir. Faire cuire à feu doux quelques minutes (les feuilles doivent être plus foncées et ramollies). Jeter l'eau de cuisson et égoutter. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur 15 mn. Mixer les épinards et les pommes de terre jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. Si besoin, rajouter de l'eau de source ou du lait infantile pour une purée plus fluide.

Purée de carotte (2 pots de 130 g)

400 g de carottes et 2 petites pommes de terre

Nettoyer et peler les carottes et les pommes de terre. Les couper en rondelles et les faire cuire à la vapeur pendant 20 min. Les égoutter et les mixer avec 20 cl d'eau de source ou lait infantile pour obtenir une purée lisse et onctueuse.

à partir de 4 mois



Purée d'endive au jambon (1 portion)

**1 endive • 1 pomme de terre • jambon blanc
(2 cuill. à café) • 30 ml de lait • 1 noisette de
beurre • muscade râpée**

Éplucher la pomme de terre et l'endive (enlever le cœur qui est amer). Les laver et les couper en petits morceaux. Les faire cuire pendant 15 min à la vapeur.

Mixer le tout avec le jambon et ajouter le lait.

Mixer pour obtenir un velouté.

Ajouter 1 noisette de beurre et 1 pincée de muscade râpée.

Velouté de potiron (1 portion)

**1 petite pomme de terre • 300 g de chair de
potiron • crème liquide • muscade râpée**

Éplucher, laver et couper en morceaux le potiron.

Idem avec une petite pomme de terre.

Mettre dans 1/4 de litre d'eau et faire cuire 30 min à feu doux ou 10 min en autocuiseur.

Mixer et ajouter un peu de crème + 1 pincée de muscade pour obtenir un velouté onctueux.

Idées recettes mixées



Purée de sole aux petits légumes (1 portion)

10 g de poisson • 1 tomate • 1 courgette

1 noix de beurre + 1 à 2 cuillères à soupe de riz

Cuire le poisson à la vapeur pendant 5 min. Cuire le riz comme à votre habitude.

Ébouillanter, éplucher et épépiner une tomate. Peler et couper en cubes une courgette.

Faire cuire les légumes à la vapeur pendant 20 min.

Les mixer avec la sole et ajouter une noix de beurre.

Soupe de courgette et haricot vert

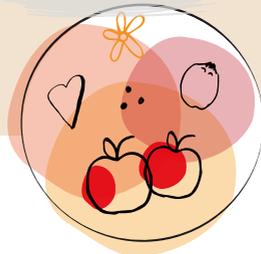
(1 portion)

1 petite courgette (env.60 g) • 1 petite pomme de terre • 25 g de haricots verts

Laver les légumes et peler la courgette et la pomme de terre. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 min.

Mixer les légumes égouttés en ajoutant progressivement du jus de cuisson pour obtenir une soupe plus ou moins épaisse.

à partir de 4 mois



Compote de pomme-abricot (2 pots 130 g)

1 pomme • 6 abricots mûrs

Laver les fruits. Peler la pomme, la couper en petits morceaux.

Couper les abricots en 2 et enlever le noyau.

Les cuire avec un peu d'eau non sucrée env. 10 min.

Les mixer pour obtenir une compote bien lisse.

Compote de pomme-coing (3 pots 130 g)

2 pommes • 1 coing

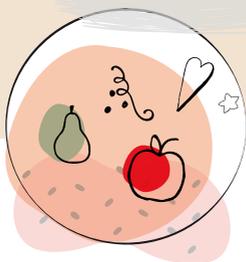
Laver les fruits.

Les peler et les épépiner. Les couper en petits morceaux.

Les faire cuire 15 à 20 min à la vapeur.

Mixer pour obtenir une compote bien lisse et ajouter au besoin de l'eau.

Idées recettes mixées



Yaourt à la fraise (2 portions)

100 g de fraises • 1 yaourt nature

Laver et équeuter les fraises. Les couper en morceaux.
Mixer le yaourt nature avec les morceaux de fraise et servir frais.

