Les matières grasses

Elles sont à introduire dès les premières purées. Ajouter une cuillère à café d'huile végétale (colza, tournesol ou olive) ou une noisette de beurre, par portion de purée (petit pot de légumes ou purée maison).

Les boissons

La seule boisson recommandée est l'eau pure. S'il la refuse, c'est certainement qu'il n'a pas soif.
Les jus de fruits ne sont pas indispensables, et sont inutiles avant 6 mois (et déconseillés avant 4 mois).

A Noter : Le miel est contre indiqué avant 1 an (risque de botulisme)

ATTENTION : il n'est pas recommandé de donner un biberon de lait au moment de l'endormissement. Cela peut être à l'origine de caries chez l'enfant. Si l'enfant a soif le soir ou la nuit, un biberon d'eau est approprié (le lait étant un aliment et non une boisson).

TEXTURE

La texture des aliments va évoluer : l'enfant va passer de la succion à la mastication. De liquide, son alimentation va évoluer vers un repas mixé, haché puis en petits morceaux.

Menu type vers 6-7 mois :

Matin : 210 à 240 ml lait 2ème âge (+/- céréales infantiles)

Midi : quelques cuillérées à 130g de légumes (+1 cuillère à café huile ou 1 noisette beurre) + 10 gr viande + 150-180 ml lait

Gouter : quelques cuillérées à 100 gr compote + 150-180 ml lait 2ème âge

Diner : 210 à 240 ml lait 2ème âge

Menu type vers 8 mois :

Matin : 240 ml lait 2ème âge (+ céréales infantiles)

Midi : 150 gr de légumes (+ 1 cuillère à café huile ou 1 noisette beurre) + 20 gr de viande + 1 laitage ou 1 compote

Gouter : 1 laitage ou 150-180 ml lait 2ème âge + 130 gr compote

Diner : Légumes (130 gr) (+ 1 cuillère à café huile ou 1 noisette beurre) +/- féculents + 150-180 ml lait 2ème âge

Menu type vers 12 mois :

Matin : 240 ml lait croissance + produit céréalier +/- fruit

Midi : 150-200 gr légumes +/- féculents + matière grasse + 30gr protéines + dessert (laitage et/ou fruit)

Gouter : Produit laitier (lait ou laitage) + produit céréalier (pain ou biscuit) + fruit ou compote

Soir : légumes +/- féculent + Lait ou laitage

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE À LA MAISON KANGOUROU

A la Maison Kangourou, la diversification alimentaire se fait après concertation entre l'équipe et les parents, dans le cadre des recommandations actuelles de nutrition de l'enfant.

Les repas sont fournis par la crèche, ils sont élaborés en fonction des besoins de l'enfant.
Il sera proposé à l'enfant, dans un premier temps, les aliments qu'il aura déjà goûté à la maison.
Lorsqu'il aura goûté 3 légumes ou 3 fruits, toutes les purées et compotes lui seront proposées (menus affichés dans l'entrée des crèches).
Nous débutons par quelques cuillérées de purée, puis nous augmentons progressivement les quantités les jours suivants, en fonction du goût et de l'appétit de l'enfant enfant. Il en est de même pour les compotes de fruit.

En fonction des habitudes de l'enfant, nous pouvons proposer les purées avant ou après la prise de son biberon.
Lorsque l'enfant a débuté les protéines à la maison, il lui sera proposé les viandes ou poissons aux quantités recommandées (cf paragraphe ci-dessus).
La quantité de viande/poisson donnée à la crèche correspond à la dose quotidienne recommandée.

Une fois les laitages débutés à la maison, ils pourront être proposés à la crèche. Lorsque l'enfant refuse son biberon de lait sur son temps d'accueil (quantité < 90ml), un laitage peut également lui être proposé.

Nous ne forçons jamais l'enfant, manger doit rester un plaisir, en respectant l'appétit de chacun.
Aucun régime individuel de confort ne sera pris en compte, au risque de déséquilibrer le régime de l'enfant.
En cas d'allergie alimentaire, un Projet d'Accueil Individualisé devra être établi par un allergologue pédiatrique, après un bilan.

Pour établir ce livret, nous nous sommes appuyés sur les recommandations actuelles du Programme National Nutrition Santé.

Pour recevoir les nouvelles brochures,
DEVENEZ MEMBRE DE LA TRIBU
KANGOUROU en vous inscrivant à notre newsletter sur notre site internet

www.lamaisonkangourou.com

La Maison Kangourou®

La diversification alimentaire

De 6 à 12 mois

INFORMATION LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

(de 6 à 12 mois)

La diversification alimentaire est la phase de transition entre l'alimentation lactée exclusive et l' alimentation diversifiée. Il est recommandé de la débuter entre 4 et 6 mois.

COMMENT RÉUSSIR CETTE ÉTAPE ?

