



## ALIMENTATION D'UN NOURRISSON DE 4 À 6 MOIS

L'enfant en pleine croissance a des besoins nutritionnels spécifiques.

Dans le but de respecter ces besoins et d'inciter l'adoption d'une alimentation équilibrée, EpiCURA propose des menus adaptés à l'âge de l'enfant.

Ces repas peuvent être enrichis et/ou modifiés en fonction des goûts, des habitudes et aptitudes de l'enfant, d'allergies alimentaires ou de recommandations spécifiques.

# Les spécificités

- À défaut d'allaitement maternel, 600 ml de lait 2<sup>e</sup> âge (préparations de suite) sont recommandés, à raison de 3 biberons par jour à partir de la diversification alimentaire.
- Après la diversification alimentaire, maintenir 5 repas par jour, dont deux repas à la cuillère.
- Le potage est cuisiné sans sel et sans cube de bouillon.
- Les repas mixés contiennent autant de féculents que de légumes (125g de féculents pour 125g de légumes). À l'hôpital, le féculent utilisé est la pomme de terre. À la maison, vous pouvez varier les féculents (pâtes, riz, semoule,...).
- Les repas sont cuisinés sans sel. Un apport en sel trop important abîme les reins et favorise l'hypertension artérielle.
- À cet âge, les repas mixés ne contiennent pas de viande, de poisson ou d'autres sources de protéines.
- 1 cuillère à soupe (15g) d'huile de colza est ajoutée dans chaque repas de 200g en fin de préparation.
- La panade de fruits est prévue pour l'après-midi et est distribuée par le service de pédiatrie. Elle ne contient ni jus de fruits, ni biscuits, ni céréales, ni yaourt et dérivés. Les jus de fruits et les biscuits constituent des apports supplémentaires en énergie et en sucres ajoutés. Les yaourts et dérivés apportent trop de protéines. Pour éviter qu'elle brunisse, la panade contient un peu de jus de citron frais.

**Consultations diététiques pédiatriques sur les sites d'Ath et de Frameries.**

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital