

PANCAKES

à la compote de fruits

Âge : Dès 6 mois



Ingrédients (pour 12 pancakes)



- 2 œufs
- 150 g de farine
- 100 g de compote de fruits
- 100 g de fromage blanc
- ½ sachet de poudre à lever (soit 6 g)
- 1 pincée de vanille (facultatif)



Préparation :

1. Dans un saladier, fouetter 2 œufs avec 100 g de compote de fruits + 100 g de fromage blanc + 1 pincée de vanille (facultatif).
2. Ajouter 150 g de farine + ½ sachet de poudre à lever (6g) et bien mélanger.
3. Faire chauffer une poêle à feu doux à moyen. Quand la poêle est chaude, déposer une cuillère à soupe de pâte par pancake et laisser cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent (environ 1 – 2 minutes).
4. Retourner les pancakes délicatement avec une spatule et laisser cuire à nouveau pendant 1 à 2 minutes. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte (avec ces quantités on obtient environ 12 pancakes).



Conseils pour le petit-déjeuner

À partir d'un an, il est possible de proposer à bébé un petit-déjeuner complet, composé d'un apport lacté, d'un produit céréalier et d'une portion de fruits. On adaptera bien sûr les quantités à son appétit.

Avant un an, il est principalement composé de lait. Les autres composants ne sont pas obligatoires, mais il est possible de les proposer à bébé s'il s'intéresse ou s'il réclame à manger dans la matinée. On pensera à adapter les aliments et les quantités à ses capacités et à son âge. Comme par exemple, ses pancakes bien moelleux accompagnés d'une portion de fruits frais bien mûrés et de son lait habituel. Et pour les matins un petit peu plus rythmés, une tétée ou un biberon, des tartines craquantes avec de la purée d'oléagineux et un fruit frais fera tout aussi bien l'affaire.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



LES GOÛTERS SELON L'ÂGE DE BÉBÉ



Pour les bébés et les enfants et jusqu'à l'adolescence, le goûter est un véritable repas. Il est nécessaire à l'équilibre alimentaire de votre enfant et il est donc important de lui proposer un repas équilibré.

Pour cela, 2 à 3 composantes principales peuvent être proposées :



Un apport lacté
(élément indispensable)



Un fruit
(variable selon l'âge)



Un produit céréalier
(variable selon l'âge)

ÂGE	APPORT LACTÉ	PRODUIT CÉRÉALIER	FRUIT
4 à 6 mois 	Lait 1er âge (= 150 à 180 ml) ou Lait maternel	- -	En option : quelques cuillères et jusqu'à max 100g de compote de fruits lisse
6 à 8 mois 	Lait 2ème âge (= 150 à 240 ml) ou Lait maternel	- -	+ 100g de compote ou fruits crus bien mûrs et fondants
9 à 12 mois 	Lait 2ème âge (= 150 ml) ou Lait maternel ou 1 laitage occasionnellement	En option : un produit céréalié	+ 100g de compote ou 100g de fruits frais
À partir de 12 mois 	Lait de croissance (= 150 ml) ou Lait maternel ou 1 laitage	+ 1 produit céréalié	+ 100g de compote ou 100g de fruits frais



Note importante :
Les quantités
indiquées sont des
"quantités repères"
à adapter selon
l'appétit de bébé.



SIGNAUX DE RASSASIEMENT

Grâce aux signaux que leur envoie leur corps, la plupart des enfants savent naturellement quelle quantité de nourriture ils ont besoin de manger.



De plus, ils savent très bien vous faire comprendre lorsqu'ils n'ont plus faim et qu'ils sont rassasiés.

Soyez attentif à ces signaux : ils sont les meilleurs repères pour identifier la faim et le rassasiement.



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



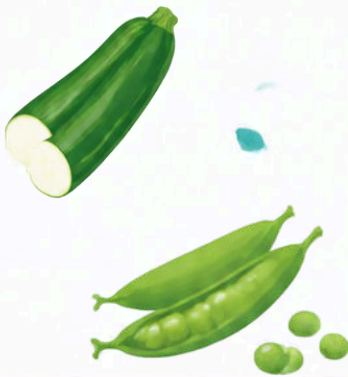


GOÛTER SALÉ : BOULETTES COURGETTE, PETITS POIS ET MENTHE

Dès
6
mois

À proposer dès 6 mois si bébé a tous les prérequis pour commencer les morceaux (il tient assis le dos droit dans sa chaise haute, il vient et tourne sa tête et il porte des objets à sa bouche)

Ingrédients



- 100 g petits pois (surgelés)
- 50 g courgette(s)
- 50 g farine
- 10 g feta
- Menthe (quelques feuilles)
- Chapelure



Instructions

1. Laver, éplucher et couper la courgette. La cuire à la vapeur 15 minutes avec les petits pois
2. Mixer le tout avec 10g de feta et quelques feuilles de menthe ciselées.
3. Incorporer 50g de farine
4. Former des boulettes avec les mains et les rouler dans la chapelure (n'hésitez pas à vous mouiller les mains pour former les petites boulettes afin d'éviter que la préparation colle aux doigts)
5. Cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive 4-5 minutes environ



Conservation



2 jours au réfrigérateur, congélation possible (3 mois)



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



LA TÉTINE : LES CONSEILS



CALENDRIER D'UTILISATION PAR ÂGE



0 – 1 AN
usage libre



1 – 3 ANS

restriction progressive
— réserver au coucher,
début du sevrage.



