



ALIMENTATION D'UN NOURRISSON DE 10 À 18 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 :

- 500 ml de lait 2^e âge (lait de suite) ou de lait de croissance (à partir de 18 mois) sont recommandés, à raison de 3 biberons par jour. Les autres produits laitiers (yaourts, fromages) peuvent être proposés à partir de 15 mois.
- 1 tranche de pain beurrée est proposée le matin et le soir.
- 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.
- La quantité de viande, volaille, poisson est limitée à 20g (poids cuit) pour éviter l'excès de protéines.
- La sauce est supprimée et remplacée par un morceau de beurre non salé pour éviter l'excès en sel.
- Les repas sont de texture mixée (aliments mixés ensemble ou séparés dans l'assiette).
- 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 sont des apports supplémentaires en énergie et sucres ajoutés. Le yaourt et dérivés contient trop de protéines. Pour éviter qu'elle brunisse, la panade contient un peu de jus de citron frais.
- Au souper, le beurre non salé et le fromage frais (20g) sont utilisés comme garniture, de manière à limiter l'apport en protéines et en sel.
- Un potage sans sel est proposé le soir pour augmenter la ration de légumes de la journée.

Malgré une adaptation rigoureuse de la quantité de lait, de viande et de garniture sur le pain, 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