Compote de poire (2 pots 130 g)

3 poires

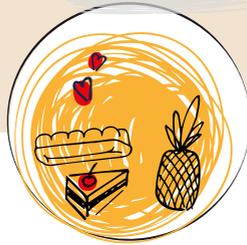
Laver les poires sous l'eau courante et les éplucher.
Retirer le cœur et les pépins puis les couper en morceaux. Faire cuire à feu doux 10 min dans une casserole avec un peu d'eau. Mixer le tout pour obtenir une compote bien lisse.

Compote de pomme (2 pots 130 g)

3 pommes

Rincer les pommes sous l'eau et les éplucher. Retirer le cœur et les couper en quartiers. Faire cuire 15 min avec 2 cuill. à soupe d'eau à feu moyen en mélangeant régulièrement. Mixer pour obtenir une compote bien lisse.

à partir de 4 mois



Compote ananas - mangue (2 portions)

1 mangue • 1/2 ananas

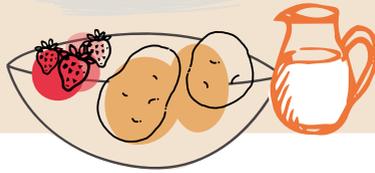
Rincer et peler la mangue. Rincer l'ananas et enlever l'écorce et le cœur. Couper les chairs en dés.

Les mettre dans une casserole avec 1 cuill. à soupe d'eau.

Faire compoter à feu moyen pendant 10 min en mélangeant régulièrement.

Mixer les fruits dans un robot.

Idées recettes moulinées écrasées



Hachis parmentier (1 portion)

30 g de bœuf maigre • 1 grosse pomme de terre • 4 ou 5 cuill. à soupe de lait • 1 noisette de beurre • 1 cuill. à soupe de chapelure (facultatif)

Peler et laver les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire 20 min à la vapeur.

Réduire en purée et incorporer le lait en mélangeant bien. Ajouter du beurre. Dans une poêle anti-adhésive, griller le petit morceau de viande puis le hacher. Disposer la purée et la viande en couches dans un plat allant au four, parsemer de chapelure et dorer au four quelques min.

Gratin de panais, patate douce (1 portion)

50 g de panais • 50 g de pomme de terre • 100 g de patate douce • 10 g de gruyère râpé • 1 noisette de beurre

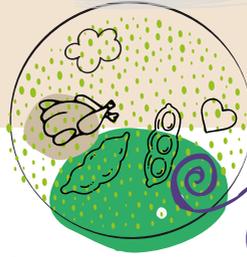
Laver, peler et couper en cubes les légumes.

Les faire cuire 20 min à la vapeur.

Écraser légèrement les légumes et les mélanger au beurre et au gruyère.

Mettre le tout dans un ramequin au four en position grill quelques minutes.

à partir de 8 mois



prévoir une
portion
de légumes
avec le gratin

Gratin de pâtes (1 portion)

60 g de petites coquillettes • 200 ml de lait • 1 cuill. à soupe rase de fécule de maïs (Maïzéna) • 1 cuill. à café d'huile ou de beurre • 1 pincée de sel

Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau. Délayer la fécule de maïs dans un peu de lait froid et verser dans le reste de lait chaud.

Faire épaissir à feu doux quelques minutes et ajouter l'huile ou le beurre.

Mélanger les pâtes égouttées à cette sauce, verser le tout dans un plat à gratin sous le gril du four.

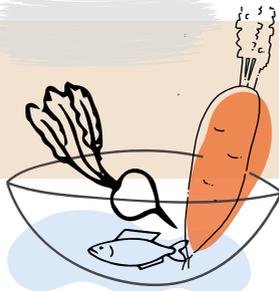
Poulet aux petits pois (1 portion)

100 g de petits pois (frais ou surgelés) • 1 pomme de terre • 20 à 30 g de poulet selon l'âge • quelques feuilles de persil • 2 cuill. à café de crème fraîche

Éplucher, laver et faire cuire la pomme de terre. Faire cuire les petits pois à l'eau 15 à 20 min. Dans une poêle, faire dorer le poulet. Une fois cuit, le hacher.

