

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 ou les préparations infantiles restent 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 OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>Un produit céréalier (équivalent de 2 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 OU 150mL + 5 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>1 pot de 200g de légumes/féculents avec viande, poisson ou œufs</p> <p>Ajoutez 1 cuillère à café d'huile végétale si le pot n'en contient pas.</p>	<p>Allaitement à la demande OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>1 pot de 130g de compote de fruits.</p>	<p>Allaitement à la demande OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</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.

Texture: lisse, épaisse

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).

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