

❸ Alimentation du nourrisson de 6 à 24 mois - Fiche conseil

Le logo "**destiné à l'alimentation du tout-petit**" sur les emballages alimentaires permet aux parents d'identifier les aliments préparés ou destinés à la préparation des repas des enfants de **0 à 3 ans**.

De 6 à 12 mois

- 4 repas par jour : matin, midi, goûter et soir.
- Lait :
 - entre 500 et 800 mL de lait par jour (ou équivalent de produits laitiers). Utilisez des produits laitiers adaptés aux nourrissons et évitez les fromages au lait cru,
 - alimentation au biberon : passez à un **lait 2^e âge**,
 - allaitement maternel : autant que souhaité.
- Autres aliments :
 - introduisez différentes textures : commencez par des préparations moins lisses et progressez vers des morceaux écrasés ou hachés. Cette transition devrait se faire entre 6 et 10 mois. Voici quelques indices indiquant que votre enfant est prêt pour ces nouvelles textures :
 - il mange des purées lisses et épaisses facilement,
 - il tient sa tête et son dos droits dans sa chaise,
 - il est curieux des aliments de votre assiette et tente d'en prendre,
 - il simule des mouvements de mastication lorsqu'il amène un objet à sa bouche,
 - il est capable de saisir un morceau de nourriture et de le diriger vers sa bouche, indiquant une envie de manger par lui-même.
 - ne donnez pas d'aliments petits, durs et ronds (type cacahuète) à un enfant de moins de 5 ans, il risquerait de s'étouffer ; coupez toujours les aliments mous et ronds ou ovales en deux et enlevez les pépins des raisins avant de les donner,
 - quantités suggérées :
 - fruits, légumes : à chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit de l'enfant,
 - féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) : à chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit de l'enfant (environ 1/3 de la quantité de légumes),
 - céréales : 1 cuillère à soupe matin et/ou soir jusqu'à 9 mois puis 2 cuillères à soupes matin et/ou soir,
 - légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) : quelques cuillères à café une fois par semaine,
 - volaille, poisson, autres viandes et œufs : 2 cuillères à café une fois par jour (ou 1/4 d'œuf dur) jusqu'à 9 mois, puis 4 cuillères à café une fois par jour (ou 1/3 d'œuf dur),
 - matières grasses : si votre plat ne contient pas de matière grasse, ajoutez l'équivalent d'une cuillère à café d'huile (par exemple de colza) par jour, ou un petit morceau de beurre ou de crème de temps en temps,
 - votre enfant peut manger par lui-même avec une tasse, un verre, une cuillère ou ses mains uniquement s'il peut se tenir assis tout seul. S'il ne le peut pas, il y a un risque d'étouffement.
 - malgré sa popularité actuelle, la *diversification menée par l'enfant* présente des risques pour l'équilibre alimentaire. De plus, les dangers liés à l'étouffement n'ont pas été suffisamment étudiés. Les connaissances actuelles ne permettent donc pas de privilégier cette méthode.

De 13 mois à 2 ans

- 3 repas par jour + 1 goûter (et 1 seul).
- Proposez 500 à 800 mL de lait par jour (utilisez du **lait 3^e âge** si vous nourrissez votre enfant au biberon).
- Vous pouvez proposer des aliments proches de ceux du reste de la famille, en adaptant la texture et les quantités à l'enfant.
- Favorisez une alimentation équilibrée.
- Pour le goûter, privilégiez une tartine avec un fruit, une compote ou un produit laitier.
- Dans le commerce, privilégiez les aliments portant le logo "*destiné à l'alimentation du tout-petit*".
- Quantités suggérées :
 - fruits, légumes : à chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit de l'enfant,
 - féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) : à chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit de l'enfant (environ 1/3 de la quantité de légumes),
 - céréales : à tous les repas, environ 2 cuillères à soupe par jour,
 - légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) : quelques cuillères à café une fois par semaine,
 - volaille, poisson, autres viandes et œufs : 4 cuillères à café une fois par jour (ou 1/3 d'œuf dur),
 - matières grasses : si votre plat ne contient pas de matière grasse, ajoutez l'équivalent de 2 cuillères à café d'huile (par exemple de colza) par jour, ou un petit morceau de beurre ou de crème de temps en temps.

À éviter

- **L'alimentation végétalienne (végane) est vivement déconseillée (risque de carences).**
- N'ajoutez ni sel, ni sucre aux aliments.
- Évitez les viennoiseries, gâteaux et chocolats le plus longtemps possible.
- En dehors des repas, ne laissez pas de nourriture visible ou à portée de main.
- Ne laissez pas votre jeune enfant se servir seul dans le placard ou le réfrigérateur.
- La consommation de miel n'est pas conseillée avant 1 an.
- La consommation de soja n'est pas conseillée avant 3 ans (contient des substances qui pourraient agir comme perturbateurs endocriniens).
- Les aliments suivants ne sont pas conseillés avant 6 ans :
 - viandes crues ou peu cuites (cuire à cœur les viandes hachées),
 - lait cru et fromages au lait cru à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté,
 - œuf crus et produits à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, etc.) ou insuffisamment cuits (œuf coque),
 - coquillages crus, poisson cru (saumon et truite fumés, sushis).
- N'exposez pas votre enfant à des écrans durant les repas.

Scannez les QR codes pour en savoir plus sur les besoins nutritionnels de votre enfant et accéder à des idées de menus.

Vous trouverez des informations complémentaires sur les sites suivants :

- **Pas à pas, votre enfant mange comme un grand**, du Programme National Nutrition Santé, est un carnet clair et imagé pour apprendre à diversifier l'alimentation de votre enfant.
- **mpedia®** de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire propose, en plus d'informations sur l'alimentation de l'enfant, des idées de menus par âge et des informations sur de multiples aspects de la santé de l'enfant.
- **1000 premiers jours.fr** de Santé Publique France propose aux parents des conseils sur de multiples aspects de la vie de leur enfant.



Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

Manger Bouger
PDF



Parentalité : les 1000 premiers jours

Santé Publique France
Site internet



Alimentation : menus types 12-24 mois

mpedia
Site internet