

Puériculture et 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
LAIT	Lait maternel ou lait artificiel n°1 (si besoin n°2 après 6 mois)				Lait maternel, lait de vache entier non coupé ou lait de croissance
BOISSONS		Eau du robinet, tisanes maison ou en sachet non sucrées			
LÉGUMES		Carotte, fenouil, courgette, courge, épinard, laitue, côte de bette, panais, brocoli, chou, chou-fleur, chou-pomme, chou-rave, poireau, endive, carotte rouge, tomate, aubergine, concombre cuit, petits pois, haricots, champignons			
FRUITS		Pomme, poire, banane, abricot, pêche, nectarine, pruneau, prune, melon, pastèque, mandarine, orange, pamplemousse, framboise, fraise, baies, kiwi, ananas, cerise, raisin, rhubarbe, fruits exotiques			
FÉCULENTS		Pomme de terre, patate douce, millet, semoule de blé fine, polenta, couscous, pâtes à potages, riz à risotto, boulgour, quinoa, légumineuses (lentilles, pois chiches, ...), bouillies de céréales instantanées non sucrées, galettes de riz ou de maïs non salées non sucrées			
PROTÉINES			10g ou 2 cc par jour	20g par jour	30g par jour
			Viandes: poulet, dinde, bœuf, lapin, agneau, porc, cheval (pas de gibier, pas de foie) Poissons: cabillaud, carrelet, limande, saumon Autres: œuf, tofu, quorn, crevettes, moules		
PRODUITS LAITIERS			Progressivement Jusqu'à 50 g par jour	Jusqu'à 100 g par jour	Autres produits laitiers Séré, petit suisse, fromages
			Yaourt nature ou lait de vache coupé pour préparation de bouillies ou purées		
MATIÈRES GRASSES			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 (amande, noisettes, ...) moulus par jour

RECOMMANDATIONS

- Privilégier les fruits et légumes locaux et de saison
- Ne pas saler ni sucrer les aliments, assaisonner avec herbes aromatiques ou épices douces si souhaité
- Le repas solide à partir de 180-200g ne doit plus être complété par du lait artificiel
- Introduire les protéines dès que le repas n'est plus complété par du lait, et au plus tard à 6 mois
- Repas de légumes : $\frac{1}{3}$ féculents et $\frac{2}{3}$ légumes, introduire un nouvel aliment à la fois sur quelques jours
- Les « laits » végétaux (riz, amande, soja) ne sont pas adaptés pendant la 1^{re} année
- Le miel et le sirop d'érable sont déconseillés avant 1 an afin d'éviter une contamination bactérienne
- Ne pas attendre l'apparition des dents pour évoluer dans la texture