

ALIMENTATION DU NOURRISSON

A/ Lait en poudre (0-6 mois)

Lait:.....

Tableau pour la préparation des biberons

Poids du Bébé	Ration eau	journalière mesurettes	Nombre de biberons	Ration eau	par biberon mesurettes
2.400	360	12	6	60	2
2.700	400	13 $\frac{1}{2}$	6	70	2 $\frac{1}{4}$
3.000	450	15	6	75	2 $\frac{1}{2}$
3.300	500	16 $\frac{1}{2}$	6	85	2 $\frac{3}{4}$
3.600	550	18	5	110	3 $\frac{1}{2}$
3.900	600	20	5	120	4
4.200	650	21	5	130	4 $\frac{1}{4}$
4.500	700	23	5	140	4 $\frac{3}{4}$
4.800	750	25	4	180	6
5.400	825	27 $\frac{1}{2}$	4	210	7
6.000	900	30	4	225	7 $\frac{1}{2}$

Préparation pour une journée :

Faire bouillir de l'eau et laisser tiédir.

Verser environ 200 ml de cette eau dans un pot gradué.

Ajouter les mesurettes de lait en poudre et bien remuer.

Compléter avec de l'eau bouillie jusqu'à la quantité indiquée.

Conserver au frigo dans un récipient propre, bien fermé, chauffer au bain-marie dans un pot.

Remarque : les mesurettes sont rases.

Horaire : 6 repas: 06 h. 10 h. 14 h. 18 h. 22 h. + un repas la nuit

5 repas : 06 h. 10 h. 14 h. 18 h. 22 h

4 repas : 07 h. 11 h. 15 h. 19 h

Vitamines : le matin avec un peu d'eau dans une petite cuillère.

Vi-Dé 3 : 4 gouttes par jour pendant toute la 1^{ère} année.

Prise de poids : la prise de poids devrait être d'au moins 100 g par semaine (100-250g/sem). Une pesée par semaine suffit en général.

B) Lait de vache : (6 mois à 1 an, après discussion avec le pédiatre)

Dès 6 mois, on peut donner du lait de vache pasteurisé ou UHT, entier, préparé de la manière suivante :

2/3 de lait et 1/3 d'eau du robinet, rajouter du Lactoplus ou autres céréales.

Dès 1 an on peut utiliser du lait entier non coupé.

Jusqu'à 6 mois, n'utiliser comme céréales que du riz ou du millet, dès 6 mois toutes les céréales sont permises.

C) Alimentation solide : Pour tous les repas, tant que l'enfant ne mange pas 200gr, compléter par du lait

Dès 4 mois : on commence à donner des fruits à la cuillère (banane écrasée, pommes, poires, pêches, abricôts râpée, jus d'orange frais). **Eviter les fruits exotiques.**

Augmenter progressivement les quantités jusqu'à un fruit avant le biberon de 15 heures.

A 4 mois : on donne à 11 h une purée de légume préparée de la façon suivante : mélange de carotte, fenouil, laitue, courgette, épinards, brocolis, raves, courges etc... toujours avec une pomme de terre, cuits sans sel, ajouter 1 c. à c. d'huile végétale pour 100gr de légumes et réduire en purée. On peut conserver les légumes au congélateur. Commencer par quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement pour atteindre 150-200 g à 6 mois.

Pas de céleri ni de tomates.

Dès 6 mois : ajouter des viandes maigres finement hachées, bœuf, veau, volaille, foie de veau, augmenter progressivement pour atteindre 150g à 200 g par semaine.

Dès 8 mois : commencer l'après-midi les laitages en remplacement du biberon de 16h: flan, yoghourt nature, séré maigre. Donner également un jaune d'œuf cuit par semaine.

Dès 8 mois : introduction du poisson, on peut introduire un repas à la cuillère le soir : petites pâtes bien cuites, compote au lait bouillie lactée, etc. que l'on complétera avec un biberon de lait.

Dès 12 mois : l'enfant mange comme le reste de la famille.

Résumé :

4-5 mois :	Bib	Bib	Bib-fruits	Bib
5-6 mois :	Bib	Bib-lég+viande	Bib-fruits	Bib
6-9 mois :	Bib	Bib+lég+viande	Yog+fruits	Bouillie+ Bib