

Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans

Pour que le repas soit un moment de plaisir, et d'échanges	Pour prévenir l'obésité
Prendre le temps : ne forcez pas votre enfant, son appétit peut varier d'un jour à l'autre, un refus n'est jamais définitif	Donnez des quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à ses besoins (cf. tableau ci-dessous). N'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de santé
Varié les aliments : et proposez à votre enfant de nouvelles saveurs, textures, couleurs. N'introduisez qu'un changement et qu'un aliment à la fois	Favoriser la cuisson à la vapeur
Favoriser l'autonomie de votre enfant : laissez le manger avec les doigts, proposez lui très tôt une cuillère personnelle pour son repas et plus grand laissez-le se servir seul. N'hésitez pas partager des repas tous en famille	Boissons : seules les boissons nécessaires sont l'eau et le lait. Privilégiez le lait de croissance jusqu'à 3 ans
	Peu de sel : ne pas resaler les plats à table, évitez les chips



L'organisation mondiale de santé recommande que les nourrissons soient allaités exclusivement au sein pendant les 6 premiers mois de leur vie et que lorsque l'allaitement au sein est poursuivi au delà, il le soit en complément d'aliments adaptés sur le plan nutritionnel.

Âge	Introduction des aliments	Quantité journalière	Menu type
De la naissance à 4 mois	Lait maternel	Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre enfant. Allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez et le pouvez	8 à 12 tétées en moyenne par jour
	Ou lait 1^{er} AGE*		6 à 8 biberons de lait jusqu'à 1 mois. Augmenter progressivement pour arriver à : 1 mois : 6 à 7 x 120 ml 2 mois : 6 x 120 à 13 ml (à 5 kg, possibilité de passer à 5 x 150 ml) 3 mois : 5 x 150 ml Environ 4 biberons de lait de 180 à 195 ml (à 6 kg)
	Tisane (fenouil, fleur d'oranger) sans sucre	À proposer par 20 ou 30 ml	
Entre 4 et 6 mois	Lait maternel ou lait 1^{er} âge (à 6 mois lait 2 ^{ème} âge)	Allaitement à la demande selon les besoins de l'enfant Entre 600 ml et 800 ml de lait/jour	Le matin : 1 biberon de lait de 180 ml à 210 ml
	Légume: introduire un seul aliment à la fois ; carottes, épinards, haricots verts, artichauts, potirons, brocolis, chou fleur, poireau, tomates, courgette...	Démarrer progressivement de 2 à 6 cuillères à café jusqu'à 1 pot de 130 g	À midi : 130 g de légumes et complément de lait À 16h : 1 biberon de lait de 180 à 210 ml Ou 130 g de compote de fruits et complément de lait Le soir : 1 biberon de lait de 180 à 210 ml
	Compote de fruits : tous (pomme, poire, fraise, banane, pêche,...)	15 jours à 1 mois après l'introduction des légumes	
	Introduire le gluten (céréales, compote biscuitée)	1x/jour	

Âge	Introduction des aliments	Quantité journalière	Menu type
À 7 mois	Lait maternel ou Lait 2^{ème} âge*	Allaitement à la demande selon les besoins de l'enfant 500ml/jour	Le matin : 1 biberon de lait d'environ 210 à 240 ml à midi : 1 repas de légumes avec viande ou poisson ou œuf + compote à 16h : compote + 1 laitage (yaourt ou biberon) Le soir : 1 biberon de lait d'environ 210 à 240 ml
	Viande: jambon, volaille, veau, bœuf	2 cuillères à café Texture mixée (10g)	
	Oeuf : ¼ œuf dur		
	Poisson blanc		
	Matière grasse	1 cuillère à café d'huile (olive, colza...) ou 1 noisette de beurre ou crème fraîche	
	Laitages	1 à 2 yaourts naturels ou lait infantile (1 yaourt = 2 petits suisses naturels ou 120 ml de lait)	
À partir de 8 mois	Lait maternel, lait 2^{ème} âge* ou lait de croissance (à partir de 10 mois)	Allaitement à la demande selon les besoins de l'enfant 500ml/jour	Le matin : biberon de lait d'environ 240 ml à midi : 1 repas légumes (200g) +/- petites patates avec viande ou poisson 4 cuillères à café = 20g ou œuf dur : 1/3 moulinés moins fin + compote à 16h : compote + 1 laitage (yaourt ou biberon) Le soir : 1 repas légumes ou potage + laitage ou complément de lait
	Petite pâtes, croutons de pain, biscuits pour bébés (sous surveillance de l'adulte)		
	Pommes de terre	Mélanger à d'autres légumes puis en purée nature	
	Fromage à pâte cuite : gruyère... Fromages à pâte molle : camembert, roquefort, bleu..		
Vers 1 an	Lait maternel ou lait de croissance* ou lait entier (à préférer au lait ½ écrémé)	Allaitement à la demande selon les besoins de l'enfant 500ml/jour	Légumes et fruits écrasés à la fourchette, puis progressivement en petits morceaux
	Riz, blé (semoule, graine de blé, quinoa ...)		
Vers 18 mois	Légumes sec, chou		Le matin : 240ml de lait à midi : 250 g de légumes viande ou poisson (30 g soit 6 c .à c.) ou œuf (1/2 dur) + fruit (morceaux ou compote) à 16h : fruits ou laitage Le soir : 1 repas légumes + laitage
À partir de 2 ans	Salades de crudités, lentilles		
	Poissons gras (sardine, maquereau, saumon...)		

Le médecin et la puéricultrice de PMI se tiennent à votre disposition.

N'hésitez pas à les contacter.

**Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite, aliment lacté destiné aux enfants...*

ICI place pour une étiquette



COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE
 Place du Quartier Blanc
 67964 STRASBOURG cedex 9
 Tél : 03 88 76 67 67
alsace.eu