

NOURRISSON DE 6 À 8 MOIS*

Le bébé a maintenant entre 6 et 8 mois. Il est à quatre repas par jour : 3 biberons (matin, goûter, soir) et un déjeuner à la cuillère.



Le matin : un biberon lait + céréales

- 180 ml d'eau + 6 mesures de lait de suite *ou bien* 200 ml de lait de suite prêt à l'emploi.
- + 4 à 5 cuillères à café rases de céréales infantiles avec gluten.

A midi : purée + dessert à la cuillère

a) Une purée avec :

- 2 cuillères à café de viande ou de poisson, cuits à l'eau ou grillés *ou bien* un quart d'œuf dur ;

- 1 pomme de terre de la taille d'un œuf ;
- 2 à 3 cuillères à soupe de légumes variés cuits et mixés ;
- 1 cuillère à café d'huile (soja, maïs, tournesol, olive, colza) ;
- 100 ml de lait de suite pour mixer la purée.

NB : il est possible de remplacer cette purée « maison » par un pot de légumes-viande ou poisson ou bien une « petite assiette », en maintenant l'ajout d'une cuillère à café d'huile.

b) Dessert :

1/2 à 1 pot de 130 g de fruits cuits variés.

Au goûter : un biberon de lait

180 ml d'eau + 6 mesures de lait de suite *ou bien* 200 ml de lait de suite prêt à l'emploi.

Le soir : un biberon lait + céréales

- 180 ml d'eau + 6 mesures de lait de suite *ou bien* 200 ml de lait de suite prêt à l'emploi
- + 4 à 5 cuillères à café rases de céréales infantiles avec gluten (de préférence aux légumes).

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.

Patrick Tounian et Françoise Sarrio, in « Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans », 2^e édition, 167 pages, Ed. Elsevier Masson (www.elsevier-masson.fr)