

de 6 à 12 mois

LES REPAS DE BÉBÉ

un temps d'échange et de plaisir



IDÉES DE MENUS

	6 MOIS	7 MOIS
MATIN	<ul style="list-style-type: none">• Lait maternel ou lait de suite (180 à 240 ml)• 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles avec gluten	<ul style="list-style-type: none">• Lait maternel ou lait de suite (180 à 240 ml)• 2 cuillères à café de céréales infantiles avec gluten
MIDI	<ul style="list-style-type: none">• 30 à 60 g de purée (moitié légumes, moitié féculents) soit 3 à 6 cuillères à soupe• 2 cuillères à café de viande, poisson, œuf• 1 cuillère à café d'huile végétale (varier les huiles)• Lait maternel ou lait de suite (90 à 120ml) ou laitage	<ul style="list-style-type: none">• 120 g de purée (moitié légumes, moitié féculents), soit 1 petit pot de 120 g• 2 cuillères à café de viande ou poisson ou œuf• 1 cuillère à café d'huile végétale• Lait maternel, lait de suite (90 à 120ml) ou laitage
GOÛTER	<ul style="list-style-type: none">• 30 à 60 g de fruits cuits (ou crus à partir de 9 mois), soit 3 à 6 cuillères à soupe• Lait maternel, lait de suite (90 à 120 ml) ou laitage	<ul style="list-style-type: none">• 120 g de fruits soit 1 petit pot de 120 g• Lait maternel, lait de suite (90 à 120 ml) ou laitage
SOIR	<ul style="list-style-type: none">• Lait maternel ou lait de suite (180 à 240 ml)	<ul style="list-style-type: none">• Lait maternel ou lait de suite (180 à 240 ml)

À RETENIR

- A partir de 6 mois, le lait ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels de votre enfant.
- A partir de 9 mois, vous pouvez ajouter des purées pour le repas du soir.



Possibilité de mélanger les aliments entre eux et d'assaisonner avec des aromates et herbes pour donner du goût et éveiller l'appétit (herbes de provence, aneth, basilic, cumin, coriandre...).

La seule boisson recommandée pour bébé est l'eau.

Les besoins journaliers en lait maternel et/ou lait infantile 2^{ème} âge et/ou produits laitiers restent à 500 ml/jour minimum (apports en calcium et en fer importants).

LES ÉQUIVALENCES

150 ml de lait

= 1 yaourt

= 3 petits suisses

= 1 portion de fromage

= 6 cuillères à soupe de fromage blanc



L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

Les conseils de la PMI*

de 6 à 12 mois

 FRUITS ET LÉGUMES	Préférer les fruits de saison	<ul style="list-style-type: none">• A chaque repas et selon l'appétit de l'enfant• Légumes bien cuits• Fruits bien mûrs ou cuits
 FÉCULENTS	Féculeux complets : à proposer selon la digestion de l'enfant	Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, pain, céréales : <ul style="list-style-type: none">• Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents, moitié légumes• Pâtes de moins en moins fines• Pommes de terre en petits morceaux fondants• 2 cuillères à café de céréales infantiles dans le biberon
 LÉGUMES SECS	À proposer selon la digestion de l'enfant	Lentilles, haricots secs, pois chiches, etc... jusqu'à 8 mois : 1 cuillère à café /semaine de 8 à 10 mois : 3 cuillères à café/semaine de 10 à 12 mois : 5 cuillères à café/semaine <ul style="list-style-type: none">• 1 fois par semaine• En complément des légumes et féculents• En purée écrasée à la fourchette• Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants
 VIANDE POISSON OEUF	<ul style="list-style-type: none">• Toujours très cuite• Privilégier la volaille• Viande : 3 x/semaine• Poisson : 2 x/semaine• Œuf : 2 x/semaine• Ne pas donner de coquillages crus ou de plats à base d'œuf cru	Viande, poisson et œuf <ul style="list-style-type: none">• 10g par jour = 2 cuillères à café d'aliments mixés ou ¼ d'œuf dur• 1 x/jour
 PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none">• À alterner• Nature, non aromatisés• Ne pas donner de lait cru ni de fromage au lait cru (sauf emmental ou comté)• Pas de produits 0%, écrémés ou demi-écrémés	Yaourt, fromage blanc, fromage et petit-suisse® <ul style="list-style-type: none">• A partir de 8/10 mois, petits morceaux de fromage mous• A partir de 10 mois, petits morceaux de fromage de plus en plus durs
 MATIÈRES GRASSES	<ul style="list-style-type: none">• À ajouter crues aux plats maison ou du commerce• Privilégier les huiles et les varier	Huile (colza, noix, olive), beurre <ul style="list-style-type: none">• 1 cuillère à café d'huile par jour ou 1 fois par semaine maximum 1 noisette de beurre
 FRUITS À COQUE	<ul style="list-style-type: none">• Exclusivement en poudre	Amandes, noix, noisettes <ul style="list-style-type: none">• 1 cuillère à café de poudre 2 fois / semaine• A mélanger à 1 compote
 CHARCUTERIE	La charcuterie n'est pas de la viande Hormis le jambon blanc, elle doit rester très exceptionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Jambon blanc : 1 x/semaine maximum• mixé puis en petits morceaux• 2 cuillères à café

LES INTERDITS



- Les boissons végétales et le lait de soja sont contre indiqués avant 3 ans, sauf prescription médicale.
- Ne pas saler ni sucrer les plats maison ni les petits pots ou plats du commerce

- Ne pas donner de boissons sucrées (jus de fruits, soda, sirop)
- Ne pas donner de produits salés (gâteaux apéritifs...)
- Le régime végétarien n'est pas adapté aux enfants

* suite aux recommandations de la Haute Autorité de Santé

INFORMATIONS PRATIQUES

- La vitamine D est donnée chaque jour selon la prescription médicale.
- Un petit pot entamé peut être conservé 24h au frigo.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter les yaourts au rayon bébé.
- Bébé ne pleure pas forcément parce qu'il a faim.
- Bébé doit être installé confortablement pour le repas.
- Accompagner et laisser bébé expérimenter à son rythme.
- Ne pas forcer bébé, proposer quelques jours plus tard l'aliment boudé/rejeté

EN SAVOIR

1000premiersjours.fr
mangerbouger.fr

VOTRE CONTACT EN PMI :

.....

.....

.....

.....