





## 10 mois

Les quantités ci-dessous sont indicatives, elles doivent être adaptées à l'enfant en fonction de son appétit, de son développement et de sa croissance staturo-pondérale. Le lait maternel reste la base de l'alimentation de l'enfant pour une quantité minimale de 500 mL/j jusqu'à au moins un an. L'allaitement maternel peut être prolongé au-delà.

 PETIT DEJEUNER	 DEJEUNER	 GOUTER	 DINER
<p>Allaitement à la demande</p> <p>Un produit céréalier (équivalent de 6 à 7 cuillères à café)</p> <p>Il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre ou en bouillie) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore© A ou B.</p> <p>Possibilité de débiter le pain (Petits Morceaux s'écrasant contre le palais).</p>	<p>Une purée avec:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10g (2 cac) de viande ou de poisson cuits à l'eau ou grillé OU 1/3 d'œuf dur</li> <li>- 100 à 120g de purée moitié féculents, moitié légumes</li> <li>- 2 à 3 mesures de lait de suite</li> </ul> <p>OU</p> <p>1 pot de 200g de légumes/féculents + 1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre selon la diminution des apports lactés si le pot n'en contient pas</p> <p>130g de fruits cuits et écrasés OU 1 pot de 130g de compote de fruits.</p>	<p>Allaitement à la demande</p> <p>130g de fruits cuits et écrasés OU 1 pot de 130g de compote de fruits.</p> <p>Possibilité de débiter biscuits/pain (Petits Morceaux s'écrasant contre le palais).</p>	<p>Allaitement maternel</p> <p>130g de légumes cuits et écrasés. OU 1 soupe de légumes OU 1 pot de 130g de légumes.</p> <p>+ 1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre selon la diminution des apports lactés si le pot n'en contient pas</p> <p>Possibilité d'ajouter du fromage râpé dans les légumes</p>



## Conseils des experts

Le besoin en lipides est en grande partie couvert par le lait maternel ou les préparations de suite dit "2ème âge". Au fur et à mesure que la consommation de lait diminue, les lipides doivent être apportés dans l'alimentation solide dans les préparations maisons ou pots du commerce qui n'en contiennent pas.

Les préparations maison se conservent 48h au réfrigérateur,

En cas de refus, proposer à nouveau l'aliment un autre jour jusqu'à 8-10 fois si persistance du refus.

Pas d'ajout de sel ni de sucre dans les aliments.  
Le gluten peut être introduit entre 4 et 6 mois, en petite quantité, et pas plus tard que 12 mois révolus.

Pas d'ajout de sucre dans les boissons (sirop, miel).

Progressivement introduire des textures moins lisses en commençant par des petits morceaux qui s'écrasent sur le palais (fruits très mûrs, légumes cuits) puis contre les doigts (pâtes).

Tous les poissons peuvent être proposés qu'ils soient maigres ou gras, à condition qu'ils soient bien cuits (>65°). La consommation de poisson 2 fois par semaine est recommandée dont un poisson gras tels que saumon, sardine, thon, maquereau, hareng, truite fumée et un poisson maigre tels que le carrelet, le colin, la limande, le merlan, la raie, la sole, le turbot. Les poissons d'eau douce bioaccumulateurs (anguille, barbeau, brème, carpe, silure) sont à consommer moins d'une fois tous les deux mois. Les poissons prédateurs sauvages (lotte, le bar, l'anguille, le flétan, le brochet, la dorade, la raie, le thon) sont à limiter. L'espadon, le marlin, le siki, le requin et la lamproie sont à éviter en raison du risque lié au méthylmercure. La consommation de poissons crus est à éviter (sushi, marinades, filets, carpaccio).

Toutes les viandes peuvent être proposés à partir de 4 mois à condition qu'elles soient bien cuites surtout les viandes hachées (>70° minimum): bœuf, veau, poulet, dinde ou jambon blanc.

### SOURCES:

- [1] Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2020.
- [2] Tounian P. Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans. 3ème édition. 2017. (Elsevier Masson).
- [3] Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019
- [4] Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017
- [5] Olivier Goulet, Michel Vidailhet, Dominique Turck, Alimentation de l'enfant en situations normale et pathologique - 2e édition Tome 33 – Aout 2012
- [6] Battut A, Harvey T, Lapillonne A, editors. Chapitre 3 - Allaitement maternel et alimentation du nouveau-né/nourrisson. 105 Fiches Pour Suivi Post-Natal Mère-Enfant, Paris: Elsevier Masson; 2015, p. 111-5