

RAPPELS DIETETIQUE

// Les repas

Bébé : **6** repas / jour

→ lorsque qu'il pèse > 5 kg : **5** repas / jour

→ lorsque qu'il pèse > 8 kg : **4** repas / jour

Exemples :

- Bébé de 5 mois : 6 x 150g / j mais si poids > 5 kg :
(6 x 150) : 5 = 180 g / repas, donc 5 repas de 180g / jour
- Bébé de 9 mois : 6 x 190g / jours mais si poids > 8 kg :
(6 x 190) / 4 = 270 g / repas, donc 4 repas de 270 g / jour

// Alimentation diversifiée

- les fruits : en **jus de fruits** à partir de 2- 4 mois, en compote vers 4 mois- 4 mois ½, fruits frais vers 8- 10 mois
- 1er légume introduit : la **carotte**
- un enfant commence à manger à la petite cuillère vers 4 mois- 4 mois ½
- c'est souvent le biberon du midi qui est remplacé par **un repas**
- la pomme de terre est introduite vers 8- 9 mois, mais elle n'est jamais donnée seule (toujours mélangée avec d'autres légumes)
- la viande est introduite vers 4 mois : 10 g / j ; 6 mois : 40g / j ; 1 an : 50 g/j ; 2 ans : 100 g/j en petits morceaux
- on peut la remplacer, de temps en temps, par du poisson ou du jaune d'oeuf, en même quantité
- **attention** : le blanc d'oeuf est allergisant, ne pas en donner trop tôt
- si l'enfant refuse de prendre un biberon de lait, on peut remplacer, selon l'âge par : du gruyère ou du fromage fondu mélangé dans la purée ou la soupe de légumes, du fromage frais, du petit- suisse, ...
- à 5 mois, l'enfant doit manger à la petite cuillère
- il faut toujours un minimum de **500 mL de lait / jour**

III/ Supplémentation

■ la **vitamine D** = Sterogyl :

- on peut en donner **dès la naissance**
- se donne sous forme de **gouttes**, dans la matinée, ajoutée à du jus de fruit
- on donne **3 gouttes / j** à un enfant alimenté par le lait maternel, et **2 gouttes / j** pour un enfant alimenté avec du lait artificiel
- on en donne **jusque l'âge de 2 ans**

■ la **vitamine C** :

- on en donne sous forme de **jus de fruits**, plutôt dans la matinée
- on donne **1 cuillère à café / jour / mois d'âge**
- à partir de **2- 4 mois**
- jusque l'introduction des agrumes, soit vers **18 mois**
- ex :
 - ✓ un enfant de 5 mois : 5 cuillère à café / jour
 - ✓ un enfant de 8 mois : 8 cuillère à café / jour

IV/ Reconstitution d'un biberon avec du lait artificiel

- utiliser de l'eau plate
- faire des mesures rases
- **1 mesure rase de lait en poudre pour 30 mL d'eau plate**
- mettre l'eau dans le biberon puis ajouter les mesures de lait

V/ Exemples de régime

● Régime d'un enfant de 2 mois, pesant 4 kg, nourri avec un lait 1er âge :

- x nombre de biberons / jour : 6
- x 2 mois : 6 x 120g / jour
- x reconstitution du biberon : 120 mL d'eau plate + 4 mesures rases de lait (120 : 30 = 4)
- x Sterogyl : 2 gouttes / j

● Régime d'un enfant de 5 mois, pesant plus de 5 kg, nourri avec un lait 2ème âge (ou lait de suite) :

- nombre de repas / jour : 5
- 5 mois : 6 x 150g, mais poids > à 5 kg donc 5 repas : (6 x 150) : 5 = 180 g /

repas

- 1 repas de 180g + 4 biberons de 180g / jour
- reconstitution du biberon : 180 mL d'eau plate + (180 : 30) 6 mesures rases de lait
- repas du midi : 120g de légumes verts ou carottes, 10g de viande, 50g de compote
- Sterogyl : 2 gouttes / jour dans 5 cuillère à café de jus de fruit

● Régime d'un enfant de 12 mois, pesant plus de 8 kg, nourri avec un lait de vache :

- ✓ 12 mois : 4 repas de 270g
- ✓ le matin : 1 biberon de lait de vache de 270g (270 mL d'eau plate + 9 mesures rases de lait) + 1 biscotte, un bout de pain ou autre
- ✓ dans la matinée : 2 gouttes de Sterogyl dans 12 cuillères à café de jus de fruits
- ✓ le midi : 50g de viande ou poisson, 120g de légumes (par ex. : 1/3 de pommes de terre et 2/3 de légumes verts), 20g de fromage, 80g de fruits frais ou yaourt
- ✓ l'après- midi : 1 biberon de 270g
- ✓ le soir : soupe de légumes, yaourt

● Régime d'un enfant de 2 ans :

- ◆ 4 repas de 270- 280 g
- ◆ *école maternelle* : pas de collation dans la matinée
- ◆ le matin : au moins 200 mL lait (biberon ou bol) + aliments (biscottes, céréales, ...)
- ◆ le midi (il a le droit de manger de tout comme les adultes) : environ 30g de crudités, 100g de viande ou poisson, légumes ou féculents (100g), fromage (25g), dessert (laitage ou fruit, environ 25g)
- ◆ l'après- midi : lait ou laitage (150 mL)
- ◆ le soir : soupe, féculent ou légumes selon le repas du midi, fromage, laitage ou fruits selon le repas du midi