Mixer les petits pois, la pomme de terre avec la crème et verser cette préparation sur le poulet.

Idées recettes moulinées écrasées



Parmentier de la mer (1 portion)

1 carotte • 1 pomme de terre • 10 cl de lait • 30 g de filet de cabillaud • 1 cuill. à soupe de chapelure • 1 cuillère à café d'huile d'olive

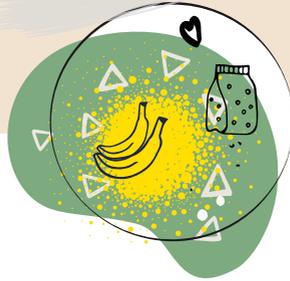
Rincer les légumes sous l'eau. Les peler et les couper en morceaux. Les faire cuire à la vapeur avec le cabillaud et la gousse d'ail pendant 15 min. Mixer le tout avec le lait pour obtenir une purée onctueuse. Verser la purée dans un plat à gratin. Saupoudrer de chapelure et ajouter l'huile d'olive. Faire cuire 15 min au four à 180°.

Couscous de poulet spécial bébé (2 à 3 portions)

30 g de blanc de poulet cuit • 2 cuill. à soupe de semoule • 1 carotte • 1 petit navet • 1/2 courgette • 1 brin de persil • 1 noisette de beurre

Laver les légumes, les couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole avec le persil et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min à petit feu. Ajouter la semoule en pluie et laisser frémir encore 10 min à feu doux. Égoutter le tout en ôtant le persil, écraser à la fourchette en ajoutant le beurre. Servir dans une assiette avec le poulet haché ou mixé.

à partir de 8 mois



Banane écrasée au fromage blanc (2 portions)

1 banane • 200 g de fromage blanc nature •

1 sachet de sucre vanillé • 1 filet de jus de citron

Enlever la peau de la banane, la couper en rondelles.

Dans un bol, écraser les morceaux de banane avec le jus de citron.

Répartir le fromage blanc dans 2 ramequins. Ajouter dessus l'écrasé de banane puis saupoudrer de sucre vanillé.

Semoule au lait (2 portions)

20 cl de lait 1/2 écrémé • 1 cuill. à soupe de sucre ou de cassonade • 40 g de semoule de blé fine

Faire frémir le lait dans une casserole.

Ajouter le sucre ou la cassonade puis la semoule.

Laisser mijoter 15 min sur feu doux, le temps que la semoule épaississe. Laisser refroidir.

Idée Recette



à partir de 18 mois



Gâteau au yaourt pour toute la famille !

1 yaourt nature • 3 pots de farine • 1/2 sachet de levure • 2 pots de sucre • 1/2 pot d'huile • 3 œufs
Préchauffer le four à 180° th. 6.

Dans un saladier, verser le yaourt nature, incorporer les œufs et le sucre. Mélanger le tout.

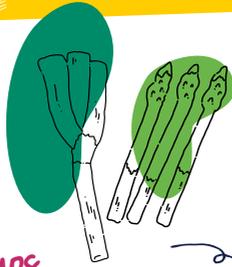
Ajouter la farine, la levure, l'huile puis mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Huiler le moule et verser la pâte.

Cuire au four 30 min.

Dans la pâte, il est possible d'ajouter des fruits, du cacao en poudre, du jus de citron...

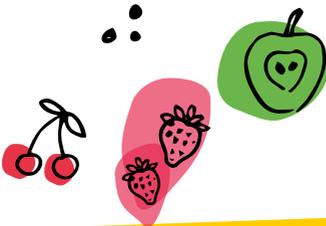
Les fruits et légumes de saison



Printemps

Asperge, avocat, betterave, blette, carotte, chou-fleur, endive, épinard, navet, poireau, radis, pomme de terre...

