



Bien manger,

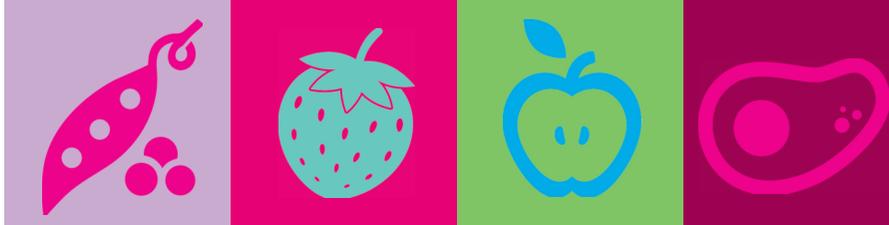


bien grandir

Fiches pratiques pour les parents d'enfants
de **4 mois à 3 ans** [actualisé en juin 2015]



Introduction



Accompagner votre enfant dans l'alimentation :

- **C'est accepter** que les acquisitions se fassent par étapes et en douceur parce que ses besoins évoluent avec l'âge. Ils peuvent varier d'un enfant à l'autre et chez le même enfant.
- **C'est proposer** une alimentation équilibrée qui va favoriser une bonne croissance et prévenir l'obésité...
- **C'est aussi partager** des moments de plaisir : plaisir des yeux, plaisir de découvrir des goûts, des saveurs, plaisir de se retrouver en famille...

Toutes ces réflexions nous ont conduits à vous proposer ces fiches de conseils pratiques, élaborées par tranches d'âge et selon les différentes situations rencontrées. Elles sont un guide qui vous permettra, avec l'aide des professionnels, d'accompagner votre enfant dans ses étapes.

- ▶ De 0 à 4 mois - **Alimentation lactée exclusive**
- ▶ De 4 à 6 mois - **Éveil au goût avec les légumes et les fruits**
- ▶ De 5 à 7 mois - **1^{er} repas complet**
- ▶ De 8 à 12 mois - **2^{ème} repas**
- ▶ De 12 à 24 mois - **Les nouveaux légumes**
- ▶ De 2 à 3 ans - **Presque comme les grands**

Bien manger est aussi important pour votre enfant que bouger, jouer et dormir... indispensables pour sa croissance et son développement.

Ce travail est validé par le docteur OLIVER, médecin coordinateur du REPOP (Réseau de Prévention et de prise en charge de l'Obésité Pédiatrique) de l'Hôpital des Enfants de Toulouse, et par Maryse FOUROUX, diététicienne.

Il s'inscrit dans le Programme National Nutrition Santé qui a pour objectif d'améliorer la santé en agissant sur la nutrition.

Ces fiches ont été élaborées par des auxiliaires de puériculture, diététicienne, infirmières diplômées d'État, pédiatres, infirmières-puéricultrices de la Mairie d'Albi, du Département du Tarn et du Centre Hospitalier d'Albi.

sommaire

1. Nettoyage et préparation des biberons
2. Recueillir, conserver, transporter le lait maternel
3. De 0 à 4 mois : alimentation lactée exclusive
4. De 4 à 6 mois : éveil au goût avec les légumes et les fruits
5. De 5 à 7 mois : 1^{er} repas complet
6. De 8 à 12 mois : 2^{ème} repas
7. De 12 à 24 mois : les nouveaux aliments
8. De 2 à 3 ans : presque comme les grands
9. Les légumes
10. Viande, poisson, œuf
11. Les fruits
12. Le pain, les produits céréaliers, les légumes secs
13. Le lait, les produits laitiers
14. En cas de diarrhée, en cas de constipation
15. Les allergies

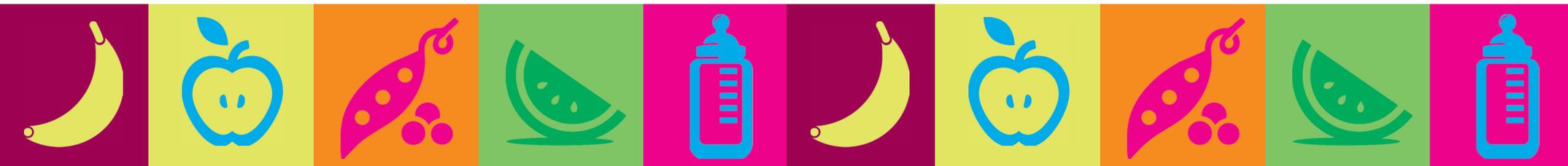


NETTOYAGE ET PRÉPARATION DES BIBERONS

1

NETTOYAGE ET PRÉPARATION DES BIBERONS

1



Le nettoyage des biberons, tétines, pas de vis doit être minutieux :

- ▶ Vider, enlever la tétine du pas de vis et rincer le tout immédiatement après la tétée.
- ▶ Laver à l'eau savonneuse à l'aide d'un goupillon (brosse spécifique pour biberon), tétine, pas de vis, rincer à l'eau courante, laisser sécher à l'air libre sans essuyer.
- ▶ Il est aussi possible de nettoyer le biberon préalablement rincé au lave-vaisselle, cependant il est préconisé de laver la tétine à la main

Stérilisation :

- ▶ Après ce nettoyage, vous pouvez si vous le souhaitez ou si l'état de santé de votre enfant le nécessite, stériliser le biberon (à chaud ou à froid) en se conformant au mode d'emploi.

Reconstitution du lait :

- ▶ Diluer 1 mesure rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau.
2 mesures : 60 ml / 3 mesures : 90 ml...

Un dosage incorrect présente des risques pour la santé de l'enfant (ex : troubles digestifs).

Si impossibilité de préparer les biberons au moment de la tétée, leur préparation pourra être faite pour 24 heures. Les biberons seront stockés au réfrigérateur puis tiédifiés au moment de la tétée (à la maternité les nouettes sont conditionnées pour être stockées à température ambiante).

Avant de proposer le biberon ainsi reconstitué, vérifier la température du lait : faire couler quelques gouttes de lait sur la main ou à l'intérieur du poignet.

Le biberon réchauffé sera consommé dans la demi-heure qui suit,
le lait restant sera jeté.

Le nettoyage des biberons, tétines, pas de vis doit être minutieux :

- ▶ Vider, enlever la tétine du pas de vis et rincer le tout immédiatement après la tétée.
- ▶ Laver à l'eau savonneuse à l'aide d'un goupillon (brosse spécifique pour biberon), tétine, pas de vis, rincer à l'eau courante, laisser sécher à l'air libre sans essuyer.
- ▶ Il est aussi possible de nettoyer le biberon préalablement rincé au lave-vaisselle, cependant il est préconisé de laver la tétine à la main

Stérilisation :

- ▶ Après ce nettoyage, vous pouvez si vous le souhaitez ou si l'état de santé de votre enfant le nécessite, stériliser le biberon (à chaud ou à froid) en se conformant au mode d'emploi.

Reconstitution du lait :

- ▶ Diluer 1 mesure rase de poudre de lait pour 30 ml d'eau.
2 mesures : 60 ml / 3 mesures : 90 ml...

Un dosage incorrect présente des risques pour la santé de l'enfant (ex : troubles digestifs).

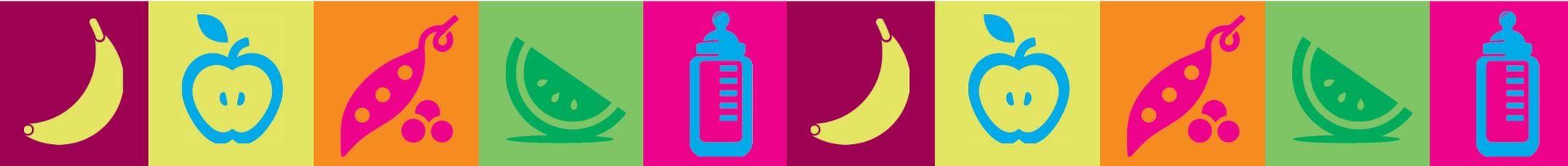
Si impossibilité de préparer les biberons au moment de la tétée, leur préparation pourra être faite pour 24 heures. Les biberons seront stockés au réfrigérateur puis tiédifiés au moment de la tétée (à la maternité les nouettes sont conditionnées pour être stockées à température ambiante).

Avant de proposer le biberon ainsi reconstitué, vérifier la température du lait : faire couler quelques gouttes de lait sur la main ou à l'intérieur du poignet.

Le biberon réchauffé sera consommé dans la demi-heure qui suit,
le lait restant sera jeté.

COMMENT BIEN RECUEILLIR ET CONSERVER LE LAIT MATERNEL ... 2

COMMENT BIEN RECUEILLIR ET CONSERVER LE LAIT MATERNEL ... 2



L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, voici les précautions à respecter.

Premiers gestes recommandés :

Prendre une douche et changer de sous-vêtements quotidiennement.

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées par les infirmières puéricultrices du service PMI.

Recueil du lait

- ▶ Lavez-vous soigneusement les mains.
- ▶ Installez-vous dans un endroit propre.
- ▶ Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- ▶ Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

Conservation du lait

- ▶ Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche.
- ▶ Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon.

Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex. : crèche, assistantes maternelles).

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de + 4° C immédiatement après le recueil du lait.

Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le lait dans la porte du réfrigérateur – qui n'est pas assez froide.

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.

L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, voici les précautions à respecter.

Premiers gestes recommandés :

Prendre une douche et changer de sous-vêtements quotidiennement.

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées par les infirmières puéricultrices du service PMI.

Recueil du lait

- ▶ Lavez-vous soigneusement les mains.
- ▶ Installez-vous dans un endroit propre.
- ▶ Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- ▶ Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

Conservation du lait

- ▶ Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche.
- ▶ Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon.

Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex. : crèche, assistantes maternelles).

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de + 4° C immédiatement après le recueil du lait.

Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le lait dans la porte du réfrigérateur – qui n'est pas assez froide.

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.

... COMMENT TRANSPORTER ET RÉCHAUFFER LE LAIT MATERNEL EN TOUTE SÉCURITÉ

Congélation

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à **- 18° C**

- ▶ Vérifier la température de votre congélateur (-18° C).
Ne stocker pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.
- ▶ Veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts.
- ▶ Le lait ainsi stocké peut être conservé pendant 4 mois au congélateur (-18 ° C).

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur **au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.**

Le lait ainsi décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, **sinon il doit être jeté.**

Le lait décongelé ne doit **pas être recongelé.**

Il ne faut pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

Réchauffage

- ▶ Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon. Ne jamais utiliser de micro-ondes qui altère la qualité du lait.
- ▶ Si le lait est **réchauffé**, il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- ▶ Si le lait est à **température ambiante**, il doit être bu dans **l'heure**.
- ▶ Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- ▶ Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Transport

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

N'excédez pas 1 heure de transport.

Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4° C à l'arrivée, dans la structure, ou chez l'assistante maternelle.

... COMMENT TRANSPORTER ET RÉCHAUFFER LE LAIT MATERNEL EN TOUTE SÉCURITÉ

Congélation

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à **- 18° C**

- ▶ Vérifier la température de votre congélateur (-18° C).
Ne stocker pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.
- ▶ Veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts.
- ▶ Le lait ainsi stocké peut être conservé pendant 4 mois au congélateur (-18 ° C).

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur **au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.**

Le lait ainsi décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, **sinon il doit être jeté.**

Le lait décongelé ne doit **pas être recongelé.**

Il ne faut pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

Réchauffage

- ▶ Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon. Ne jamais utiliser de micro-ondes qui altère la qualité du lait.
- ▶ Si le lait est **réchauffé**, il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- ▶ Si le lait est à **température ambiante**, il doit être bu dans **l'heure**.
- ▶ Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- ▶ Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Transport

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

N'excédez pas 1 heure de transport.

Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4° C à l'arrivée, dans la structure, ou chez l'assistante maternelle.

DE 0 A 4 MOIS

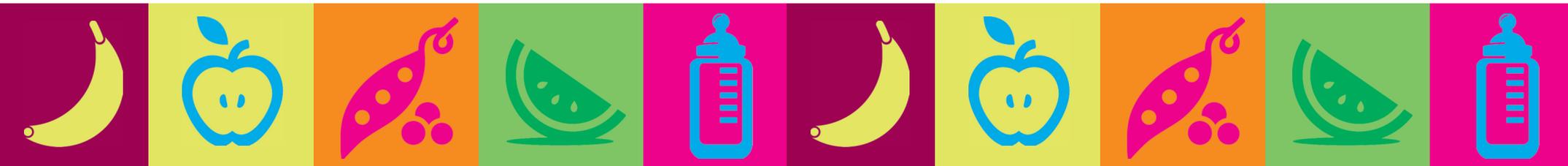
→ Alimentation lactée exclusive

3

DE 0 A 4 MOIS

→ Alimentation lactée exclusive

3



Le lait maternel ou les laits pour nourrissons combent la totalité des besoins du bébé de 0 à 6 mois. Il apporte la quantité nécessaire en eau, en calcium, en fer, en protéines, en acides gras essentiels (matière grasse que l'organisme ne sait pas fabriquer) et en glucides.

Il est fortement déconseillé de donner du miel, du sucre, de la confiture, de la pâte à tartiner sur la tétine, à la cuillère.

Le lait maternel reste le lait le plus approprié aux besoins du bébé.

Le lait industriel ou aliment lacté diététique pour nourrissons (ex : 1^{er} âge) est donné au biberon en respectant les proportions de poudre de lait et d'eau : 1 mesure rase de poudre pour 30 ml d'eau.

→ Tout changement de lait nécessite l'avis d'un professionnel de santé.

À rappeler : les laits de vache, de brebis, de chèvre, laits végétaux - amande, soja... - (exemple lait cru, UHT, en poudre, lait concentré...) doivent être exclus pour l'alimentation lactée exclusive des nourrissons, car non adaptés.

N.B. : Penser tous les jours à donner la vitamine D prescrite par votre médecin directement dans la bouche de bébé ; la vitamine D est indispensable dans le processus d'ossification, elle évite le rachitisme.

► Les quantités et le nombre de prises

Elles varient en fonction du poids et de l'appétit du bébé en sachant que tous les pleurs ne sont pas synonymes de faim et ne doivent pas forcément entraîner une augmentation des quantités.

Le lait maternel ou les laits pour nourrissons combent la totalité des besoins du bébé de 0 à 6 mois. Il apporte la quantité nécessaire en eau, en calcium, en fer, en protéines, en acides gras essentiels (matière grasse que l'organisme ne sait pas fabriquer) et en glucides.

Il est fortement déconseillé de donner du miel, du sucre, de la confiture, de la pâte à tartiner sur la tétine, à la cuillère.

Le lait maternel reste le lait le plus approprié aux besoins du bébé.

Le lait industriel ou aliment lacté diététique pour nourrissons (ex : 1^{er} âge) est donné au biberon en respectant les proportions de poudre de lait et d'eau : 1 mesure rase de poudre pour 30 ml d'eau.

→ Tout changement de lait nécessite l'avis d'un professionnel de santé.

À rappeler : les laits de vache, de brebis, de chèvre, laits végétaux - amande, soja... - (exemple lait cru, UHT, en poudre, lait concentré...) doivent être exclus pour l'alimentation lactée exclusive des nourrissons, car non adaptés.

N.B. : Penser tous les jours à donner la vitamine D prescrite par votre médecin directement dans la bouche de bébé ; la vitamine D est indispensable dans le processus d'ossification, elle évite le rachitisme.

► Les quantités et le nombre de prises

Elles varient en fonction du poids et de l'appétit du bébé en sachant que tous les pleurs ne sont pas synonymes de faim et ne doivent pas forcément entraîner une augmentation des quantités.

► **Le rythme des prises à la demande est conseillé** ; toutefois, il faut respecter un temps minimum de digestion (environ 2 heures). Maintenir au minimum 1 tétée toutes les 4 heures, le jour, les 3 premiers mois.

Les informations ci-dessous sont données à titre indicatif. Pensez à contacter les professionnels qui vous apporteront conseils et soutien.

| | Aliment | Préparation | Quantités |
|--|----------------------|---|--|
| 1^{er} mois pour un bébé de 3 kg environ | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 7 / 8 biberons 60 ml – 2 mesures à 6 / 7 biberons 90 ml + 3 mesures |
| 2^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 6 biberons 120 ml + 4 mesures |
| 3^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 5 biberons 150 ml + 5 mesures |
| 4^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 4 à 5 biberons 180 ml + 6 mesures 210 ml + 7 mesures |

► **Le rythme des prises à la demande est conseillé** ; toutefois, il faut respecter un temps minimum de digestion (environ 2 heures). Maintenir au minimum 1 tétée toutes les 4 heures, le jour, les 3 premiers mois.

Les informations ci-dessous sont données à titre indicatif. Pensez à contacter les professionnels qui vous apporteront conseils et soutien.

| | Aliment | Préparation | Quantités |
|--|----------------------|---|--|
| 1^{er} mois pour un bébé de 3 kg environ | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 7 / 8 biberons 60 ml – 2 mesures à 6 / 7 biberons 90 ml + 3 mesures |
| 2^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 6 biberons 120 ml + 4 mesures |
| 3^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 5 biberons 150 ml + 5 mesures |
| 4^{ème} mois | Lait pour nourrisson | Toujours 30 ml d'eau pour 1 mesure rase | 4 à 5 biberons 180 ml + 6 mesures 210 ml + 7 mesures |

De 4 à 6 MOIS

→ **Eveil au goût
avec les légumes et les fruits**

4



De 4 à 6 MOIS

→ **Eveil au goût
avec les légumes et les fruits**

4



Diversification progressive et passage à 4 repas : 1 repas à la cuillère et 3 biberons.

► **Au début quelques cuillères de légumes et/ou de fruits : 5 à 8 cuillères à café ou 50 à 60 g ou ½ pot de 125 g**

► **Introduction du lait 2^{ème} âge entre 5 et 6 mois.**

Les céréales instantanées ne sont pas indispensables.

► **Introduction de la soupe de légumes à midi (ou le soir)** à base d'une pomme de terre - légume de base -, d'une carotte et d'un légume de saison : courgettes pelées épépinées, épinards, endives, salade verte, potiron, potimarron, blanc de poireaux, haricots verts... (cf. fiche légumes).

Utiliser des légumes frais ou surgelés nature, **les conserves sont interdites** (trop salées pour un bébé).

Si vous utilisez des petits pots de légumes, choisir le petit pot avec un seul légume majoritaire au départ.

► **Puis de la compote de fruits cuits :**

Compote de pommes les premiers jours puis pomme associée avec un autre fruit, poire, abricot... Possibilité d'utiliser des petits pots du commerce en respectant les fruits interdits (voir fiche fruits).

Diversification progressive et passage à 4 repas : 1 repas à la cuillère et 3 biberons.

► **Au début quelques cuillères de légumes et/ou de fruits : 5 à 8 cuillères à café ou 50 à 60 g ou ½ pot de 125 g**

► **Introduction du lait 2^{ème} âge entre 5 et 6 mois.**

Les céréales instantanées ne sont pas indispensables.

► **Introduction de la soupe de légumes à midi (ou le soir)** à base d'une pomme de terre - légume de base -, d'une carotte et d'un légume de saison : courgettes pelées épépinées, épinards, endives, salade verte, potiron, potimarron, blanc de poireaux, haricots verts... (cf. fiche légumes).

