



## Comment enrichir les repas ?

*Il est possible d'enrichir les repas afin d'apporter plus de calories dans un même volume, et ainsi favoriser une prise de poids régulière.*

Ces conseils sont à adapter en fonction de l'âge de l'enfant, des éventuelles allergies alimentaires et des recommandations de votre pédiatre.

### Enrichir en matières grasses

Avec du beurre, de l'huile ou de la crème

### Enrichir en sucres lents

Proposer systématiquement autant de féculents aux repas (pomme de terre, riz, pâtes, semoule, etc...) que de légumes.

Il est possible de préparer des purées féculents/légumes.

Ajouter de la dextrine-maltose aux repas mixés (sucrés ou salés).

### Choisir des aliments et plats riches

Proposer des laitages riches en matières grasses (exemple : yaourt au lait entier, etc...), des entremets, des crèmes desserts, etc...

Selon l'âge de l'enfant, proposer des plats riches types purées enrichies, gratins, potage enrichi, quiche, crêpe au fromage, etc... Il est possible de rajouter un peu de fromage aux préparations.

*Dans certaines situations, des compléments nutritionnels oraux pédiatriques peuvent être prescrits par le pédiatre. Il s'agit de boissons riches en calories, disponibles uniquement en pharmacie.*



## Comment faire évoluer la texture des repas ?

### 1. Texture très lisse

Texture lisse petits pots 4 mois : très lisse, quasi semi liquide

### 2. Texture lisse

Evolution vers le mixé : mélanger les petits pots avec de la purée fraîche

Commencer par 2/3 de petit pot et 1/3 purée fraîche

Puis 1/2 petit pot et 1/2 purée fraîche

Puis 2/3 purée fraîche et 1/3 petit pot

Puis 100 % de purée fraîche

Pour la préparation de vos purées, ne pas hésiter à ajouter des liquides si c'est la texture est trop épaisse.

### 3. Intégration des petits morceaux

Mélanger à de la purée mixée une pomme de terre ou un autre légume très cuit écrasé à la fourchette.

### 4. Evolution des morceaux

Ajouter à la purée de la semoule bien cuite, des petites pâtes type alphabet ou étoiles.

Vous pouvez également essayer de petites pâtes bien cuites seules.

### 5. Texture écrasée

Ecraser le repas à la fourchette avec de la viande finement hachée ou mixée

### 6. Petits morceaux de viande et/ou poisson

Ajouter des tout petits morceaux de viande ou de poisson très tendres.