Ananas, banane, cerise, fraise, framboise, pomme, rhubarbe...



Été

Artichaut, aubergine, avocat, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, tomate...

Abricot, banane, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune...





Automne

Artichaut, avocat, betterave, brocolis, carotte, champignons, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, fenouil, haricots verts, laitue, maïs, navet, poireau, pomme de terre, potiron...

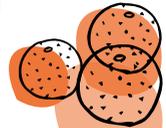
Ananas, banane, châtaigne, coing, kiwi, mandarine, noisette, noix, orange, poire, pomme, raisin...



Hiver

Avocat, betterave, carotte, céleri, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, endive, mâche, navet, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour...

Ananas, banane, citron, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme...



Repères d'introduction des aliments de la naissance à 36 mois¹

	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois
Lait	alimentation lactée exclusive				Lait maternel et/ou		Lait maternel et/ou		
	Lait maternel et/ou								
	« Lait 1er âge ² »				Transition « Lait 1er âge ² » ==> « Lait 2e âge » ²		« Lait 2e âge » 500 ml/j ²		
Produits Laitiers					Yaourt ou fromage blanc nature Fromages ³		Yaourt ou Fromages ³		
Fruits					Tous : très mûrs lisse ⁴		Tous : très mûrs ou cuits, mixés : crus, écrasés texture homogène, lisse 4 tous morce (très cuits)		
Légumes ⁴					Tous : purée lisse		Tous : très mûrs ou cuits, mixés : crus, écrasés texture homogène, lisse Tous morce (très cuits)		
Fruits à coque sans sel ajouté					En poudre, mélangé à d'autres aliments		En poudre, mélangé à d'autres aliments		
Pommes de terres ⁴					Purée lisse		texture homogène, lisse morce		
Légumineuses ⁴					Purée lisse		texture homogène, lisse morce		
Pain, produits céréaliers ⁴					Farine ou bouillies (riz, blé ...)		farine ou bouillies (riz, ...) Forme		
Volailles, poissons, viandes ⁴					Tous, mixés et très cuits		Tous, mixés et très cuits 4 :10 g/j =		
Charcuterie ⁵									
Œufs cuits					Mixés et cuits		1/4 (dur)		1/3 (d)
Matières grasses ajoutées Huile (colza, olive, etc.) ou beurre ⁶					1 cuillère à café au repas dès le début de la diversification		1 à 2 cuillère à café d'huile ou 1 repas selon la diminution des appo		
Boissons (eau pure)	consommation d'eau non nécessaire sauf si pertes hydriques (fièvre, vomissements, diarrhée)				Eau pure		Eau pure 7&7bis		
Sel	Eviter la consommation de sel et de produits salés								
Produits boissons sucrés ⁸	A éviter								

pas de consommation
 consommation possible
 consommation recommandée

10e mois	11e mois	12e mois	2ème année	3ème année
			Lait maternel et/ou	Lait maternel et/ou
			« lait de croissance ² » 500 ml/j ou équivalents laitiers	
			ou lait de vache entier 500 ml/j de lait ou équivalents laitiers	
fromage			blanc	nature
: == ==>	== ==>	Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »	En morceaux, à croquer	En morceaux
: == ==>	== ==>	Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »	En morceaux, à croquer	Écrasés ==> en morceaux
nents ⁹				
eaux mous	petits morceaux fondants		Écrasés ==> en morceaux 4	
eaux mous	petits morceaux fondants		Écrasés ==> en morceaux 4	
es céréalières plus texturées : riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain				
2 cuillères à café			Hachés	Écrasés ==> en morceaux
			très cuits 20 g/j = 4 cuillères à café	30 g/j = 6 cuillères à café très cuits
ur)			1/2 (dur)	
noisette de beurre à chaque rt en lait maternel ou infantile			2 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas	

