

à partir de 12 mois

# LES REPAS DE BÉBÉ

un temps d'échange et de plaisir



À partir d'un an, on mange presque comme les grands, varié et équilibré !

	<b>IDÉE DE MENU À PARTIR D'UN AN</b>
<b>MATIN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allaitement maternel ou lait de croissance</li><li>• 1 tartine de pain avec de la confiture</li></ul>
<b>MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crudités (betteraves, carottes, concombres...)</li><li>• Riz / blanc de poulet / ratatouille (avec une cuillère d'huile)</li><li>• 1 yaourt</li><li>• Eau</li></ul>
<b>GOUTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un kiwi ou une compote</li><li>• Un laitage (lait ou fromage blanc)</li></ul>
<b>SOIR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes en soupe ou en purée (1/3 féculents et 2/3 légumes)</li><li>• 1 fromage (ou laitage)</li><li>• Une poire</li><li>• Eau</li></ul>

**EN SAVOIR** 

[1000premiersjours.fr](http://1000premiersjours.fr)

[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

# À RETENIR

Jusqu'à 3 ans, continuer à donner beaucoup de lait :  
lait maternel ou « lait de croissance »,  
500 ml/jour, sans dépasser 800 ml/jour  
(en comptant les produits laitiers).



**La seule boisson recommandée pour bébé est l'eau.**

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...)

# 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

à partir de 12 mois

Les conseils de la PMI\*

## Répartition des aliments dans l'assiette :

- la moitié de l'assiette pour les légumes
- un quart de l'assiette pour la viande
- un quart de l'assiette pour les féculents



 <b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	Préférer les fruits de saison	<ul style="list-style-type: none"><li>• À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant</li><li>• Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer</li><li>• Attention aux aliments ronds et mous (ex: tomates cerise)</li></ul>
 <b>FÉCULENTS</b>	Féculeux complets : à proposer selon la digestion de l'enfant	<b>Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, pain, céréales :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les jours</li><li>• Toutes textures</li><li>• 3 à 4 cuillères à soupe par jour</li></ul>
 <b>LÉGUMES SECS</b>	À proposer selon la digestion de l'enfant	<b>Lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Au moins 2 fois par semaine</li><li>• Toutes textures</li></ul>
 <b>VIANDE POISSON OEUUF</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toujours très cuite</li><li>• Privilégier la volaille</li><li>• Viande : 3 x/semaine</li><li>• Poisson : 2 x/semaine</li><li>• Œuf : 2 x/semaine</li><li>• Ne pas donner de coquillages crus ou de plats à base d'œuf cru</li></ul>	<b>Viande, poisson et œuf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux</li><li>• <b>Entre 1 et 2 ans</b> : 20g/jour = 4 cuillères à café d'aliments mixés ou 1/3 d'œuf dur</li><li>• <b>Entre 2 et 3 ans</b> : 30g/jour = 6 cuillères à café d'aliments mixés ou 1/2 d'œuf dur</li></ul>
 <b>PRODUITS LAITIERS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À alterner</li><li>• Nature, non aromatisés</li><li>• Ne pas donner de lait cru ni de fromage au lait cru (sauf emmental ou comté)</li><li>• Pas de produits 0%, écrémés ou demi-écrémés</li></ul>	<b>Yaourt, fromage blanc, fromage et petit-suisse®</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>A chaque repas</b></li><li>• 150 à 200 ml de lait = un yaourt</li><li>• = 20 g de fromage</li><li>• Toutes textures</li></ul>
 <b>MATIÈRES GRASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À ajouter crues aux plats maison ou du commerce</li><li>• Privilégier les huiles et les varier</li></ul>	<b>Huile (colza, noix, olive), beurre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tous les jours</b></li><li>• 2 cuillères à café d'huile</li><li>• Ou 1 x/semaine maximum 2 noisettes de beurre</li></ul>
 <b>FRUITS À COQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exclusivement en poudre</li></ul>	<b>Amandes, noix, noisettes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cuillère à café de poudre 2 fois / semaine</li><li>• A mélanger à 1 compote</li></ul>
 <b>CHARCUTERIE</b>	<b>La charcuterie n'est pas de la viande</b> Hormis le jambon blanc, elle doit rester très exceptionnelle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jambon blanc : 1 x/semaine maximum</li><li>• <b>Entre 1 et 2 ans</b> : 4 cuillères à café</li><li>• <b>Entre 2 et 3 ans</b> : 6 cuillères à café</li></ul>

## LES INTERDITS



- Les boissons végétales et le lait de soja sont contre indiquées 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

- Bébé commence à vouloir manger tout seul
- Maintenir les 4 repas diversifiés (matin, midi, goûter et soir) pas de grignotage entre les repas.
- Préférer les repas en famille.
- Ne pas utiliser l'alimentation comme récompense ou punition. En cas de refus alimentaire, proposer plus tard les aliments rejetés.
- Ne pas forcer l'enfant à manger : respectez sa faim !
- L'activité physique (promenade, tricycle, jeux de ballon...) est essentielle pour le bien-être et la santé des enfants.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter les yaourts au rayon bébé.
- La vitamine D est donnée (gouttes ou ampoules) jusqu'à 18 mois.

## VOTRE CONTACT EN PMI :

.....

.....

.....

.....