

# Consultations parents-enfants · Broye – Gruyère – Sarine-Campagne

## Plan d'alimentation de 0 à 1 an

|                          | 0 à 4 mois  | 4 mois  | 6 mois                                 | 8 mois                         | Après 1 an   |
|--------------------------|---|---|--|--------------------------------|--|
| <b>LAIT</b>              | Lait maternel   |   |  |                                | Lait maternel, lait de vache entier non coupé ou lait de croissance                |
|                          | Lait en poudre infantile n°1  |   | Lait en poudre infantile n°2           |                                |  |
| <b>LÉGUMES</b>           |   | Carotte, fenouil, courgette, courge, épinard, laitue, côte de bette, panais, brocoli, chou, chou-fleur, chou-pomme, céleri, poireau, endive, carotte rouge, tomate, aubergine, concombre cuit, petits pois, haricots, champignons, ...                                      |  |                                |  |
| <b>FRUITS</b>            |   | Pomme, poire, banane, abricot, pêche, nectarine, pruneau, prune, melon, pastèque, mandarine, orange, pamplemousse, framboise, fraise, baies, kiwi, ananas, cerise, raisin, rhubarbe, fruits exotiques, ...  |  |                                |  |
| <b>FÉCULENTS</b>         |   | Pomme de terre, patate douce, millet, semoule de blé fine, polenta, couscous, pâtes à potages, riz à risotto, boulgour, légumineuses (lentilles, pois chiches, ...), bouillies de céréales instantanées non sucrées, galettes de riz ou de maïs non salées non sucrées, ... |  |                                |  |
| <b>PROTÉINES</b>         |   |   | 10g ou 2 cc par jour                   | 20g par jour                   | 30g par jour   |
|                          | <b>Viandes:</b> poulet, dinde, bœuf, lapin, agneau, porc, cheval (pas de gibier, pas de foie), ...<br><b>Poissons:</b> cabillaud, carrelet, limande, saumon, ...<br><b>Autres:</b> œuf, tofu, quorn, crevettes, moules, ... |   |  |                                |  |
| <b>PRODUITS LAITIERS</b> |   |   | Progressivement max. 50g/jour          | max. 100g par jour             | <b>Autres produits laitiers</b><br>Séré, petit suisse, fromages                    |
|                          | Yaourt nature ou lait de vache coupé pour préparation de bouillies ou purées  |   |  |                                |  |
| <b>MATIÈRES GRASSES</b>  |   |   | Jusqu'à 1 cc d'huile de colza par jour | 2 cc d'huile de colza par jour | 2 à 3 cc d'huile de colza et 1cc de fruits oléagineux en purées ou moulus par jour |
|                          | et découverte des oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes,...) en purées ou moulues  |   |  |                                |  |

## RECOMMANDATIONS

- Favoriser la variété des aliments et privilégier les produits locaux et de saison.
- Repas de légumes: 1/3 féculents et 2/3 légumes, introduire un nouvel aliment à la fois.
- Introduire les protéines dès que le repas n'est plus complété par du lait, et au plus tard à 6 mois.
- Chaque repas est une opportunité de découvrir les aliments. Dès 6 mois, inviter l'enfant à table et évoluer dans la texture. Boisson: eau du robinet dans un petit gobelet ou à la paille.
- Ne pas saler (sel, bouillon, condiments), ni sucrer les aliments. Assaisonner avec des herbes aromatiques ou épices douces, si souhaité.
- Les aliments d'origine animale, crus ou cuits à basse température sont inappropriés jusqu'à 3 ans.
- Les jus végétaux (riz, amande, soja) ne remplacent pas le lait.
- Le miel et le sirop d'érable sont déconseillés avant 1 an.