



PROTOCOLE de DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE en STRUCTURES COLLECTIVES et FAMILIALES

C.C.A.S de Mouans-Sartoux

suivant les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

ENTRE 4 ET 6 MOIS : Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter

Fruits et Légumes : tous, bien cuits et mixés lisses, compotes non sucrées Les légumes à goût fort (choux, salsifis, poivrons, artichauts, vert de poireaux) sont en minorité dans les repas.	A partir de 4 mois : environ 50/80g de légumes introduits par les parents + 210 à 240 ml de lait <hr/> Au goûter : 80g de compote + 210 à 240 ml de lait
Pommes de terre et autres féculents :	A partir de 5 mois : 130 g de légumes mélangés avec féculent + 130 g de compote + 150 ml de lait si besoin
Protéine : Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés en remplacement du lait

À PARTIR DE 6 MOIS : Faire découvrir progressivement toutes les textures

Fruits et Légumes :	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant <hr/> Au goûter : 100g de compote + 210 à 240 ml de lait ou 1 yaourt ± boudoir ou pain
Légumes secs :	- Environ 1 fois par semaine, en purée avec d'autres légumes puis non mixés, bien cuits et fondants
Pommes de terre et autres féculents :	Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes
Protéine : Volaille, autres viandes, poisson et œufs	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur, en remplacement du lait
Laitage :	A partir de 10 mois : petits morceaux fromage à pâte dure

DE 1 AN A 3 ANS :

Fruits et Légumes : tous	- À chaque repas Au goûter : 100g de compote ou fruit + 1 yaourt + un féculent (gâteau, cracotte, gressins, pain ...)
Légumes secs :	- au moins 2 fois par semaine
Pommes de terre et autres féculents :	- À chaque repas
Protéine : Volaille, autres viandes, poisson et œufs	- Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cc ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cc ou 1/2 œuf dur
Laitage :	20 gr de fromage toutes textures

Date : 06/12/2023

Le Pédiatre de la structure

