



ALIMENTATION D'UN NOURRISSON DE 7 À 9 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^e âge (ou préparations de suite) sont recommandés, à raison de 3 biberons par jour.
- Maintenir 5 repas par jour, dont deux repas à la cuillère.
- Le potage est cuisiné sans sel et sans cube de bouillon.
- Les repas sont cuisinés sans sel. Un apport en sel trop important abîme les reins et favorise l'hypertension artérielle.
- Les repas mixés contiennent autant de féculents que de légumes (150 g de féculents pour 150g 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 contiennent 15g de viande, de volaille ou de poisson (poids cuit).
- 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 contiennent trop de protéines. Pour éviter qu'elle brunisse, la panade contient un peu de jus de citron frais.

Malgré une adaptation rigoureuse de la quantité de lait et de viande, l'apport en protéines reste trop élevé. C'est pourquoi, à la maison, il est recommandé de ne pas dépasser ces quantités.

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