

# CONSEILS NUTRITION

4 - 6 mois



Pas d'ajout  
de sucre ni de sel



Pas de légumes secs



Pas de jus de fruits  
ni de sodas



Éviter le fenouil



Pas de miel

- La pomme de terre peut être utilisée comme liant.
- Les légumes et fruits sont cuits à l'eau ou à la vapeur.
- Les aliments préparés à la maison doivent être consommés rapidement.
- Tout petit pot ouvert doit être consommé dans les délais indiqués par le fabricant et conservé au réfrigérateur.
- Le gluten peut être introduit dès 4 mois mais en petite quantité.

## Introduction progressive d'un seul légume en poursuivant l'apport lacté

Jour 1	1  (= 5 g) ou 2  (= 10 g)
Jour 2	2  ou 3 
Jour 3	3  ou 4 


 Cuillère à café

 En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.

DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**  
en Normandie

 [eureenligne.fr](http://eureenligne.fr)

 [eureenligne](https://www.facebook.com/eureenligne)

 [DepartementEure](https://twitter.com/DepartementEure)

## DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION

Introduction des légumes puis des fruits



### Le lait (maternel ou 1<sup>er</sup> âge) reste l'aliment essentiel.

Les légumes puis les fruits sont introduits en gardant un apport lacté quotidien suffisant = entre 650 et 800 ml /j.

Les laits végétaux (soja, riz, amande, châtaigne, quinoa...) et les laits d'origine animale (chèvre, ânesse, jument...) ne sont pas adaptés aux besoins du nourrisson et peuvent entraîner un état de dénutrition.



### Les 15 premiers jours, introduction d'un seul légume à la fois.

Débuter le 1<sup>er</sup> jour par 1 à 2 cuillères à café puis augmenter progressivement sur 3 jours jusqu'à la valeur d'un demi pot de 130 g (fait maison ou industriel). Introduire progressivement un légume nouveau à la fois (carottes, haricots verts, courgettes...).



Dans un 2<sup>ème</sup> temps, introduction de quelques cuillères à café de fruits cuits, 1 fruit à la fois (pomme, poire, banane)



L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait. Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet si sa qualité le permet.

**LES QUANTITÉS SONT DONNÉES À TITRE INDICATIF  
NE PAS FORCER UN ENFANT À MANGER**

Recommandations ESPAGHN (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) 2017.

**HÔTEL DU DÉPARTEMENT**  
Protection Maternelle et Infantile

14, boulevard Georges-Chauvin CS 72101 - 27021 Evreux Cedex - Tél. 02.32.31.50.50