Tous les bébés sont différents, il est préférable de respecter le rythme, les goûts, l'humeur de chacun afin de réussir cette étape : certains seront curieux de découvrir de nouveaux aliments, d'autres moins, la diversification peut donc prendre plus de temps…

Il est essentiel de ne pas forcer le bébé et de respecter son rythme pour ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment du repas.

S'il refuse un aliment, il n'est pas nécessaire d'insister. Il sera possible de lui proposer à nouveau quelques jours plus tard.

Il peut falloir 10 tentatives pour qu'un enfant se familiarise avec un aliment qu'il repousse initialement..

COMMENT PROCÉDER ?

Légumes et fruits

Au début, la diversification alimentaire n'a pas un but nutritionnel (énergétique), le lait est encore essentiel; mais plutôt une fonction de découverte : un nouveau goût, une nouvelle texture.

Il est donc recommandé de commencer par proposer quelques cuillérées d'un seul aliment (purée de légume ou compote de fruit). Il est important de respecter l'appétit de l'enfant, en augmentant de manière progressive de quelques cuillerées chaque jour.

Laisser le temps à l'enfant de découvrir un nouveau goût, une nouvelle texture est indispensable. L'adulte va pouvoir évaluer la tolérance à l'aliment proposé, uniquement si la démarche est progressive. Il peut être proposé à l'enfant un nouvel aliment tous les 3 à 4 jours.

Proposer un changement à la fois (texture, goût, proposition de la cuillère ou du biberon) à l'enfant, lui permet de profiter pleinement de la découverte et de garder ses repères afin qu'il se sente rassuré. Etre dans une démarche progressive aidera réellement l'enfant dans cette grande nouveauté qu'est la diversification

Pour faire découvrir une variété importante de goûts à l'enfant, il est possible d'utiliser des légumes et fruits frais, mais également des surgelés. La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel. Il est également tout à fait possible de proposer des petits pots.

Quantité moyenne de légumes

7-8 mois : 150 gr/jour (en général donnée à 1 seul repas)
12 mois : 200 gr/repas. (peut être donnée 2 fois/jour)

Tous les légumes peuvent être proposés à l'enfant.
En cas de ballonnement ou d'inconfort digestif, il est conseillé de différer l'introduction de quelques semaines au moins : des poivrons, choux à feuille, verts de poireaux ainsi que des légumes secs.

Quantité moyenne de compotes de fruits

8 mois : 80 à 100 gr/jour
Vers 11-12 mois : 2 portions peuvent être données par jour

Tous les fruits peuvent être introduits (il n'y a plus d'indication à différer l'introduction des fruits rouges et des fruits exotiques). Les fruits peuvent être donnés cuits ou bien mûrs (exemple : banane, poire).

L'introduction de fruits à coque n'est recommandée qu'à partir des un an de l'enfant, et à partir de 5 ans pour la proposition de fruits à coque entier, car il existe un risque important de fausse route.

Protéines : viande, poisson, œufs

Les protéines peuvent également être débutées entre 4 et 6 mois.

Quantité moyenne recommandée :

De 6 à 8 mois : 10 grammes ou ¼ d'œuf dur
De 8 à 12 mois : 20 grammes ou 1/3 d'œuf dur
De 12 à 36 mois : 30 grammes ou ½ d'œuf dur

Les laitages

Ils peuvent être proposés progressivement à partir de 7 mois. Le laitage pourra remplacer le biberon du déjeuner, pour obtenir un repas diversifié complet. Les laitages seront donnés de préférence nature : yaourt, petits suisse ou fromage blanc. Puis il sera possible de proposer du fromage (pasteurisé) à l'enfant .

Il est essentiel de maintenir un apport d'au moins 500 ml/jour de lait 2ème âge jusqu'à un an voire au-delà : ce dernier permet d'apporter en plus du Calcium, du fer et des acides gras essentiels, indispensables au développement de l'enfant.

Une fois que l'enfant a un repas diversifié complet (équivalent d'une purée et d'une compote/jour), le lait 1er âge peut être remplacé par du lait 2ème âge.

Il n'existe pas d'indication à donner des laitages au lait infantile dans la mesure où l'enfant boit au moins 500ml de lait 2ème âge (ou croissance) par jour. Il n'y a alors pas de risque de carence.

Equivalences en Calcium :
Un enfant de 0 à 3 ans a besoin d'un apport quotidien de Calcium de 400 à 500mg/jour.

180mg de Calcium sont apportés grâce à :
350ml lait 1er âge = 220ml lait croissance = 1 yaourt = 20g de gruyère = 3 petits suisses 60g

Les féculents

Il est recommandé d'introduire les céréales infantiles contenant du gluten entre 4 et 7 mois.
Les pommes de terre peuvent être débutées dès 4 à 6 mois.
Les autres féculents (pâtes, riz, semoule de blé) peuvent être introduits à partir de 7 mois. Il est conseillé de les associer avec les légumes en purée.
Le pain et les biscuits sont à introduire quand l'enfant sait s'assoir, qu'il mange donc assis et qu'il est capable de mastiquer. Attention au risque de fausses routes.