source Santé Publique France

1. S'il existe un risque d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.
2. Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.
3. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés, privilégier les produits sans sucre ajouté et privilégier les fromages à faible teneur en sel.
4. À adapter en fonction de la capacité de mastification, de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.
5. Éviter toutes les charcuteries sauf le jambon blanc.
6. Toutes les matières grasses (huiles, beurre) sont à rajouter crues au moment de consommer.
7. Favoriser l'utilisation d'un verre le plus tôt possible, essayer d'arrêter le biberon le plus rapidement possible pour l'eau de boisson pour les boissons de table.
- 7 bis. Éviter toute boisson sucrée.
8. Il est recommandé de ne pas introduire de façon précoce les aliments riches en sucres, de type confiserie, boissons sucrées ou gâteaux et de limiter leur consommation afin de favoriser des habitudes alimentaires saines à l'âge adulte. De plus, éviter le miel (avant 1 an) et le chocolat.
9. Attention aux petits aliments de forme cylindrique qui résistent à l'écrasement comme les cacahuètes.

le service de la protection maternelle et infantile

LE DROIT À LA SANTÉ POUR TOUS

PETITE ENFANCE (de la naissance à 6 ans)



- **Conseils et soutien à l'allaitement maternel** par la puéricultrice ou la sage-femme qui vous a suivi.
- **Visite à domicile d'une puéricultrice** pour répondre à vos interrogations concernant le développement de votre enfant et vous accompagner dans votre nouveau rôle de parent.
- **Consultations médicales et consultations de puéricultrices** dans les maisons départementales des solidarités et dans le bus PMI en lien avec votre médecin traitant : suivi médical du développement et de la croissance de votre enfant, pesée, conseils diététiques, suivi vaccinal et recommandations en vigueur, accompagnement dans la relation parent/enfant...
- **Une visite en école maternelle** est également réalisée par le médecin et l'infirmière du service de la protection maternelle et infantile pour le suivi de la santé et le développement de votre enfant.

MODE D'ACCUEIL



Sur le site **aude.fr**, vous trouverez les adresses des **assistantes maternelles agréées** par le Département et bénéficiant à ce titre d'une formation ainsi que **des différentes structures d'accueil autorisées par le Département** : crèches, halte-garderies...

LA PMI C'EST AUSSI

- des consultations dans le cadre du suivi de grossesse par un médecin ou une sage-femme.
- des consultations gynécologiques.
- l'accès à la contraception, au dépistage des infections sexuellement transmissibles.
- l'information sur les interruptions volontaires de grossesse.
- l'accueil des femmes victimes de violences.
- la possibilité de rencontrer une conseillère conjugale.

trouvez la PMI

LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS



Votre maison départementale des solidarités est sur audefr



les consultations itinérantes

Un bus PMI, créé par le Département de l'Aude, propose une consultation de pédiatrie itinérante pour les nourrissons et enfants de moins de 6 ans.

Ce véhicule, spécialement aménagé, se déplace tout au long de l'année dans des communes proches de votre domicile. Le calendrier du passage du bus PMI est disponible sur aude.fr.

La consultation, assurée par un médecin et une puéricultrice dans un but préventif, a pour objectifs :

- de suivre médicalement le développement du bébé et de l'enfant,
- d'apporter des conseils diététiques et d'hygiène de vie,
- de proposer les vaccinations selon les recommandations en vigueur,
- de promouvoir et de soutenir l'allaitement maternel,
- d'accompagner la relation parent/enfant.



AVEC LE BUS PMI

Les consultations se tiennent sur rendez-vous à prendre auprès de la maison départementale des solidarités de votre secteur (voir page 37).





Ce guide a été conçu
par les puéricultrices de PMI
du Département de l'Aude et
réalisé par la direction de la communication.



Retrouvez la collection **Prendre soin de votre enfant**

sur **AUDE.FR**

édition octobre 2022