Utiliser des légumes frais ou surgelés nature, **les conserves sont interdites** (trop salées pour un bébé).

Si vous utilisez des petits pots de légumes, choisir le petit pot avec un seul légume majoritaire au départ.

► **Puis de la compote de fruits cuits :**

Compote de pommes les premiers jours puis pomme associée avec un autre fruit, poire, abricot... Possibilité d'utiliser des petits pots du commerce en respectant les fruits interdits (voir fiche fruits).

Journée type

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> biberon de lait (180 à 210 ml) | Les 1^{ers} jours : <ul style="list-style-type: none"> 5 à 8 cuillères à café de soupe de légumes (ou ½ petit pot) complété par 150 à 180 ml de lait (sein ou biberon) Jours suivants : <ul style="list-style-type: none"> 100 g à 150 g de soupe épaisse donnée à la cuillère ± 1 cuillère à café de matière grasse crue 5 à 8 cuillères à café de compote de fruits Eau nature | <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> 1 biberon de lait (180 à 210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> 1 biberon de lait (180 à 210 ml) |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------|---|---|---|
| 4 mois à 6 mois | Pommes de terre. | Cuites à l'eau ou à la vapeur, sans sel, puis mixées. | Moitié pommes de terre, moitié légumes pour les purées. |
| | Carottes, courgettes, épinards, poireaux, haricots verts, salade, feuilles de blettes, fond d'artichaut, potiron. | Cuits à l'eau ou à la vapeur, sans sel, puis mixés. | 100 à 150 gr Associés à la pomme de terre pour fabrication de potage ou purée. |
| | Pomme, poire, coing, prune, pêche, abricots, fraises, framboises, banane. | Cuits puis mixés très fin avec un peu de sucre. Banane mûre et écrasée. | 50 g – 60 g au départ puis 100 g – 130 g. En guise de dessert au repas de midi. |

L'enfant peut être sensible ou réagir à l'introduction d'aliments nouveaux. Il convient de procéder par étapes : soupe de légumes sur 3 ou 4 jours puis compote de fruits. Variez progressivement, en introduisant un nouveau légume ou fruit alternativement tous les 3 ou 4 jours.

L'introduction des légumes et des fruits va modifier les selles ; en cas de diarrhée, certains légumes et fruits sont conseillés (voir fiche diarrhée).

Journée type

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> biberon de lait (180 à 210 ml) | Les 1^{ers} jours : <ul style="list-style-type: none"> 5 à 8 cuillères à café de soupe de légumes (ou ½ petit pot) complété par 150 à 180 ml de lait (sein ou biberon) Jours suivants : <ul style="list-style-type: none"> 100 g à 150 g de soupe épaisse donnée à la cuillère ± 1 cuillère à café de matière grasse crue 5 à 8 cuillères à café de compote de fruits Eau nature | <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> 1 biberon de lait (180 à 210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> 1 biberon de lait (180 à 210 ml) |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------|---|---|---|
| 4 mois à 6 mois | Pommes de terre. | Cuites à l'eau ou à la vapeur, sans sel, puis mixées. | Moitié pommes de terre, moitié légumes pour les purées. |
| | Carottes, courgettes, épinards, poireaux, haricots verts, salade, feuilles de blettes, fond d'artichaut, potiron. | Cuits à l'eau ou à la vapeur, sans sel, puis mixés. | 100 à 150 gr Associés à la pomme de terre pour fabrication de potage ou purée. |
| | Pomme, poire, coing, prune, pêche, abricots, fraises, framboises, banane. | Cuits puis mixés très fin avec un peu de sucre. Banane mûre et écrasée. | 50 g – 60 g au départ puis 100 g – 130 g. En guise de dessert au repas de midi. |

L'enfant peut être sensible ou réagir à l'introduction d'aliments nouveaux. Il convient de procéder par étapes : soupe de légumes sur 3 ou 4 jours puis compote de fruits. Variez progressivement, en introduisant un nouveau légume ou fruit alternativement tous les 3 ou 4 jours.

L'introduction des légumes et des fruits va modifier les selles ; en cas de diarrhée, certains légumes et fruits sont conseillés (voir fiche diarrhée).

De 5 à 7 MOIS

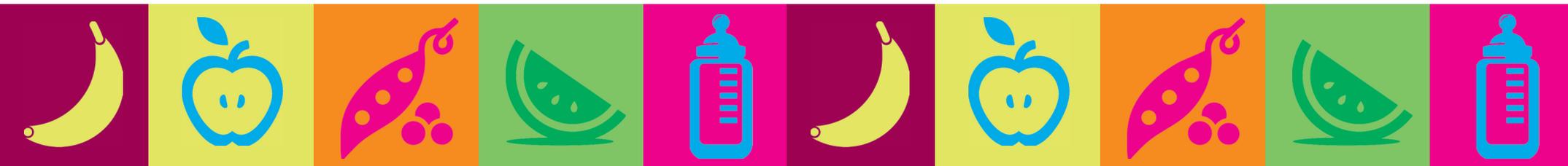
→ 1^{er} repas complet

5

De 5 à 7 MOIS

→ 1^{er} repas complet

5



Entre 5 et 7 mois : introduction des protéines

► **La viande** peut être proposée mixée et mélangée avec la soupe de légumes au repas de midi, exemple : poulet, dinde, lapin, pintade, veau, bœuf, jambon blanc, canard... (2 cuillères à café maximum soit 10 g). Être attentif à la qualité des produits achetés.

- ou **le poisson** poché au court-bouillon
(le poisson nature congelé peut présenter davantage de fraîcheur que le poisson frais).
- ou **le demi œuf dur** (blanc et jaune).

Ajouter **après la cuisson des légumes**, de l'huile végétale (d'olive, de colza) **sauf arachide, allergisante**, ou du beurre, en les variant (1 cuillère à café par repas).

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> • biberon de lait (210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> • 150 à 200 g de soupe de légumes + 2 cuillères à café de viande ou poisson ou ½ œuf. • + 1 cuillère à café de matière grasse. • Fruits en compote environ la valeur d'un petit pot (10 à 15 cuillères à café) • Eau nature | <ul style="list-style-type: none"> • Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> • biberon de lait (210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> • 1 biberon de lait (210 ml) ± 1 à 2 cuillères à café de céréales avec gluten |

Entre 5 et 7 mois : introduction des protéines

► **La viande** peut être proposée mixée et mélangée avec la soupe de légumes au repas de midi, exemple : poulet, dinde, lapin, pintade, veau, bœuf, jambon blanc, canard... (2 cuillères à café maximum soit 10 g). Être attentif à la qualité des produits achetés.

- ou **le poisson** poché au court-bouillon
(le poisson nature congelé peut présenter davantage de fraîcheur que le poisson frais).
- ou **le demi œuf dur** (blanc et jaune).

Ajouter **après la cuisson des légumes**, de l'huile végétale (d'olive, de colza) **sauf arachide, allergisante**, ou du beurre, en les variant (1 cuillère à café par repas).

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> • biberon de lait (210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> • 150 à 200 g de soupe de légumes + 2 cuillères à café de viande ou poisson ou ½ œuf. • + 1 cuillère à café de matière grasse. • Fruits en compote environ la valeur d'un petit pot (10 à 15 cuillères à café) • Eau nature | <ul style="list-style-type: none"> • Allaitement maternel ou <ul style="list-style-type: none"> • biberon de lait (210 ml) | <ul style="list-style-type: none"> • 1 biberon de lait (210 ml) ± 1 à 2 cuillères à café de céréales avec gluten |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|-------------------|--|---|---|
| 5 à 7 mois | Viandes maigres : poulet, dinde, lapin, pintade, canard, bœuf, veau, jambon blanc. | Pochées dans le bouillon de légumes. Grillées ou rôties sans matière grasse puis mixées. | 10 g maximum = 2 cuil. à café |
| | Poissons maigres : colin, cabillaud, limande, sole, bar, merlan... | Au court-bouillon, au micro-ondes, mixés. | 10 g maximum = 2 cuil. à café minimum 2 fois par semaine. |
| | Oeuf | Dur. Écrasé dans la soupe ou la purée. | ½ maximum 1 fois par semaine (vers 8 mois). |
| | Matières grasses : Beurre, huile (colza, soja, tournesol, pépin de raisin, maïs, olive). | Crues dans le potage ou la purée de légumes. | 1 cuil. à café par repas. |

ATTENTION : si certains cas d'allergie alimentaire existent dans la famille de bébé, il est préférable de retarder l'introduction des œufs, du poisson.

N.B. : penser tous les jours à donner la vitamine D sauf si votre médecin a prescrit une ampoule pour 3 ou 6 mois.

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|-------------------|--|---|---|
| 5 à 7 mois | Viandes maigres : poulet, dinde, lapin, pintade, canard, bœuf, veau, jambon blanc. | Pochées dans le bouillon de légumes. Grillées ou rôties sans matière grasse puis mixées. | 10 g maximum = 2 cuil. à café |
| | Poissons maigres : colin, cabillaud, limande, sole, bar, merlan... | Au court-bouillon, au micro-ondes, mixés. | 10 g maximum = 2 cuil. à café minimum 2 fois par semaine. |
| | Oeuf | Dur. Écrasé dans la soupe ou la purée. | ½ maximum 1 fois par semaine (vers 8 mois). |
| | Matières grasses : Beurre, huile (colza, soja, tournesol, pépin de raisin, maïs, olive). | Crues dans le potage ou la purée de légumes. | 1 cuil. à café par repas. |

ATTENTION : si certains cas d'allergie alimentaire existent dans la famille de bébé, il est préférable de retarder l'introduction des œufs, du poisson.

