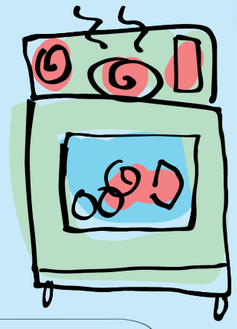
Idées-recettes :



Pour vous aider à varier vos préparations "maison", voici quelques recettes simples, associant plusieurs légumes et fruits. L'idéal est de réaliser la cuisson "à la vapeur" (pour conserver au maximum les vitamines et minéraux)**, sans ajout de sel, et de mixer après cuisson en ajoutant plus ou moins d'eau de cuisson, selon la texture désirée.**

NB : Les condiments doivent être ajoutés en très petites quantités, et peuvent être retirés.

Purées de légumes : quelques exemples

- Carottes + pommes de terre + persil (après cuisson)
- Haricots beurre + pommes de terre + une pointe d'ail cuit
- Brocolis + pommes de terre
- Carottes + endives + pommes de terre
- Courgettes (sans peu ni pépins) + pommes de terre + basilic
- Tomates (sans peu ni pépins) + pommes de terre + thym (à retirer après cuisson)
- Blancs de poireaux + carottes + une rondelle d'oignon
- Betterave + pommes de terre
- Betterave + poireaux
- ... etc

On utilise généralement 2/3 de légumes et 1/3 de pommes de terre.

Compotes de fruits variées

- o Poire + pomme
- o Pomme et/ou poire + banane
- o Jus de clémentines + banane
- o Pêche + pomme
- o Abricot + pomme
- o Raisin (sans peau ni pépins) + pomme
- o Ananas + pomme

Mais aussi : pomme râpée + banane écrasée (pour conserver les vitamines des fruits crus)

LEGENDE DU TABLEAU

(au verso)

Pas de consommation de l'aliment

Consommation possible

Consommation recommandée

CHRU MONTPELLIER
CENTRE HOSPITALIER REGIONAL UNIVERSITAIRE

(1) carottes et épinards seront consommés de préférence sous forme de petits pots pendant le 1er mois de diversification, afin d'éviter de trop fortes concentrations en nitrates et nitrites (nuisibles pour la santé de l'enfant)

(2) 10g de viande sont égaux à 2 cuillères à café de viande mixée
ou un petit pot légumes-viande (de 130g)
ou 1/2 jaune d'œuf dur

(3) par "produits sucrés", on entend : le sucre, le miel, les confitures et gelées, les bonbons, les boissons sucrées, les biscuits, les crèmes dessert, les laitages sucrés, les farines sucrées, etc...
Les enfants ont naturellement un attrait pour le goût sucré, qu'il n'est pas souhaitable d'encourager, pour préserver leur santé.

Conception réalisation - Direction communication - CHRU de Montpellier - 04 67 33 93 43 - G.F - 01/08

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT

CHRU MONTPELLIER
CENTRE HOSPITALIER REGIONAL UNIVERSITAIRE

La "diversification alimentaire" est l'introduction des aliments autres que le lait, chez le jeune enfant.

Mise en garde !

Cette fiche recto/verso a pour but de donner quelques repères aux parents qui s'interrogent sur la façon d'aborder cette diversification alimentaire : à quel âge commencer ? avec quel aliment ? quelle quantité donner ? etc...
Elle ne remplace pas les conseils personnalisés que peuvent donner le pédiatre, la diététicienne ou le médecin traitant de l'enfant.

Attention : En cas d'allergies connues chez l'enfant ou dans sa famille, il est essentiel de s'en remettre aux professionnels de santé, avant de débuter l'introduction de nouveaux aliments.

Conseils généraux accompagnant le tableau du verso :

C'est à l'âge de 6 mois que l'on conseille d'introduire de nouveaux aliments, en commençant par les légumes. Attendre 6 mois permet notamment de limiter les risques ultérieurs d'allergies.
Mais si l'enfant, dès 4-5 mois, se lasse du goût du lait, on peut commencer à lui donner, en plus du lait, un peu de soupe de légumes, soit à la cuillère, soit dans le biberon. On peut aussi varier le goût du lait en introduisant un peu de farines infantiles dans le biberon de lait.
Après les légumes, on pourra faire goûter progressivement à l'enfant : les fruits, la viande, les féculents (pomme de terre, riz, pain...) les produits laitiers, etc, suivant les conseils d'introduction indiqués dans le tableau.

