

L'ENFANT DE 10 À 12 MOIS

Le nourrisson est maintenant à 2 biberons (matin et goûter),
1 repas salé + un dessert à midi et un potage de légumes +
un dessert le soir.



Le matin : 1 biberon

- 210 à 240 ml d'eau + 7 à 8 mesures de lait de suite ou bien 240 à 270 ml de lait de suite prêt à l'emploi ;
- ajouter 8 cuillères à café rases de céréales infantiles.

A midi : repas salé + dessert

Repas salé :

- 3 cuillères à café de viande ou de poisson cuits à l'eau ou grillés ou bien 1 jaune d'œuf ou 1/2 œuf dur ;
- 5 cuillères à soupe de purée de légumes (moitié pommes de terre, moitié légumes) ;
- 2 cuillères à café d'huile (soja, maïs, tournesol, olive, colza).

Il faut mixer ou mouliner le repas en ajoutant du lait de suite et/ou de l'eau de cuisson des légumes.

Dessert :

Donner 1 compote de fruits variés ou bien 1 banane écrasée bien mûre ou bien des fruits frais crus mixés.

Au goûter : 1 biberon

210 à 240 ml d'eau + 7 à 8 mesures de lait de suite ou bien 240 à 270 ml de lait de suite prêt à l'emploi.

NB :

- si l'enfant refuse le biberon du goûter : proposer le lait en bouillie à la cuillère ;
- s'il persiste dans son refus : donner 1 dessert lacté + 1 compote.

Le soir : potage et dessert

Potage :

4 à 5 cuillères à soupe de potage de légume épais contenant 1/3 de féculents (pomme de terre, riz, pâtes, semoule) cuits et mixés + 1 noix de beurre.

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

- 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 ;
- + (si besoin) 1/2 compote ou 1/2 fruit frais bien mûr écrasé ou mixé.

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)