

KIT PETITE ENFANCE POUR L'ÉVEIL AU GOÛT



INSTITUT DANONE
Pour la Nutrition et la Santé



	Jusqu'à 4/6 mois	Jusqu'à 8 mois	9-12 mois	Après 1 an
Les changements dans son corps	<ul style="list-style-type: none"> Réflexe de succion jusqu'à 4/5 mois La coordination musculaire pour déglutir n'est pas encore parfaite 	<p>Vers 4-6 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> Perte du réflexe d'extrusion (quand ils poussent leur langue vers l'avant lorsqu'un élément "dur" rentre dans leur bouche) Réflexe de déglutition Premiers mouvements masticatoires réflexes <p>Entre 5 et 8 mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> Début de la position assise Tient bien sa tête 1^{ères} incisives vers 6-8 mois 	<ul style="list-style-type: none"> 1^{ères} molaires de lait (L'enfant va pouvoir commencer à manger de petits morceaux). Tient de mieux en mieux assis Affirme son autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> 18-24 mois : canines 24-30 mois : 2^{èmes} molaires Entre 2-3 ans : capacité de mastication complète Entre 15-20 mois : début de l'utilisation des couverts (cuillère puis fourchette vers 2 ans et demi - 3 ans). Peut commencer à boire seul dans une tasse <p>Acquisition progressive de la marche, du langage et de la propreté</p>
Les changements dans sa tête	<p>L'enfant n'existe qu'en interaction avec la personne qui prend soin de lui et interprète ses besoins... du mieux qu'elle peut !</p>	<p>Vers 8 mois, c'est l'âge des premières peurs et notamment celle de la réaction d'angoisse au visage de l'étranger. Les séparations sont plus difficiles. L'enfant distingue notamment les personnes qui lui sont proches.</p>	<p>L'enfant cherche à se déplacer pour explorer et devenir toujours plus autonome.</p> <p>Il pointe du doigt ce qu'il veut, imite et est curieux de tout et de vous.</p>	<p>Entre 2 et 3 ans, apprentissage de la propreté, curiosité sur le fonctionnement du corps</p> <p>Vers 2 ans, apparition du "non" : un moment important et normal de construction de soi et d'individuation. L'enfant se pose en s'opposant.</p> <p>Vers 3 ans, l'âge du "JE" et de la revendication de l'autonomie : choisir ses aliments fait partie de ce processus, à accompagner en douceur !</p>
Les changements dans son assiette	<p>Alimentation exclusivement lactée</p> <p>Lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge (choix laissé aux parents sur conseils du médecin)</p>	<p>1^{ère} étape de la diversification</p> <p>Au moins 750 ml de lait/jour, maternel ou 1^{er} âge (avant 6 mois) ou 2^{ème} âge (à partir de 6 mois)</p> <p>Introduction douce et progressive des aliments</p> <p>TEXTURE SEMI-LIQUIDE, LISSE, MIXÉE</p> <p>Apprentissage de la cuillère</p>	<p>2^{ème} étape de la diversification</p> <p>Au moins 750 ml de lait/jour, maternel ou 2^{ème} âge (jusqu'à 12 mois)</p> <p>Poursuite de l'introduction de nouveaux aliments</p> <p>TEXTURE MOULINÉE, HACHÉE</p>	<p>3^{ème} étape de la diversification</p> <p>Au moins 500 ml/jour de lait de croissance jusqu'à 3 ans</p> <p>Une alimentation de plus en plus variée</p> <p>TEXTURE HACHÉE, MORCEAUX FONDANTS, PETITS MORCEAUX PUIS NORMAL</p>

	De 4/6 à 8 mois	De 9/12 mois	Après 1 an
Légumes	A partir de 4-6 mois dans le biberon de lait puis en purée à la cuillère pour les premiers repas	En purée, puis moulinés	Toutes les variétés sont autorisées Légumes crus (= crudités) Vers 18 mois, légumes secs (ex : lentilles, pois chiches, pois cassés) bien cuits, en purée dans un premier temps
Fruits	15 jours après avoir introduit les légumes. À cet âge, les fruits doivent toujours être cuits.	Très mûrs ou cuits en compote puis écrasés et crus à partir de 10 mois	En morceaux à croquer vers 15 mois
Aliments céréaliers	A partir de 6 mois, en commençant par les céréales infantiles Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes.	Lait 2 ^{ème} âge + céréales Petites pâtes, riz, vermicelles, tapioca, semoule..., Pain selon capacités de mastication	On élargit les variétés et textures : par exemple des pâtes plus grosses. Commencer par les biscuits infantiles (par exemple au goûter) ou les biscuits fondants type gaufrette à la confiture. Vers 2 ans, proposer les autres biscuits en quantités modérées en alternant les variétés et en privilégiant les moins gras et les moins sucrés.
Produits laitiers	A partir de 6-7 mois, yaourts, petits suisses ou fromages blancs. Le lait doit rester l'aliment de base (voir Zoom page 19)	Vers 9 mois, on introduit les fromages (quantité : 20 à 30 g environ soit 1/10 ^{ème} à 1/8 ^{ème} de camembert par exemple).	On élargit les variétés en alternant les produits laitiers nature, aux fruits, chocolat ou vanille, etc... et en privilégiant les moins gras et sucrés et les plus riches en calcium
Viandes, Poissons, Oeuf	Vers 6 à 7 mois : 1 c. à café = 5g de viande ou poisson mixé De 7 à 8 mois : 2 c. à café de viandes ou poissons en filets ou 1/4 d'œuf dur	4 c. à café (= 20 g) de viande ou de poisson mixé ou un 1/2 œuf dur.	12 à 24 mois : environ 6 c. à café (= 30 g) 24 à 36 mois : environ 8 c. à café (= 40 g)
Matières grasses	Vers 6 mois, 1 c. à café d'huile (de colza, d'olive ou de tournesol) dans la purée de légumes	Vers 1 an, toujours 1 c. à café d'huile ou 1 noisette de beurre cru, ou 1 c. à café de crème à chaque repas.	On continue en alternant les variétés d'huiles
Sel	Ne pas saler du tout	Un peu de sel dans l'eau de cuisson	Un peu de sel dans l'eau de cuisson
Sucre	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre	Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sucre
Boissons	Eau pure uniquement pendant et entre les repas en cas de forte chaleur, de fièvre	Eau pure	Eau pure. Les boissons sucrées ou aux fruits en petite quantité et de manière exceptionnelle