La texture

Pensez toujours à adapter la texture des aliments aux capacités de mastication de l'enfant : au début mixés très lisse, les aliments pourront ensuite être moulinés puis hachés puis présentés en petits morceaux.

L'éducation au goût

On conseille d'introduire les aliments nouveaux pour l'enfant les uns après les autres, pour qu'il puisse en identifier le goût. S'il n'aime pas, ne le forcez pas, présentez-lui cet aliment plus tard, à plusieurs reprises, pour qu'il s'habitue à cette nouvelle saveur. N'hésitez pas à varier les aliments, car jusqu'à l'âge de 3 ans, l'enfant est curieux, et heureux, d'explorer l'étendue des goûts existants.

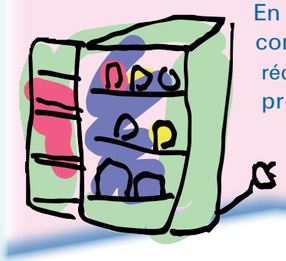
Attention à ne pas multiplier les produits laitiers lors de l'introduction des aliments nouveaux.

Diminuez la ration de lait en introduisant les produits laitiers (yaourts - petits suisses - fromage blanc)

Préparations "maison", surgelés ou "petits pots" ?

Vaut-il mieux faire soi-même les soupes, purées et compotes, ou utiliser des surgelés... ou encore donner des petits pots ?
L'idéal est d'alterner entre petits pots, préparations "maison" et fruits et légumes natures surgelés, selon vos possibilités, vos idées-recettes, votre disponibilité...

Si vous avez le temps, usez et abusez des préparations "maison" : piochez à volonté dans les fruits et légumes de saison, ils sont gorgés de bienfaits !



En ce qui concerne les petits pots, ils ont l'avantage d'être réglementés quant à leur composition, pour s'adapter à la tolérance et aux besoins de l'enfant (teneur en sel réduite, teneur en nitrates et nitrites contrôlée...). Ils ont des goûts variés qui changent des préparations "maison", sont finement mixés et sont faciles à transporter ; ils se conservent 48h au réfrigérateur après ouverture.

Quant aux fruits et légumes surgelés, veillez surtout à ce qu'ils soient natures (sans sel, sans additif). Leurs avantages sont la durée de conservation.

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT

	de 0 à 3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois
Lait	lait maternel				lait maternel ou lait de suite (2ème âge)		
	lait pour nourisson (1er âge)	lait de suite (2ème âge)			diminuer puis supprimer les quantités de lait des repas où sont introduits les légumes		
Produits laitiers				début possible	yaourt, fromage blanc ou petits suisses (spéciaux "enfants en bas-âge")		
Légumes		début possible (mais il est préférable d'attendre 6 mois révolus)		au début : carotte(1), haricot vert, blanc de poireau, courgette (sans peau ni pépins), potiron, laitue, artichaut, betterave, épinard(1) puis : endive, blette, brocolis, petits pois extra-fins, asperges, tomates sans peau ni pépins.			
				en soupe ou purée lisse		en purée lisse (2/3 légumes + 1/3 pomme de terre)	
				les 1ers jours : 2 cc/j (à 1 repas) puis augmenter jusqu'à 130 g/j (= 1 petit pot)			
Fruits		début possible (mais il est préférable d'attendre 6 mois révolus)		début : pomme, poire, pêche, clémentines, banane, abricot, raisin (sans peau ni pépins), orange, cerise, nectarine, melon... (sauf fruits rouges, fruits exotiques et fruits à coque) bien mûrs, crus ou cuits, en jus ou mixés, sans sucre ajouté			
				les 1ers jours : quelques cc/j à 1 repas, puis quelques cc/j à 2 repas			
Pomme de terre		comme liant (pour soupes de légumes)		comme ingrédient, pour soupes ou purées de légumes (1/3 pomme de terre, 2/3 légumes)			
Pain, céréales et légumes secs				pain, "céréales" fines (semoule, pâtes fines, croûton de pain à sucer, riz), mixées et mélangées aux soupes et purées de légumes (comme pomme de terre)			
Farines infantiles (non essentielles à l'enfant)		possible si l'enfant ne prend pas bien le lait (à incorporer à petites doses dans le biberon) sans gluten (diastasées) avec gluten, peu sucrées					
Viande (2), poisson, jambon blanc, œuf		début possible (mais il est préférable d'attendre 6 mois révolus)		10g/j (= 2cc) de viande(2) ou jambon blanc sans couenne, ou 1/2 jaune d'œuf dur			
				à mixer finement			
Matière grasse ajoutée				de préférence huile (colza, olive...) ou beurre : 1 cc ou 1 noisette par repas à base de légumes			
Boissons	la seule boisson indispensable est l'eau						
Sel							
Produits sucrés(3)				sans urgence, à limiter			

