





## 7 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 4 à 5 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>Allaitement à la demande</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 1/4 d'œuf dur</li> <li>- 1 petite pomme de terre</li> <li>- 40 à 60g de légumes cuits et mixés (possibilité de mettre différents légumes)</li> <li>- 1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre selon la diminution des apports lactés</li> <li>- 100ml de lait pour mixer la purée ou de l'eau de cuisson</li> </ul>	<p>Allaitement à la demande</p> <p>130g de fruits cuits et mixés (possibilité de mettre différents fruits)</p>	<p>Allaitement à la demande</p> <p>Un produit céréalier (facultatif) (équivalent de 4 à 5 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>



## Conseils des experts

Pour l'introduction des allergènes majeurs il est conseillé de laisser un intervalle de 2-3 jours (durée indicative) avant de proposer un nouvel aliment pour détecter une éventuelle réaction allergique.

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

Les préparations maison se conservent 48h au réfrigérateur, pour une conservation de plus de 48h il faut les congeler.

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.

Toutes les viandes et poissons peuvent être proposés à partir de 4 mois à condition qu'ils soient bien cuits (>70°) et mixés : bœuf, poulet, dinde ou jambon blanc. La charcuterie est à limiter du fait d'un apport important en graisses et en sel. Poisson = 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (saumon, sardin, thon, maquereau, hareng, truite) et 1 poisson maigre (carrelet, colin, limande, merlan, raie, sole, turbot). Apports recommandés en protéines = 10g/jour jusqu'à 12 mois.  
Quantité œufs recommandés = ¼ œuf dur.

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).

Texture: lisse, épaisse

### 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