N.B. : penser tous les jours à donner la vitamine D sauf si votre médecin a prescrit une ampoule pour 3 ou 6 mois.



| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------|--|--|---|
| 8 mois à 12 mois | Céréales : pâtes, semoule, riz, toutes les céréales infantiles. | Pâtes fines cuites dans le potage (vermicelle, alphabet). Cuit et mixé. | 1 fois par jour, le soir. 1 à 2 cuillères à café par biberon. |
| | Laitages : Laitage nature ou aux fruits au lait entier. Entremets. | | 2 fois par semaine. |
| | Œuf entier. | Dur, poché, à la coque. | ½ œuf, 1 à 2 fois par semaine. |
| | Crème fraîche. | Dans les potages ou purées de légumes. | 1 cuillère à soupe 1 à 2 fois par semaine. |

Si à partir de 8 mois le biberon de lait est refusé, vous pouvez le remplacer de préférence par 1 yaourt nature, ou occasionnellement par 2 petits-suisseis de 60 g, ou une part de fromage ou 100 g de fromage blanc, car l'utilisation de ces aliments au-delà de ces quantités apporte des protéines en quantités trop importantes pour l'âge et le poids de l'enfant.

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------|--|--|---|
| 8 mois à 12 mois | Céréales : pâtes, semoule, riz, toutes les céréales infantiles. | Pâtes fines cuites dans le potage (vermicelle, alphabet). Cuit et mixé. | 1 fois par jour, le soir. 1 à 2 cuillères à café par biberon. |
| | Laitages : Laitage nature ou aux fruits au lait entier. Entremets. | | 2 fois par semaine. |
| | Œuf entier. | Dur, poché, à la coque. | ½ œuf, 1 à 2 fois par semaine. |
| | Crème fraîche. | Dans les potages ou purées de légumes. | 1 cuillère à soupe 1 à 2 fois par semaine. |

Si à partir de 8 mois le biberon de lait est refusé, vous pouvez le remplacer de préférence par 1 yaourt nature, ou occasionnellement par 2 petits-suisseis de 60 g, ou une part de fromage ou 100 g de fromage blanc, car l'utilisation de ces aliments au-delà de ces quantités apporte des protéines en quantités trop importantes pour l'âge et le poids de l'enfant.

De 8 à 12 MOIS

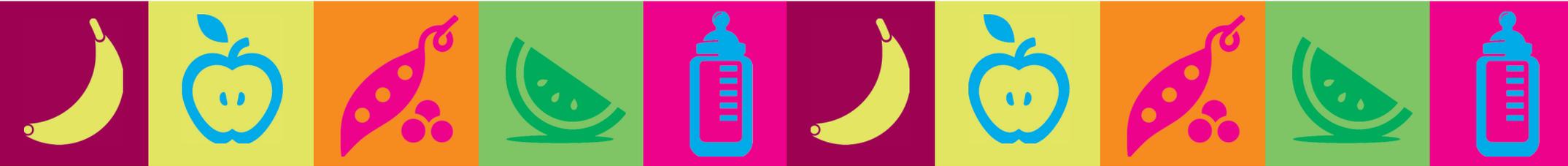
→ 2^{ème} repas

6

De 8 à 12 MOIS

→ 2^{ème} repas

6



L'enfant est à 4 repas :

1 à 2 repas à la cuillère et 2 ou 3 biberons de lait 2^e âge de 240 ml environ.

Selon la maturation de l'enfant et sa dentition, des petits morceaux doivent être introduits dans cette période, du pain peut être proposé.

Le 2^{ème} repas, le soir (sans viande ni poisson) peut être proposé. Il sera composé de 150 g de soupe de légumes avec des pâtes type vermicelle ou floraline ou tapioca ou polenta... à laquelle on ajoutera 1 cuillère à café de matière grasse (comme au repas de midi). L'eau de cuisson pourra être légèrement salée. **Un laitage ou dessert lacté complètera la soupe.**

► Journée type dès 8 mois

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sein ou <ul style="list-style-type: none">• biberon de lait (240 ml) | <ul style="list-style-type: none">• 200 g de légumes• 20 g ou 4 cuillères à café rases de viande ou poisson ou ½ œuf.• 1 cuillère à café de matière grasse• Fruits• Eau nature | <ul style="list-style-type: none">• Sein ou <ul style="list-style-type: none">• biberon de lait (240 ml) | <ul style="list-style-type: none">• Sein ou biberon de lait ± céréales ou <ul style="list-style-type: none">• Soupe de légumes ± semoule ou petites pâtes + 1 cuillère à café de matière grasse• Laitage• Eau nature |

L'enfant est à 4 repas :

1 à 2 repas à la cuillère et 2 ou 3 biberons de lait 2^e âge de 240 ml environ.

Selon la maturation de l'enfant et sa dentition, des petits morceaux doivent être introduits dans cette période, du pain peut être proposé.

Le 2^{ème} repas, le soir (sans viande ni poisson) peut être proposé. Il sera composé de 150 g de soupe de légumes avec des pâtes type vermicelle ou floraline ou tapioca ou polenta... à laquelle on ajoutera 1 cuillère à café de matière grasse (comme au repas de midi). L'eau de cuisson pourra être légèrement salée. **Un laitage ou dessert lacté complètera la soupe.**

► Journée type dès 8 mois

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sein ou <ul style="list-style-type: none">• biberon de lait (240 ml) | <ul style="list-style-type: none">• 200 g de légumes• 20 g ou 4 cuillères à café rases de viande ou poisson ou ½ œuf.• 1 cuillère à café de matière grasse• Fruits• Eau nature | <ul style="list-style-type: none">• Sein ou <ul style="list-style-type: none">• biberon de lait (240 ml) | <ul style="list-style-type: none">• Sein ou biberon de lait ± céréales ou <ul style="list-style-type: none">• Soupe de légumes ± semoule ou petites pâtes + 1 cuillère à café de matière grasse• Laitage• Eau nature |

► Journée type dès 12 mois

Introduction du lait de croissance ou du lait entier.
Seules les quantités vont évoluer petit à petit.

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Lait (240 ml) de croissance ou entier. | <ul style="list-style-type: none"> Comme à 8 mois en augmentant les quantités de viande : 30 g maximum ou 6 cuillères à café de viande ou poisson ou 1 œuf. | <ul style="list-style-type: none"> Privilégier le biberon de lait. Si refus, proposer 1 laitage. Du pain ou éventuellement biscuit (à limiter car sucré). | <ul style="list-style-type: none"> Soupe de légumes. ± semoule ou petites pâtes + 1 cuillère à café de matière grasse. Laitage Eau nature |

► Journée type dès 12 mois

Introduction du lait de croissance ou du lait entier.
Seules les quantités vont évoluer petit à petit.

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Lait (240 ml) de croissance ou entier. | <ul style="list-style-type: none"> Comme à 8 mois en augmentant les quantités de viande : 30 g maximum ou 6 cuillères à café de viande ou poisson ou 1 œuf. | <ul style="list-style-type: none"> Privilégier le biberon de lait. Si refus, proposer 1 laitage. Du pain ou éventuellement biscuit (à limiter car sucré). | <ul style="list-style-type: none"> Soupe de légumes. ± semoule ou petites pâtes + 1 cuillère à café de matière grasse. Laitage Eau nature |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------|--|--|--|
| 8 à 9 mois | Les légumes fibreux : oseille, aubergine, pointes d'asperge | Cuits à la vapeur. | Associés au légume de midi. |
| | Les fruits crus | Très mûrs, pelés, râpés ou écrasés. | 1 fruit par jour. |
| | Les fruits exotiques et agrumes : kiwis, mangue, papaye, litchis, orange, mandarine... | | 1 à 2 fois par semaine. |
| | Produits laitiers : - yaourt, petits-suisse à 20-30 % de matières grasses, fromage blanc à 20 %, - laitages "spécial bébé" (à limiter car sucré), - fromages à pâte ferme. | Nature (ex : gruyère ou édam dans la soupe) | 1 fois par jour. 1 grosse pincée. |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------|--|--|--|
| 8 à 9 mois | Les légumes fibreux : oseille, aubergine, pointes d'asperge | Cuits à la vapeur. | Associés au légume de midi. |
| | Les fruits crus | Très mûrs, pelés, râpés ou écrasés. | 1 fruit par jour. |
| | Les fruits exotiques et agrumes : kiwis, mangue, papaye, litchis, orange, mandarine... | | 1 à 2 fois par semaine. |
| | Produits laitiers : - yaourt, petits-suisse à 20-30 % de matières grasses, fromage blanc à 20 %, - laitages "spécial bébé" (à limiter car sucré), - fromages à pâte ferme. | Nature (ex : gruyère ou édam dans la soupe) | 1 fois par jour. 1 grosse pincée. |

