

4

# Bien nourrir votre enfant



## ★ L'ALIMENTATION DE 4 À 8 MOIS

### La découverte de nouvelles saveurs

Votre bébé a grandi, il tient sa tête droite, porte les objets à la bouche et commence à s'intéresser à ce que vous mangez. Il passe **de 5 à 4 repas par jour**, sauf en cas d'allaitement maternel qui reste à la demande.

Vers 4 mois, vous allez commencer par lui **faire goûter**, à midi, une **petite quantité** (1 cuillère à café) de l'aliment que vous voulez. Vous augmenterez jusqu'à ce que le **biberon de lait** soit **remplacé** par une **alimentation variée à la cuillère**.



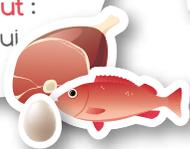
Il a **de nouveaux besoins nutritionnels**, c'est donc le bon moment pour **introduire progressivement des aliments variés (un par un)** pour lui faire **découvrir d'autres goûts et d'autres textures**. Cela va faciliter l'acquisition de leur tolérance et **réduire les risques allergiques**.



À 7 mois, il **boit encore 500 ml de lait** (maternel ou 2<sup>e</sup> âge) **par jour** ou l'équivalent pour couvrir ses besoins en fer et en calcium.



Après 7 mois, votre enfant **peut manger de tout** : aucun aliment ne lui est interdit.



# ★ L'ALIMENTATION DE 4 À 8 MOIS

## La journée type d'un bébé de 7 mois\*



### Matin

Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (150 à 180 ml), accompagné au besoin de céréales infantiles



### Midi

1 purée de 100 à 130 g composée d'1/3 de féculents et de 2/3 de légumes  
+ 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf cuit dur  
+ 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre  
+ 1 laitage non allégé (yaourt, fromage blanc, petit-suisse)  
+ 3 cuillères à soupe (65 g) de compote de fruits mixés cuits ou crus



### Goûter

Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (150 à 180 ml) accompagné au besoin de céréales infantiles  
+ 3 cuillères à soupe (65 g) de compote de fruits mixés cuits



### Soir

Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge (150 à 180 ml) accompagné au besoin de céréales infantiles



\* en fonction de son appétit

Eau à volonté  
Lait maternel à volonté  
Sucres à limiter  
Pas de sel avant 1 an