

NOURRISSON DE 4 À 6 MOIS*

Pour le nourrisson de 4 à 6 mois il faut distinguer deux cas de figure : le bébé qui est à 5 biberons par jour et celui qui est à 4 biberons par jour. Voici donc deux exemples de régime normal diversifié.



I. Cas numéro 1 : bébé à 5 biberons par jour

1) Biberon 1 : le matin

150 ml d'eau + 5 mesures de lait pour nourrisson + 2 cuillères à café de céréales avec gluten

2) Biberon 2 : déjeuner

Mettre dans un biberon la moitié d'un pot de 130 g de légumes homogénéisés ou 2 cuillères à soupe de légumes cuits et mixés ; compléter avec de l'eau jusqu'à 150 ml ; ajouter 5 mesures de lait pour nourrisson.

Après le biberon, proposer à la cuillère la moitié d'un pot de 130 g de fruits

homogénéisés, sans forcer.

3) Biberon 3 : goûter

150 ml d'eau + 5 mesures de lait pour nourrisson

4) Biberon 4 : dîner

150 ml d'eau + 5 mesures de lait pour nourrisson + 2 cuillères à café de céréales avec gluten

5) Biberon 5 : tard le soir ou tôt le matin

150 ml d'eau + 5 mesures de lait pour nourrisson

II. Cas numéro 2 : bébé à 4 biberons par jour

1) Biberon 1

180 ml d'eau + 6 mesures de lait pour nourrisson + 2 cuillères à café de céréales avec gluten.

2) Biberon 2 : déjeuner

Mettre dans un biberon la moitié d'un pot de 130 g de légumes homogénéisés ou 2 cuillères à soupe de légumes cuits et mixés ; compléter avec de l'eau jusqu'à 180 ml ; puis ajouter 6 mesures de lait pour nourrisson.

Après le biberon, proposer à la cuillère la moitié d'un pot de 130 g de fruits homogénéisés, sans forcer.

3) Biberon 3

180 ml d'eau + 6 mesures de lait pour nourrisson

4) Biberon 4 (dernier)

180 ml d'eau + 6 mesures de lait pour nourrisson + 2 cuillères à café de céréales avec gluten

Dr E. de V.

* D'après Patrick Tounian et Françoise Sarrio, in « Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans », Ed. Elsevier Masson (cf encadré).

Fiche réalisée avec le soutien institutionnel de Blédina

Un ouvrage pratique

Dans « Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans » (collection « Pédiatrie au quotidien », sous la direction de Francis Gold), le Pr Patrick Tounian (unité de nutrition pédiatrique, hôpital Armand-Trousseau, Paris) et Françoise Sarrio (diététicienne, hôpital Armand-Trousseau, Paris) ont le souci de coller à la pratique quotidienne. Sont abordés successivement :

- l'allaitement maternel : conduite, pratique, suppléments vitaminiques, régime de la mère, pathologies de l'enfant liées à l'allaitement maternel... ;
- l'allaitement artificiel : choix du lait, conduite pratique (préparation des biberons, prise du biberon) ;
- la diversification alimentaire : âge, conduite pratique, problèmes courants,
- principales erreurs alimentaires (diversification trop précoce, introduction du gluten avant 4 mois, les insuffisances d'apport, les excès...)
- Prise en charge diététique de certaines pathologies (allergie aux protéines du lait de vache, intolérance au gluten, diarrhée, constipation...).

Par ailleurs les auteurs proposent 30 annexes utiles : sur les différents laits, préparations lactées, laits pré-épais, laits avec prébiotiques, probiotiques, ferments, laits hypoallergéniques... ; sur les apports nutritionnels conseillés ; sur les aliments en cas d'allergie ; sur le régime sans gluten ; et des exemples de menus à différents âges de 4 mois à 3 ans.