De 12 à 24 MOIS

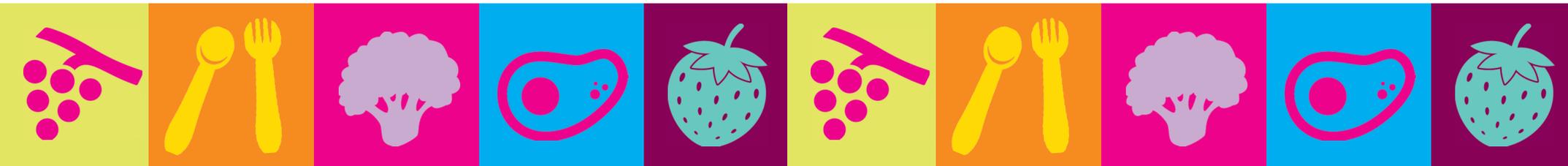
→ Les nouveaux aliments

7

De 12 à 24 MOIS

→ Les nouveaux aliments

7



| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------------|--|--|----------------------------|
| De 12 mois à 15 mois | Les crudités : Carottes, céleri-rave, concombre, radis, tomates pelées, épépinées, avocat, betterave rouge. | Pelées et râpées finement assaisonnées d'une cuillère à café de vinaigrette (éviter sauces prêtes à l'emploi) ou de sauce yaourt, fromage blanc (voir fiche) | Petite quantité |
| | Poisson gras : Thon, saumon, maquereau, sardine. | Au court-bouillon, au micro-ondes, mixé ou grillé. | 30 g ou 6 cuillères à café |
| | Viande : Agneau, porc | Grillée puis mixée | 30 g ou 6 cuillères à café |
| De 15 mois à 18 mois et plus | Légumes secs : Lentilles, haricots blancs, pois cassés, petits pois | Moulinés (et non mixés), mélangés aux autres légumes | 1 fois par semaine. |
| | Tous les légumes | En purée ou écrasés à la fourchette. | 1 fois par jour |
| | Fromages à goût fort : Roquefort, camembert | Les accompagner de pain. | 20 g par jour. |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|------------------------------|--|--|----------------------------|
| De 12 mois à 15 mois | Les crudités : Carottes, céleri-rave, concombre, radis, tomates pelées, épépinées, avocat, betterave rouge. | Pelées et râpées finement assaisonnées d'une cuillère à café de vinaigrette (éviter sauces prêtes à l'emploi) ou de sauce yaourt, fromage blanc (voir fiche) | Petite quantité |
| | Poisson gras : Thon, saumon, maquereau, sardine. | Au court-bouillon, au micro-ondes, mixé ou grillé. | 30 g ou 6 cuillères à café |
| | Viande : Agneau, porc | Grillée puis mixée | 30 g ou 6 cuillères à café |
| De 15 mois à 18 mois et plus | Légumes secs : Lentilles, haricots blancs, pois cassés, petits pois | Moulinés (et non mixés), mélangés aux autres légumes | 1 fois par semaine. |
| | Tous les légumes | En purée ou écrasés à la fourchette. | 1 fois par jour |
| | Fromages à goût fort : Roquefort, camembert | Les accompagner de pain. | 20 g par jour. |

Penser à faire boire l'enfant : eau nature. Réserver boissons sucrées pour des grandes occasions, ainsi que tous les produits sucrés : biscuits, chocolat, bonbons, crème dessert, confiture, miel... toujours très appréciés mais pas indispensables à l'équilibre nutritionnel.

Lorsque l'enfant commence à manger seul, il est important de respecter son désir d'autonomie même s'il ne mange pas proprement.

Inciter l'enfant à goûter les nouveaux aliments. S'il refuse, les lui proposer ultérieurement.

Varié l'alimentation de l'enfant autant que la vôtre.

N.B. : Voir la posologie de la vitamine D avec votre médecin.

Penser à faire boire l'enfant : eau nature. Réserver boissons sucrées pour des grandes occasions, ainsi que tous les produits sucrés : biscuits, chocolat, bonbons, crème dessert, confiture, miel... toujours très appréciés mais pas indispensables à l'équilibre nutritionnel.

Lorsque l'enfant commence à manger seul, il est important de respecter son désir d'autonomie même s'il ne mange pas proprement.

Inciter l'enfant à goûter les nouveaux aliments. S'il refuse, les lui proposer ultérieurement.

Varié l'alimentation de l'enfant autant que la vôtre.

N.B. : Voir la posologie de la vitamine D avec votre médecin.

De 2 à 3 ANS

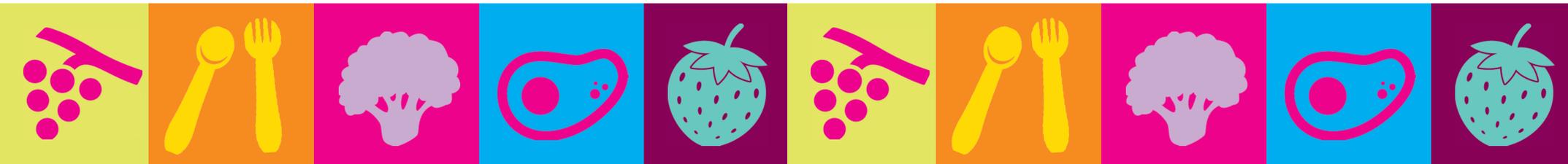
→ Presque comme les grands

8

De 2 à 3 ANS

→ Presque comme les grands

8



| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|-----------|--|--|--|
| 2 à 3 ans | Maïs en conserve. | Non mixé. | Peut remplacer les pâtes, le riz d'un menu |
| | Frites au four, pommes de terre sautées, plats en sauce. | | Pas plus d'1 fois par semaine |
| | Céréales "petits déjeuners" et viennoiserie. | Additionnées de lait au petit déjeuner | À limiter car trop sucrées et trop grasses. |
| | Crustacés : moules, crevettes. | | |
| | Fruits secs : raisins, dattes, figes. | | En alternance avec fruits frais et cuits 1 fois par semaine. |

| | Nouveaux aliments | Préparation | Quantités |
|-----------|--|--|--|
| 2 à 3 ans | Maïs en conserve. | Non mixé. | Peut remplacer les pâtes, le riz d'un menu |
| | Frites au four, pommes de terre sautées, plats en sauce. | | Pas plus d'1 fois par semaine |
| | Céréales "petits déjeuners" et viennoiserie. | Additionnées de lait au petit déjeuner | À limiter car trop sucrées et trop grasses. |
| | Crustacés : moules, crevettes. | | |
| | Fruits secs : raisins, dattes, figes. | | En alternance avec fruits frais et cuits 1 fois par semaine. |

► Journée type

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lait entier ou de croissance (au bol ou biberon) (200 ml environ) ou équivalent (environ 1 yaourt ou 25 g de fromage) • Pain ou céréales (30 g environ) • Beurre (5 g – 1 noisette) • Fruit | <ul style="list-style-type: none"> • Crudités (en petite quantité pour ne pas saturer l'appétit). • Viande, poisson, œuf (30 à 50 g) • Féculents ou légumes verts ou légumes secs (150 g environ). • Matières grasses (beurre, huiles, crème fraîche, margarines végétales) 10 g (2 cuillères à café) • Fruit • Pain (10 à 20 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Lait ou équivalent (150 ml environ) • Pain ou équivalent (10 à 20 g) • Fruit (ou au petit déjeuner ou dans la matinée) (50 g environ) | <ul style="list-style-type: none"> • Crudités ou potage de légumes • Féculents ou légumes verts suivant le déjeuner 150 g environ • Matières grasses 10 g (2 cuill. à café) • 1 laitage ou 1 part de fromage (25 g) • Fruit • Pain (10 à 20 g) |

Cette journée type correspond aux recommandations du programme national nutrition santé détaillé à la page 47 du carnet de santé.

La collation du matin n'est pas nécessaire si un petit déjeuner complet a été pris. Dans le cas contraire, elle peut le compléter.

Éviter les gâteaux apéritifs et cacahuètes à cause des accidents d'inhalation et d'allergie.

Ne proposer fritures et chips qu'exceptionnellement car trop gras et pas d'intérêt pour la croissance de l'enfant.

► Journée type

| Matin | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lait entier ou de croissance (au bol ou biberon) (200 ml environ) ou équivalent (environ 1 yaourt ou 25 g de fromage) • Pain ou céréales (30 g environ) • Beurre (5 g – 1 noisette) • Fruit | <ul style="list-style-type: none"> • Crudités (en petite quantité pour ne pas saturer l'appétit). • Viande, poisson, œuf (30 à 50 g) • Féculents ou légumes verts ou légumes secs (150 g environ). • Matières grasses (beurre, huiles, crème fraîche, margarines végétales) 10 g (2 cuillères à café) • Fruit • Pain (10 à 20 g) | <ul style="list-style-type: none"> • Lait ou équivalent (150 ml environ) • Pain ou équivalent (10 à 20 g) • Fruit (ou au petit déjeuner ou dans la matinée) (50 g environ) | <ul style="list-style-type: none"> • Crudités ou potage de légumes • Féculents ou légumes verts suivant le déjeuner 150 g environ • Matières grasses 10 g (2 cuill. à café) • 1 laitage ou 1 part de fromage (25 g) • Fruit • Pain (10 à 20 g) |

Cette journée type correspond aux recommandations du programme national nutrition santé détaillé à la page 47 du carnet de santé.

La collation du matin n'est pas nécessaire si un petit déjeuner complet a été pris. Dans le cas contraire, elle peut le compléter.

Éviter les gâteaux apéritifs et cacahuètes à cause des accidents d'inhalation et d'allergie.

Ne proposer fritures et chips qu'exceptionnellement car trop gras et pas d'intérêt pour la croissance de l'enfant.



Riches en vitamines et minéraux, en glucides et fibres, ils sont la base de l'alimentation de l'enfant (et de l'adulte). Les légumes frais de saison seront privilégiés.

