

Plan d'alimentation pour nouveau-né, nourrisson et petit enfant jusqu'à 24 mois

Age	1er mois	2ème mois	3ème mois	4-5 mois	6-8 mois	9-11 mois	De 1 à 2 ans	dès 2 ans			
	lait maternel* lait de départ 6-8 x/jour	lait maternel* lait de départ 6 x/jour	lait maternel* lait de départ 4-5 x/jour	lait maternel lait de départ 2-5 x/j	lait maternel* lait de suite (2ème âge) 2-3 x/jour	lait maternel* lait de suite (2ème âge) 200-250ml 2 x/jour	lait maternel* lait de croissance (3ème âge) lait de vache entier (300-500ml/jour) 2 x/jour	Lait de vache entier (300- 500ml/jour) 1-2x/jour			
Le matin	lait maternel* lait de départ	lait maternel* lait de départ	lait maternel* lait de départ	lait maternel* lait de départ	lait maternel* lait de suite (2ème âge) 200-250ml	Préparation de céréales lactées (év. cacaotées) et jus de fruits		Alimentation identique à celle d'un adulte			
A midi				1	Purées de divers légumes (carotte, courgette, fenouil, brocoli, chou-fleur, courge, haricot vert...) en utilisant la pomme de terre en petite quantité comme liant. Stop lait dès 150-200gr de purée	Introduction de nouveaux légumes dans les purées (petits-pois, tomate, poireau, aubergine, céleri...)	Tous les légumes sont possibles (laitue, concombre...)				
				Ajouter, à la purée de légumes, un peu de viande (poulet, dinde, lapin, agneau...) ou de poisson 10gr	Ajouter à la purée de légumes de nouvelles viandes (bœuf, porc...) 20 gr	La viande ou le poissons peuvent être coupés en petits morceaux					
				Ajouter, à la purée de légumes, une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile							
				jaune d'œuf cuit			œuf entier cuit				
A 16 heures				2	Compotes de fruits cuits et mixés (pomme, banane, poire, pêche, abricot...)	Introduction de nouveaux fruits (ananas, melon, framboise, fraise...)	Tous les fruits sont possibles (raisin, cerise, mandarine, orange, clémentine, kiwi, mangue...)				
				Yogourth nature ou spécial "bébé"						petit suisse, séré, fromage frais..	
				biscuits pour nourrisson			pain, croûte de pain, biscotte aux céréales complètes				
Souper				3	Préparation de céréales lactées pour nourrissons (farines avec gluten, céréales complètes, blé, riz...)				polenta mûesli pâtes		
Le soir				lait maternel* lait de départ	lait maternel* lait de suite (2ème âge) 200-250ml				lait maternel* lait de croissance (3ème âge) lait de vache entier		
Age	1er mois	2ème mois	3ème mois	4-5 mois	6-8 mois	9-11 mois	De 1 à 2 ans	dès 2 ans			

AVIS IMPORTANT

Alimentation en purée jusqu'à 9-12 mois puis alimentation solide progressive.

Suppléments de **Vitamine D** recommandés jusqu'à 3 ans (300-500 UI/jour)

*Selon l'OMS, un allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois et celui-ci sera poursuivi si possible jusqu'à 2 ans, avec une alimentation solide équilibrée et adaptée à l'âge.

Avant 12 mois :

Possibilité d'introduire 1 aliment par jour.

éviter de **saler** et de **sucre** les plats

Après 12 mois :

saler les plats en infime quantité et uniquement avec du sel iodé et fluoré

éviter les plats trop épicés

éviter les plats ou boissons trop sucrés

L'enfant mange à table en même temps que ses parents