

TABLEAU DES RATIONS ALIMENTAIRES

- ◆ Le nouveau- né est mis au sein de suite après sa naissance.
- ◆ A 3h de vie : il lui est donné un **petit peu d'eau salé**.
- ◆ A 6h de vie : l'alimentation de l'enfant est débuté.

- ◆ Pendant la **première semaine de vie**, on **augmente la ration de 10g tous les jours =**
 - 1er jour : 6 x 10g
 - 2ème jour : 6 x 20g
 - 3ème jour : 6 x 30g
 - ...
 - 7ème jour : 6 x 70g

- Environ une tétée toutes les 3h

- ◆ Après la première semaine, on **augmente la ration de 10g chaque semaines jusqu'à la fin du premier mois de vie =**
 - de 8j à 15j : 6 x 80g
 - de 15 à 21j : 6 x 90g
 - de 21j à 28j : 6 x 100g

- ◆ Ensuite, à partir du premier mois de vie, **on augmente la ration de 10g chaque mois jusqu'à 8 mois =**
 - 1 mois : 6 x 110g
 - 2 mois : 6 x 120g
 - ...
 - 7 mois : 6 x 170g
 - 8 mois : 6 x 180g

- ◆ Arrivée à 8 mois, et ce jusque l'âge de 2 ans, l'enfant aura une ration de 270g / repas.

◆ **Attention!!**

Lorsque l'enfant pèsera **5 kg**, il ne prendra pas que **5 repas / j** (soit vers 3- 5 mois).

Et lorsque qu'il pèsera **8 kg**, il n'aura plus que **4 repas / j** (soit vers 7- 8 mois).

Il faut donner, tous les jours, de la Vitamine D en plus du lait.

Vers 4 mois = début des repas (lait + alimentation diversifiée) : 1 biberon de lait en moins dans la journée + un repas (souvent celui du midi).

Jusqu'à l'adolescence il faut une consommation de laits et laitages de 500 mL / j.

➔ **MÉTHODE APPÉTIT :**

pour les enfants plus maigre ou plus gros = ration alimentaire différente.

Poids de l'enfant (en g) + 200 / 10.

Ex : pour un enfant pesant 6 kg à 8 mois =

$$6000 \text{ g} + 200 / 10 = 6200 / 10 = 620 / 1 = 620 \text{ g} / \text{j}.$$