À 5 mois, la soupe :

- ▶ La première soupe se prépare avec **2 ou 3 légumes** (1 pomme de terre + 1 carotte ou 1 courgette + 1 légume vert de saison). L'association de plusieurs légumes (4 à 5...) suivra, à condition d'avoir introduit ces nouveaux légumes 1 par 1.
- ▶ Bien laver les légumes qui auront été préalablement épluchés si nécessaire.
- ▶ Préférer la cuisson à la vapeur pour garder les vitamines : 10 mn à l'autocuiseur ou dans l'appareil de cuisson mixeur spécifique.
- ▶ Si vous utilisez la casserole, couvrir les légumes d'eau et cuire 20 à 30 mn.
- ▶ Retirer les légumes, les mixer, rajouter l'eau de cuisson progressivement pour obtenir la consistance souhaitée.
- ▶ Astuce à 8 mois : garder l'eau de cuisson et quelques cuillères de légumes mixés pour le soir.
- ▶ Au dernier moment rajouter la matière grasse.
- ▶ Laisser refroidir la soupe restante puis la mettre au réfrigérateur.
- ▶ Conserver la soupe maximum 48 heures au réfrigérateur.
- ▶ Possibilité de congeler la soupe faite. La décongeler au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement ou éventuellement au micro-ondes.
- ▶ Vous pouvez utiliser, pour préparer la soupe de légumes, des légumes surgelés.

À 12 mois : la purée à base de pommes de terre seule peut être donnée. C'est à cet âge-là que l'eau de cuisson des légumes peut être légèrement salée.

À 18 mois : on peut introduire les légumes secs, riches en sucres lents et en protéines végétales. Ils seront plus digestes s'ils sont très cuits, moulinsés et mélangés à la soupe.

À 2 - 3 ans :

les légumes secs seront mixés ou écrasés à la fourchette et peuvent être donnés seuls.

Riches en vitamines et minéraux, en glucides et fibres, ils sont la base de l'alimentation de l'enfant (et de l'adulte). Les légumes frais de saison seront privilégiés.

À 5 mois, la soupe :

- ▶ La première soupe se prépare avec **2 ou 3 légumes** (1 pomme de terre + 1 carotte ou 1 courgette + 1 légume vert de saison). L'association de plusieurs légumes (4 à 5...) suivra, à condition d'avoir introduit ces nouveaux légumes 1 par 1.
- ▶ Bien laver les légumes qui auront été préalablement épluchés si nécessaire.
- ▶ Préférer la cuisson à la vapeur pour garder les vitamines : 10 mn à l'autocuiseur ou dans l'appareil de cuisson mixeur spécifique.
- ▶ Si vous utilisez la casserole, couvrir les légumes d'eau et cuire 20 à 30 mn.
- ▶ Retirer les légumes, les mixer, rajouter l'eau de cuisson progressivement pour obtenir la consistance souhaitée.
- ▶ Astuce à 8 mois : garder l'eau de cuisson et quelques cuillères de légumes mixés pour le soir.
- ▶ Au dernier moment rajouter la matière grasse.
- ▶ Laisser refroidir la soupe restante puis la mettre au réfrigérateur.
- ▶ Conserver la soupe maximum 48 heures au réfrigérateur.
- ▶ Possibilité de congeler la soupe faite. La décongeler au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement ou éventuellement au micro-ondes.
- ▶ Vous pouvez utiliser, pour préparer la soupe de légumes, des légumes surgelés.

À 12 mois : la purée à base de pommes de terre seule peut être donnée. C'est à cet âge-là que l'eau de cuisson des légumes peut être légèrement salée.

À 18 mois : on peut introduire les légumes secs, riches en sucres lents et en protéines végétales. Ils seront plus digestes s'ils sont très cuits, moulinsés et mélangés à la soupe.

À 2 - 3 ans :

les légumes secs seront mixés ou écrasés à la fourchette et peuvent être donnés seuls.

Liste de légumes

(dans l'ordre croissant de la diversification alimentaire)



- pommes de terre
- carottes
- blancs de poireaux
- salades et endives cuites
- courgettes, pelées et épépinées (si nécessaire)
- betteraves rouges cuites
- pointes d'asperges
- épinards, oseille, cresson
- haricots verts
- potiron
- potimarron
- pâtisson
- fonds d'artichauts

**Introduire
d'abord
les légumes
les moins
fibres**

En cas d'utilisation de conserves de légumes après 12 mois :

- penser à les rincer afin de diminuer la quantité de sel.
- veiller à ne pas laisser séjourner des aliments dans des boîtes en fer ouvertes.
- les conserver dans une boîte en plastique hermétique au réfrigérateur.

Les préparations industrielles convenant aux enfants de moins de 3 ans peuvent parfois être utilisées (petits pots, briques, assiettes toutes prêtes).

- asperges
- blettes
- aubergines
- céleri-rave
- céleri en branche cuit
- oignon
- poivrons pelés
- fenouil
- tomate pelée et épépinée
- chou à fleur (chou-fleur, brocolis et romanesco)
- fèves fraîches pelées
- petits pois extra fins après 12 mois
- cœur de palmier

**Puis
des légumes
plus riches
en fibres
[9 / 12 mois]**

- haricots blancs et rouges
- lentilles
- pois cassés, pois chiches
- fèves

**Les légumes secs
[18 mois]**

- chou à feuilles (chou vert, blanc ou rouge)
- navets
- champignons
- salsifis
- concombre cru

**Puis plus tard
des légumes
qui fermentent
[2 ans ½ - 3 ans]**

Liste de légumes

(dans l'ordre croissant de la diversification alimentaire)



- pommes de terre
- carottes
- blancs de poireaux
- salades et endives cuites
- courgettes, pelées et épépinées (si nécessaire)
- betteraves rouges cuites
- pointes d'asperges
- épinards, oseille, cresson
- haricots verts
- potiron
- potimarron
- pâtisson
- fonds d'artichauts

**Introduire
d'abord
les légumes
les moins
fibres**

En cas d'utilisation de conserves de légumes après 12 mois :

- penser à les rincer afin de diminuer la quantité de sel.
- veiller à ne pas laisser séjourner des aliments dans des boîtes en fer ouvertes.
- les conserver dans une boîte en plastique hermétique au réfrigérateur.

Les préparations industrielles convenant aux enfants de moins de 3 ans peuvent parfois être utilisées (petits pots, briques, assiettes toutes prêtes).

- asperges
- blettes
- aubergines
- céleri-rave
- céleri en branche cuit
- oignon
- poivrons pelés
- fenouil
- tomate pelée et épépinée
- chou à fleur (chou-fleur, brocolis et romanesco)
- fèves fraîches pelées
- petits pois extra fins après 12 mois
- cœur de palmier

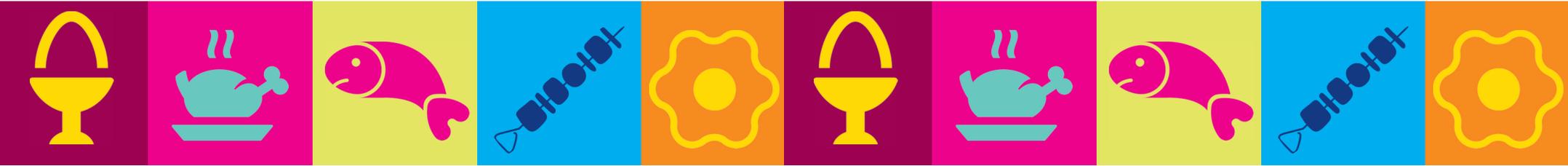
**Puis
des légumes
plus riches
en fibres
[9 / 12 mois]**

- haricots blancs et rouges
- lentilles
- pois cassés, pois chiches
- fèves

**Les légumes secs
[18 mois]**

- chou à feuilles (chou vert, blanc ou rouge)
- navets
- champignons
- salsifis
- concombre cru

**Puis plus tard
des légumes
qui fermentent
[2 ans ½ - 3 ans]**



C'est la principale source de protéines animales indispensables à la croissance.

Une seule fois par jour au repas de midi (même adulte).
Surtout ne pas forcer les doses.

- 6 mois ▶ 10 g maximum soit 2 cuillères à café
- 9 mois ▶ 20 g maximum soit 4 cuillères à café
- 12 mois ▶ 30 g maximum soit 6 cuillères à café : ou 2 cuillères à soupe
- 2 ans ▶ 35 g maximum soit 7 cuillères à café
- 3 ans ▶ 40 g maximum soit 8 cuillères à café

LES DIFFÉRENTES CUISSONS

▶ Cuisson en papillote pour le poisson

- Utiliser du papier sulfurisé (ne pas utiliser du papier aluminium).
- Disposer le poisson sur du papier, saler modérément.
On peut également ajouter soit du jus de citron, de l'huile d'olive, du persil, des herbes de Provence, thym, ciboulette...
- Mettre au four traditionnel ou au four à micro-ondes. Adapter le temps de cuisson.

▶ Cuisson de la viande :

- Grillée dans la poêle sans matière grasse.
- Au four.
- Les viandes en sauce ou bouillies ne seront introduites qu'autour de 2 ans.

C'est la principale source de protéines animales indispensables à la croissance.

Une seule fois par jour au repas de midi (même adulte).
Surtout ne pas forcer les doses.

- 6 mois ▶ 10 g maximum soit 2 cuillères à café
- 9 mois ▶ 20 g maximum soit 4 cuillères à café
- 12 mois ▶ 30 g maximum soit 6 cuillères à café : ou 2 cuillères à soupe
- 2 ans ▶ 35 g maximum soit 7 cuillères à café
- 3 ans ▶ 40 g maximum soit 8 cuillères à café

LES DIFFÉRENTES CUISSONS

▶ Cuisson en papillote pour le poisson

- Utiliser du papier sulfurisé (ne pas utiliser du papier aluminium).
- Disposer le poisson sur du papier, saler modérément.
On peut également ajouter soit du jus de citron, de l'huile d'olive, du persil, des herbes de Provence, thym, ciboulette...
- Mettre au four traditionnel ou au four à micro-ondes. Adapter le temps de cuisson.

▶ Cuisson de la viande :

- Grillée dans la poêle sans matière grasse.
- Au four.
- Les viandes en sauce ou bouillies ne seront introduites qu'autour de 2 ans.

