





12 mois et plus

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. 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.

 PETIT DEJEUNER	 DEJEUNER	 GOUTER	 DINER
<p>240mL d'eau + 8 mesures de lait en poudre (3ème âge ou 12+ mois)</p> <p>Un produit céréalier (équivalent de 3 cuillères à soupe)</p> <p>il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore® A ou B.</p> <p>Une tartine de pain avec beurre et/ou confiture</p> <p>Un jus de fruit frais ou un fruit frais.</p>	<p>Une purée avec:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20g (4 cac) de viande ou de poisson cuits à l'eau ou grillé OU 1/2 d'œuf dur - 100 à 120g de purée moitié féculents, moitié légumes. <p>OU</p> <p>1 pot de 200g de légumes/féculents +</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 (À partir de 2 ans : 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas)</p> <p>1 compote ou un fruit.</p> <p>1 produit laitier en fonction de l'appétit.</p>	<p>210mL d'eau + 7 mesures de lait en poudre (3ème âge ou 12+ mois) OU</p> <p>1 produit laitier</p> <p>Une tartine de pain, un biscuit, un fruit ou une compote</p>	<p>210mL d'eau + 7 mesures de lait en poudre (3ème âge ou 12+ mois) OU</p> <p>1 produit laitier</p> <p>130g de légumes cuits et écrasés. OU</p> <p>130g de potage ou de légumes épais contenant des féculents et des légumes. OU</p> <p>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 (À partir de 2 ans : 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas)</p> <p>Possibilité d'ajouter du fromage râpé dans les légumes.</p> <p>Un fruit ou une compote</p>



Conseils des experts

Au fur et à mesure que la consommation de lait diminue, les lipides doivent être apportés dans l'alimentation solide dans les pots du commerce qui n'en contiennent pas.

La quantité de lait par jour doit être comprise entre 250 mL au minimum et 800mL au maximum.

Varié les plats chaque jour, possibilité d'obtenir plus de variété en introduisant des épices, vanille ou cannelle pour les fruits ; muscade, coriandre, herbes aromatiques, oignons, échalotte, ail pour les plats en évitant le poivre et les piments.

Pas d'ajout de sucre dans les boissons

Le miel peut être proposé à partir de 12 mois.

Un stade de néophobie alimentaire apparaît souvent vers 18 mois avec le refus d'aliments pourtant acceptés antérieurement. Il ne faut pas forcer l'enfant mais réitérer la présentation de l'aliment un autre jour. Jouer sur la variation des différents goûts avant 18 mois pour faciliter l'acceptation d'aliments nouveaux par la suite.

Texture : on peut petit à petit proposer à l'enfant des morceaux qui se cassent avec les dents tels que les petits dés de jambon, les petits morceaux de viande, les légumes crus coupés en petits bâtonnets, les biscuits pour bébé (Petits morceaux à croquer).

A partir de 12 mois on peut proposer des produits au lait entier UHT naturels non aromatisés, les produits 0%, écrémés ou demi-écrémés ne conviennent pas au moins de 3 ans.

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