N.B. : 1cc = 1 cuillère à café

(1) (2) (3) : Légende et introduction au verso du présent document

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT

	10 mois	11 mois	12 mois	15 à 18 mois	2 à 3 ans	
Lait	lait maternel ou lait de suite ou lait de croissance ou lait de vache (à partir de 1 an) =500ml/j minimum					**Lait**
Produits laitiers	yaourt, fromage blanc, petits suisses ou fromage				tous	**Produits laitiers**
Légumes	puis tous les autres "légumes verts" : oignons, navets, salsifis, choux-fleurs, choux, céleris, fenouil, aubergines, concombres, poivrons... (en ôtant peau et pépins) crus ou cuits (à adapter à la dentition de l'enfant) écrasés ou en petits morceaux ... puis en morceaux (adaptés à l'enfant)					**Légumes**
	puis environ 200g/j sur 2 repas			puis environ 400g/j sur 2 repas		
Fruits	tous les fruits sauf les fruits exotiques, fruits rouges et fruits à coques			+ fruits exotiques (mangue, kiwi, ananas...)		**Fruits**
					+ fruits à coque en poudre (noix, noisette, amandes...)	
	100 à 150g/j de fruits écrasés, crus ou cuits (valeur d'1 petite pomme ou deux prunes, etc...)				puis 200 à 300g/j de fruits en morceaux, crus ou cuits	
Pomme de terre	mélangée ou seule (en purée ou en morceaux) à 1 repas/j en alternance avec riz, petites pâtes ou semoule					**Pomme de terre**
Pain, céréales et légumes secs	pain, petites "céréales" (riz, semoule, petites pâtes) mélangées ou seules à 1 repas/j en alternance avec les pommes de terre					**Pain, céréales et légumes secs**
					+ légumes secs en purée (lentilles, haricots blancs, fèves, pois chiches...)	
Farines infantiles (non essentielles à l'enfant)	avec gluten, peu sucrées					**Farines infantiles (non essentielles à l'enfant)**
Viande (2), poisson, jambon blanc, œuf	20g/j (= 4cc) de viande ou poisson ou jambon blanc, ou 1 jaune d'œuf dur (ou 1/2 œuf dur, avec le blanc)				30g/j (=6 cc), tous y compris abats et crustacés	**Viande (2), poisson, jambon blanc, œuf**
	à hâcher				petits morceaux	
Matière grasse ajoutée	de préférence huile (colza, olive...) ou beurre : 1 cc ou 1 noisette par repas à base de légumes					**Matière grasse ajoutée**
Boissons	la seule boisson indispensable est l'eau					**Boissons**
Sel					un peu de sel à la cuisson (ne pas resaler)	**Sel**
Produits sucrés(3)	sans urgence, à limiter					**Produits sucrés(3)**

N.B. : 1cc = 1 cuillère à café

(1) (2) (3) : Légende et iontroduction au verso du présent document