► Cuisson des œufs

- **œuf coque** : 3 mn après ébullition
- **œuf dur** : 10 mn après ébullition
- **brouillés** (battre l'œuf avec sel et éventuellement poivre, cuire au bain-marie, en fin de cuisson ajouter une noisette de beurre ou demi cuillère à café de crème fraîche. On peut parfumer l'œuf avec du persil, de la ciboulette, du fromage, des légumes coupés en petit cubes, des dés de jambon...)
- **pochés** (œuf cassé dans une eau bouillante vinaigrée. Cuisson 2 mn 1/2 après reprise de l'ébullition)
- **au plat** (prendre une poêle anti-adhésive)
- **en omelette** qui peut être garnie avec toutes sortes de légumes, du jambon, du fromage...

► Cuisson des œufs

- **œuf coque** : 3 mn après ébullition
- **œuf dur** : 10 mn après ébullition
- **brouillés** (battre l'œuf avec sel et éventuellement poivre, cuire au bain-marie, en fin de cuisson ajouter une noisette de beurre ou demi cuillère à café de crème fraîche. On peut parfumer l'œuf avec du persil, de la ciboulette, du fromage, des légumes coupés en petit cubes, des dés de jambon...)
- **pochés** (œuf cassé dans une eau bouillante vinaigrée. Cuisson 2 mn 1/2 après reprise de l'ébullition)
- **au plat** (prendre une poêle anti-adhésive)
- **en omelette** qui peut être garnie avec toutes sortes de légumes, du jambon, du fromage...



Riches en vitamines et minéraux, glucides et fibres, ils sont à la base de l'alimentation de l'enfant (et de l'adulte).

Les fruits frais de saison seront à privilégier.

Sous forme de compote (cuite) selon la saison (pomme, poire, abricot, prune, pêche, coing, nectarine, brugnon, figue, rhubarbe, pastèque, raisin, cerise...). L'introduction des fruits crus se fera à partir de 9 mois.

Recommandations

Proposer la compote à la cuillère avant ou après le biberon, suivant la préférence de l'enfant : compote maison ou petits pots du commerce.

Modes de cuisson

► Compote cuite

- Laver, éplucher les fruits. On peut associer plusieurs fruits à partir de 7 mois.
 - Les couper en morceaux, les mettre dans une casserole avec un peu d'eau.
 - Faire cuire 5 à 10 minutes à feu doux.
- Le four micro-ondes peut être utilisé pour cuire les fruits, ainsi que la cuisson vapeur.
- Mixer les fruits.

Il n'est pas indispensable d'ajouter du sucre.

Conserver la compote 48 heures maximum au réfrigérateur, dans une boîte en verre ou en plastique, fermée hermétiquement.

Riches en vitamines et minéraux, glucides et fibres, ils sont à la base de l'alimentation de l'enfant (et de l'adulte).

Les fruits frais de saison seront à privilégier.

Sous forme de compote (cuite) selon la saison (pomme, poire, abricot, prune, pêche, coing, nectarine, brugnon, figue, rhubarbe, pastèque, raisin, cerise...). L'introduction des fruits crus se fera à partir de 9 mois.

Recommandations

Proposer la compote à la cuillère avant ou après le biberon, suivant la préférence de l'enfant : compote maison ou petits pots du commerce.

Modes de cuisson

► Compote cuite

- Laver, éplucher les fruits. On peut associer plusieurs fruits à partir de 7 mois.
 - Les couper en morceaux, les mettre dans une casserole avec un peu d'eau.
 - Faire cuire 5 à 10 minutes à feu doux.
- Le four micro-ondes peut être utilisé pour cuire les fruits, ainsi que la cuisson vapeur.
- Mixer les fruits.

Il n'est pas indispensable d'ajouter du sucre.

Conserver la compote 48 heures maximum au réfrigérateur, dans une boîte en verre ou en plastique, fermée hermétiquement.

► **Compote crue**

- Laver, éplucher les fruits, la quantité nécessaire pour 1 repas. On peut associer plusieurs fruits à partir de 7 mois.
- Les couper en morceaux. Passer les fruits au mixeur.
Il n'est pas indispensable d'ajouter du sucre.

Cette préparation doit se faire juste avant le repas afin de préserver les vitamines.

► **Fruits pochés :**

- Mettre (par exemple : la banane) dans de l'eau bouillante.
- Dès la reprise de l'ébullition, égoutter le fruit.

► **Compote crue**

- Laver, éplucher les fruits, la quantité nécessaire pour 1 repas. On peut associer plusieurs fruits à partir de 7 mois.
- Les couper en morceaux. Passer les fruits au mixeur.
Il n'est pas indispensable d'ajouter du sucre.

Cette préparation doit se faire juste avant le repas afin de préserver les vitamines.

► **Fruits pochés :**

- Mettre (par exemple : la banane) dans de l'eau bouillante.
- Dès la reprise de l'ébullition, égoutter le fruit.

LE PAIN

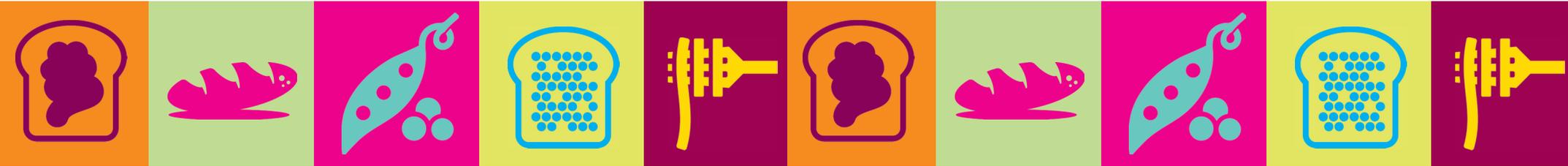
→ Les produits céréaliers,
les légumes secs

12

LE PAIN

→ Les produits céréaliers,
les légumes secs

12



Riches en sucres lents, ils fournissent une énergie qui se libère progressivement. Ils seront proposés à chaque repas, dès la diversification alimentaire.

Cette famille de féculents comprend :

► Le pain

A privilégier aux biscuits, viennoiseries trop riches en sucre et matières grasses. Il en est de même pour les céréales "spéciales petit-déjeuner" et en barre.

► Les céréales

Riz, blé (pâtes, semoule, couscous, boulghour...) polenta de maïs, seigle, orge, avoine, millet. Cuites (à la vapeur ou à l'eau) elles seront servies en plat unique ou associées à des légumes, assaisonnées au dernier moment avec de l'huile ou beurre ou crème fraîche ou fromage.

► Les légumes secs

Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves, quinoa... seront plus digestes s'ils sont très cuits et moulinsés. Ils ont leur place dans l'alimentation de l'enfant par leur richesse énergétique (sucres lents).

► La pomme de terre

Introduite vers 5 à 7 mois, voir fiche éveil au goût et légumes - fruits. En début de diversification alimentaire, elle est toujours associée aux légumes. Vers 12 mois, elle peut constituer un plat de remplacement des pâtes ou du riz.

► Autres féculents

Manioc (ex : tapioca), châtaigne.

Riches en sucres lents, ils fournissent une énergie qui se libère progressivement. Ils seront proposés à chaque repas, dès la diversification alimentaire.

Cette famille de féculents comprend :

► Le pain

A privilégier aux biscuits, viennoiseries trop riches en sucre et matières grasses. Il en est de même pour les céréales "spéciales petit-déjeuner" et en barre.

► Les céréales

Riz, blé (pâtes, semoule, couscous, boulghour...) polenta de maïs, seigle, orge, avoine, millet. Cuites (à la vapeur ou à l'eau) elles seront servies en plat unique ou associées à des légumes, assaisonnées au dernier moment avec de l'huile ou beurre ou crème fraîche ou fromage.

► Les légumes secs

Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves, quinoa... seront plus digestes s'ils sont très cuits et moulinsés. Ils ont leur place dans l'alimentation de l'enfant par leur richesse énergétique (sucres lents).

► La pomme de terre

Introduite vers 5 à 7 mois, voir fiche éveil au goût et légumes - fruits. En début de diversification alimentaire, elle est toujours associée aux légumes. Vers 12 mois, elle peut constituer un plat de remplacement des pâtes ou du riz.

► Autres féculents

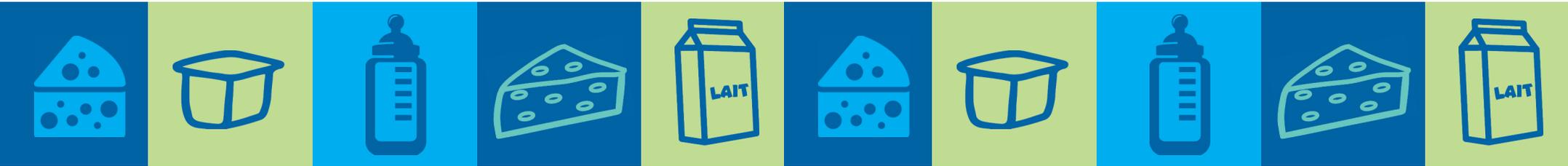
Manioc (ex : tapioca), châtaigne.

LE LAIT LES PRODUITS LAITIERS

13

LE LAIT LES PRODUITS LAITIERS

13



Les laits infantiles 2^e âge doivent être poursuivis jusqu'à 12 mois, environ 500 ml par jour.

Les laits de croissance sont les plus adaptés aux besoins de l'enfant entre 1 an et 3 ans ; ils seront donc donnés à partir de 1 an. Ils sont prêts à l'emploi et ne nécessitent pas de sucrage.