PLUS DE 3 ANS

usage à proscrire —
risque de déformation
dentaire et du palais.

! ARRÊT À PRÉVOIR IDÉALEMENT AVANT 3 ANS

Accompagnez votre enfant sans pression, en respectant son rythme et en réduisant progressivement la tétine avec douceur et constance.



BIEN CHOISIR LA TÉTINE

Privilégier une forme physiologique, dite « orthodontique » (aplatie, fine, symétrique, à profil convexe, à col fin).

La forme peut légèrement moduler le risque, mais ce n'est pas ce qui protège vraiment les dents, c'est la durée d'usage et l'arrêt avant 3 ans !



À NE JAMAIS METTRE SUR LA TÉTINE



Miel : interdit avant 1 an —
risque de botulisme infantile.



Sucre, sirop, confiture :
risque de caries précoces.

Salive du parent : ne pas lécher une tétine pour la nettoyer — nettoyer à l'eau uniquement.



LES RISQUES D'UN USAGE PROLONGÉ

Palais qui se rétrécit, mauvais développement des mâchoires.

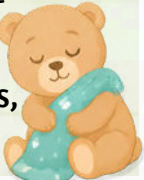
Béance antérieure (les dents du haut et du bas ne se touchent plus).

Dents du haut poussées vers l'avant (« dents de lapin »).

Troubles du langage et de la déglutition.

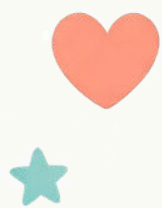


COMMENT ARRÊTER EN DOUCEUR

- 1 Y aller progressivement : d'abord réservée à la maison, puis à la chambre, puis au coucher. 
- 2 Impliquer l'enfant dans la décision et expliquer simplement pourquoi.
- 3 Féliciter les progrès plutôt que sanctionner — jamais d'arrêt brutal ou punitif.
- 4 Proposer un doudou en relais, surtout pour la nuit. 



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI



TÉTINE :

des alternatives pour apaiser son enfant



5 idées simples à essayer

1

Un câlin et une
présence
rassurante



2

Un doudou ou
un objet
réconfortant
adapté à l'âge



3

Une chanson douce
ou une histoire



4

Un petit rituel
avant le sommeil



5

Proposer une activité calme
et détourner doucement
l'attention



Sans pression

Chaque enfant avance à son rythme.
L'objectif est de réduire progressivement
la tétine, avec douceur et constance.



Ne jamais attacher la tétine autour du cou
ou avec un cordon long. Vérifier régulièrement
son état et la remplacer si elle est abîmée.



Ces pistes sont des idées générales et ne remplacent
pas l'avis d'un professionnel de santé en cas de besoin.



HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE DE 0 À 4 ANS



**AVANT LA
PREMIÈRE
DENT**



NETTOYAGE DES GENCIVES À LA COMPRESSE HUMIDE.

DÈS 6 MOIS



**BROSSAGE LE SOIR AVEC BROSSÉ À DENT ADAPTÉE
+ TRACE DE DENTIFRICE FLUORÉ ADAPTÉ À L'ÂGE**

**VERS 1 AN :
PREMIÈRE
VISITE**



**À PARTIR DE L'APPARITION DES DENTS (VERS 1 AN) :
PREMIER CONTACT, PRÉVENTION, CONSEILS
PERSONNALISÉS.
(PRIVILÉGIER UN PÉDODONTISTE À CET ÂGE-LÀ)**

**À PARTIR
DE 2 ANS**



**2 FOIS PAR JOUR, DENTIFRICE ADAPTÉ À L'ÂGE
(TRACE AVANT 3 ANS, PUIS « PETIT POIS »).**

**JUSQU'À
8 ANS**



**BROSSAGE RÉALISÉ OU SUPERVISÉ PAR UN ADULTE
— TOUJOURS.**



POUR ÉVITER LES CARIES



JAMAIS DE BIBERON LA NUIT AVEC AUTRE CHOSE QUE DE L'EAU PURE.



4 REPAS PAR JOUR, PAS DE GRIGNOTAGE NI DE BOISSON SUCRÉE ENTRE LES REPAS.



EAU PLUTÔT QUE JUS, MÊME 100% FRUITS, EN DEHORS DES REPAS.



**NE JAMAIS GOÛTER LA NOURRITURE DE L'ENFANT AVEC SA PROPRE CUILLÈRE, NI
LÉCHER SA TÉTINE — CELA TRANSMET DES BACTÉRIES RESPONSABLES DES
CARIES.**



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI

Invitation Réunion d'information Filière fragilité

La CPTS BIARRITZ Osagarri

en partenariat pour expérimentation
avec la MSP Osategia.



La CPTS BIARRITZ Osagarri a créé une filière
« fragilité » pour mieux accompagner les
patients.

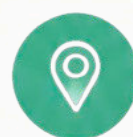
Cette rencontre a pour objectif de présenter la filière et de
permettre de débiter l'expérimentation avec les médecins et
paramédicaux de la MSP Osategia auprès de leurs patients.



Mardi 06 octobre



13h30 - 14h30



Salle Gidalekua

Merci de confirmer votre présence en cliquant sur ce lien :

<https://forms.gle/b2ARBWDm18gRzg8H8>



CPTS • BIARRITZ
OSAGARRI