

NOURRISSON DE 8 À 10 MOIS*

Le nourrisson est à 3 biberons de lait par jour : matin, goûter, soir. Celui du soir est complété par des légumes et un laitage en dessert. A midi : purée et dessert à la cuillère.



Le matin : 1 biberon

210 ml d'eau + 7 mesures de lait de suite ou bien 230 ml de lait de suite prêt à l'emploi.

On y ajoute 6 à 7 cuillères à café rases de céréales infantiles avec gluten.

A midi : purée + dessert

Purée :

– 2 cuillères à café de viande ou de poisson, cuits à l'eau ou grillés ou bien 1/4 d'œuf dur ;

– 1 pomme de terre moyenne ou bien 2 cuillères à soupe de riz ou pâtes, cuits et mixés ;

– 3 cuillères à soupe de légumes, cuits, mixés ;

1 cuillère à café d'huile (soja, maïs, tournesol, olive, colza).

NB : il est possible de remplacer la purée « maison » par un pot de 200 g de légumes-viande ou poisson ou bien par une « petite assiette », cela en maintenant l'ajout d'une cuillère à café d'huile.

Dessert :

– 1 pot de 130 g de fruits variés ou une petite banane bien mûre écrasée ou des fruits frais cuits mixés.

Au goûter : 1 biberon

210 ml d'eau + 7 mesures de lait de suite ou 230 ml de lait de suite prêt à l'emploi.

Le soir : biberon + légumes (ou soupe) + dessert

Biberon :

120 ml d'eau + 4 mesures de lait de suite ou 140 ml de lait de suite prêt à l'emploi ;

Légumes :

1/2 pot de 130 g de légumes ou bien l'équivalent en soupe de légumes « maison » + 1 cuillère à café de beurre ;

Dessert : 1 laitage au choix (à varier d'un jour sur l'autre) :

– 1/2 à 1 yaourt ;

– ou 1 Petit-Suisse de 60 g à 30 ou 40% de matières grasses ;

– ou 2 cuillères à soupe rases de fromage blanc à 30 ou 40% de matières grasses.

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)