Ces laits sont à privilégier. S'ils sont mal acceptés, pour maintenir l'apport en calcium, ils peuvent être remplacés par des laitages naturels (yaourt, petit-suisse, fromage blanc...), du fromage ou du lait entier.

Les laitages seront donnés nature sans sucre ou peu sucrés (1 morceau de sucre ou 1 cuillère à café de sucre ou compote ou miel ou confiture).

Le yaourt sera privilégié pour son action bénéfique sur la flore intestinale, grâce aux ferments lactiques.

Les laits infantiles 2^e âge doivent être poursuivis jusqu'à 12 mois, environ 500 ml par jour.

Les laits de croissance sont les plus adaptés aux besoins de l'enfant entre 1 an et 3 ans ; ils seront donc donnés à partir de 1 an. Ils sont prêts à l'emploi et ne nécessitent pas de sucrage.

Ces laits sont à privilégier. S'ils sont mal acceptés, pour maintenir l'apport en calcium, ils peuvent être remplacés par des laitages naturels (yaourt, petit-suisse, fromage blanc...), du fromage ou du lait entier.

Les laitages seront donnés nature sans sucre ou peu sucrés (1 morceau de sucre ou 1 cuillère à café de sucre ou compote ou miel ou confiture).

Le yaourt sera privilégié pour son action bénéfique sur la flore intestinale, grâce aux ferments lactiques.



La diarrhée est l'augmentation de la fréquence des selles qui deviennent très molles et même liquides. Il est important de connaître le poids de votre enfant (pesez-le nu sans couche) pour le comparer au poids précédent si votre enfant a moins de 6 mois.

► Conseils

Lui faire boire de la solution de réhydratation par petites quantités, régulièrement. Cette préparation est vendue en pharmacie sous la forme de sachet à diluer dans 200 ml d'eau.

Si votre enfant a moins de 3 mois, appeler votre médecin.

Si votre enfant a plus de 3 mois, la consultation médicale est plus ou moins urgente en fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des vomissements et des signes que présente votre enfant. Consultez s'il vous semble abattu, s'il a les yeux cernés, s'il ne joue plus, s'il est somnolent...

N'hésitez pas à demander des conseils téléphoniques auprès de votre médecin, d'un service de pédiatrie...

► Par ailleurs

Si votre enfant a une alimentation lactée exclusive, le médecin pourra prescrire un lait spécial (hydrolysat de protéines) ou lait sans lactose.

Si votre enfant a une alimentation diversifiée, en fonction de l'examen : le lait habituel peut être poursuivi ou repris après 4 à 6 heures de réhydratation (solution de réhydratation). À côté une alimentation adaptée sera proposée :

- du riz, de la semoule, des petites pâtes, tapioca, carottes, pommes de terre vapeur.
- viande maigre grillée, poisson poché, fromages à pâte ferme.
- bananes écrasées, compote à base de coing et de banane, pomme crue râpée.
- yaourt.

Quand la diarrhée est stoppée et sur avis médical, réintroduire les fruits et les légumes cuits.

La diarrhée est l'augmentation de la fréquence des selles qui deviennent très molles et même liquides. Il est important de connaître le poids de votre enfant (pesez-le nu sans couche) pour le comparer au poids précédent si votre enfant a moins de 6 mois.

► Conseils

Lui faire boire de la solution de réhydratation par petites quantités, régulièrement. Cette préparation est vendue en pharmacie sous la forme de sachet à diluer dans 200 ml d'eau.

Si votre enfant a moins de 3 mois, appeler votre médecin.

Si votre enfant a plus de 3 mois, la consultation médicale est plus ou moins urgente en fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des vomissements et des signes que présente votre enfant. Consultez s'il vous semble abattu, s'il a les yeux cernés, s'il ne joue plus, s'il est somnolent...

N'hésitez pas à demander des conseils téléphoniques auprès de votre médecin, d'un service de pédiatrie...

► Par ailleurs

Si votre enfant a une alimentation lactée exclusive, le médecin pourra prescrire un lait spécial (hydrolysat de protéines) ou lait sans lactose.

Si votre enfant a une alimentation diversifiée, en fonction de l'examen : le lait habituel peut être poursuivi ou repris après 4 à 6 heures de réhydratation (solution de réhydratation). À côté une alimentation adaptée sera proposée :

- du riz, de la semoule, des petites pâtes, tapioca, carottes, pommes de terre vapeur.
- viande maigre grillée, poisson poché, fromages à pâte ferme.
- bananes écrasées, compote à base de coing et de banane, pomme crue râpée.
- yaourt.

Quand la diarrhée est stoppée et sur avis médical, réintroduire les fruits et les légumes cuits.

EN CAS DE CONSTIPATION

La constipation se définit comme une diminution de la fréquence des selles et une modification de la consistance, associée à des douleurs à la défécation ou un refus d'aller à la selle.

S'il n'y a pas de mal au ventre ou de douleur au moment de l'émission de selles, il ne s'agit pas forcément d'une vraie constipation.

► Conseils diététiques

- Faire beaucoup boire : de l'eau, des jus de fruits pur jus (pruneau, orange).
- Proposer davantage de légumes et de fruits avec au moins un plat de légume vert par jour en alternance avec un plat de féculent et au moins un à deux fruits chaque jour si possible deux.
- Limiter la consommation de pâtes, riz, biscuits et d'aliments constipants (banane, carotte cuite, coing, chocolat).
- Par contre, ne pas donner de produits enrichis en son.

Pour les enfants qui marchent, l'exercice physique est recommandé, les massages de l'abdomen peuvent être proposés aux nourrissons.

Il n'est pas conseillé d'utiliser régulièrement des moyens physiques (thermomètre, suppositoire...) pour obtenir une selle.

L'utilisation de laxatif se fait sur avis médical.

EN CAS DE CONSTIPATION

La constipation se définit comme une diminution de la fréquence des selles et une modification de la consistance, associée à des douleurs à la défécation ou un refus d'aller à la selle.

S'il n'y a pas de mal au ventre ou de douleur au moment de l'émission de selles, il ne s'agit pas forcément d'une vraie constipation.

► Conseils diététiques

- Faire beaucoup boire : de l'eau, des jus de fruits pur jus (pruneau, orange).
- Proposer davantage de légumes et de fruits avec au moins un plat de légume vert par jour en alternance avec un plat de féculent et au moins un à deux fruits chaque jour si possible deux.
- Limiter la consommation de pâtes, riz, biscuits et d'aliments constipants (banane, carotte cuite, coing, chocolat).
- Par contre, ne pas donner de produits enrichis en son.

Pour les enfants qui marchent, l'exercice physique est recommandé, les massages de l'abdomen peuvent être proposés aux nourrissons.

Il n'est pas conseillé d'utiliser régulièrement des moyens physiques (thermomètre, suppositoire...) pour obtenir une selle.

L'utilisation de laxatif se fait sur avis médical.



La fréquence des allergies a beaucoup augmenté en France.

Les aliments le plus souvent incriminés sont le lait, les œufs, les kiwis, l'arachide, le poisson, les crevettes, les fruits à coque (noisette, noix, amande, cajou).

Pour les allergies avérées et identifiées, votre médecin vous recommandera d'éliminer complètement l'aliment, même en très petite quantité par un régime dit d'exclusion.

Pour cela, il est essentiel de respecter scrupuleusement la liste des aliments, permis et interdits, que vous aura donnée le médecin, ou la diététicienne, et de bien contrôler la composition des aliments que votre enfant consomme. La réintroduction de ces aliments sera décidée par le médecin.

La fréquence des allergies a beaucoup augmenté en France.

Les aliments le plus souvent incriminés sont le lait, les œufs, les kiwis, l'arachide, le poisson, les crevettes, les fruits à coque (noisette, noix, amande, cajou).

Pour les allergies avérées et identifiées, votre médecin vous recommandera d'éliminer complètement l'aliment, même en très petite quantité par un régime dit d'exclusion.

Pour cela, il est essentiel de respecter scrupuleusement la liste des aliments, permis et interdits, que vous aura donnée le médecin, ou la diététicienne, et de bien contrôler la composition des aliments que votre enfant consomme. La réintroduction de ces aliments sera décidée par le médecin.



La Protection Maternelle et Infantile est un service de la Direction de la Solidarité du Département chargé de promouvoir la santé de la mère, de la famille et du jeune enfant, et de favoriser le développement harmonieux de celui-ci dans ses différents lieux de vie. **Il est gratuit et ouvert à tous.**

Il est composé de professionnels de la petite enfance, médecins, pédiatres, sages-femmes, infirmières-puéricultrices travaillant au sein d'une équipe pluridisciplinaires : assistante sociale, psychologue... réparties dans les Maisons du Département.

Ce service intervient pour :

- la maternité ;
- la petite enfance ;
- la planification et l'éducation familiale ;
- l'épidémiologie ;
- l'édition et la diffusion de carnets de santé et de maternité ;
- les modes d'accueil du jeune enfant :
 - agrément d'assistantes maternelles et familiales et suivi de l'agrément, formation des assistantes maternelles ;
 - suivi et contrôle des établissements et services d'accueil de l'enfant de moins de 6 ans, conseil aux porteurs de projet.

Maquette conçue par la Direction de la Communication du Département du Tarn
[© Elapela - Fotolia.com - © Sam - Fotolia.com - © Ramona Kautitzki - Fotolia.com]



www.tarn.fr

T A R N



LE DÉPARTEMENT

Département du Tarn | 81013 ALBI cedex 9
Direction générale de la solidarité | Direction enfance famille | Service Protection Maternelle et Infantile
tél. 05 63 49 02 24 | fax. 05 63 38 39 95
mél. pmi-ds@tarn.fr | www.tarn.fr