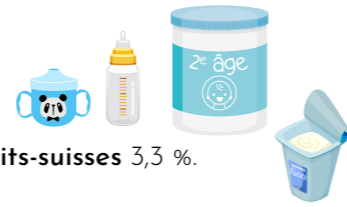


Lait



500 ml par jour de lait liquide 2^e âge ou équivalent :

- Laitages naturels « destinés aux enfants en bas âges » ou yaourts « classiques » au lait entier, ou fromage blanc 3,3 %, ou petits-suisse 3,3 %.
- Vous pouvez varier les laits: de vache, de chèvre, de brebis.



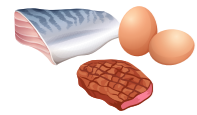
150 ml de lait = 2 petits-suisse = 1 yaourt = 4 cuillères à soupe de fromage blanc

- Introduction du fromage à partir de 7 mois, dans le repas du soir, mixé ou râpé, en petite quantité (10 à 15 g = taille du pouce de votre bébé). Fromage pasteurisé à pâte dure (emmental, comté, parmesan...), ou à pâte molle (camembert, fromage de chèvre, bleu, chaource...), ou à pâte fraîche (ricotta, mozzarella, Kiri...).
- Gardez les croûtes qui nourrissent la flore intestinale.



Protéines

Pour leur apport en fer



Introduction de viande/poisson/œuf entre 6 et 9 mois: cuits pour éviter toute intoxication, mixés.

Tout ce qui est mixé est mangé dans la journée ou congelé aussitôt.

Entre 6 et 9 mois: viande/poisson: 10 g = 2 càc = 1 càs = ¼ tranche de jambon, ou ¼ d'œuf dur
 Entre 9 et 12 mois: viande/poisson: 20 g = 4 càc = 2 càs = ½ tranche de jambon, ou ½ d'œuf dur
 Entre 1 et 3 ans: viande/poisson: 30 g = 6 càc = 3 càs = ½ tranche de jambon, ou ½ œuf dur

- Œuf: idéalement catégorie code O FR (en plein air, nourriture bio). Blanc et jaune en même temps. Bien cuits (dur, omelette bien cuite).
- Viande: rouge (bœuf, agneau); blanche (poulet, dinde, porc, veau).
- Poisson: - blanc (cabillaud, colin, sole, roussette...); - gras, 1 seule fois par semaine (saumon, thon, sardine, maquereau...); - coquillages et crustacés bien cuits.



Légumes et fruits

Introduire et diversifier +++ Légumes de saisons ++



- Pas de légumes secs avant 15-18 mois (lentilles, pois chiche, haricots rouges).
- Introduire les aromates: aneth, basilic, ciboulette, coriandre, curry doux, curcuma, menthe, persil, thym, ail, échalotes, oignon, muscade, cannelle.

Féculents et produits céréaliers



- La pomme de terre a déjà été introduite comme liant dans la purée de midi ou du soir.
- Dès 6 mois: céréales en poudre avec gluten.
 - Gluten: protéine contenue dans les farines de seigle, avoine, blé, orge (SABO).
- Dès 6 mois: les pâtes, riz, semoule, Floraline®, quinoa, boulgour, tapioca, millet.
 - Environ 1 cuillère à soupe cuite, mixée ou écrasée dans la purée du soir.
- Dès 8-9 mois et sous surveillance: 1 quignon de pain ou tartine craquante (sarrasin, châtaigne, quinoa) ou petits boudoirs pour bébé à croquer si votre bébé est prêt.



Matière grasse



- Huiles végétales crues (colza, olive, cameline, lin, noix, pépin de raisin): 1 cuillère à café midi et soir, crue, ajoutée au dernier moment.
- Ou 1 noisette de beurre (vit. A) à 1 des 2 repas.
- Ou 1 cuillère à café de crème fraîche entière à 1 des 2 repas.

Menu type pour un bébé de 6 à 12 mois

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
1 biberon de lait infantile 2 ^e âge: 180 à 240 ml	1 plat de 200 g = 10 à 20 g de protéines + 190 g de légumes	1 compote de fruit 100 à 130 g	1 plat de 200 g
tétée	1 cuillère à café d'huile végétale ou 1 noisette de beurre	1 biberon de lait infantile 2 ^e âge: 150 ml	50 % légumes +/− fromage râpé ou mixé 50 % féculents
+/- 1 à 3 cuillères à soupe de céréales infantiles (possible avec gluten après 6 mois)	1 laitage infantile ou biberon à supprimer progressivement	tétée	1 cuillère à café d'huile végétale
	1 compote de fruit 100 à 130 g selon la faim	1 laitage infantile	1 biberon de lait infantile 2 ^e âge 150 à 210 ml
			tétée

Points de vigilance ⚠

- Attention à ne pas dépasser la dose recommandée de protéines, car les reins ne sont pas matures.
- Pas d'ajout de sel ni de sucre dans les préparations
- Pas de miel avant 1 an, car risque de botulisme transporté par les abeilles.
- Pas de produit transformé (cordons, bleus, poisson pané, nuggets...)

L'astuce de l'orthophoniste ✓

- Quand votre bébé est prêt, laissez-lui prendre les aliments avec les doigts.
- Ne pas hésiter à lui donner des morceaux bien cuits. Ce que votre bébé pourra écraser entre ses doigts, sa mâchoire peut l'écraser même sans dent.
- Acceptez que votre enfant mange salement. Laissez-lui le contrôle de ses mains et donnez-lui aussi une cuillère.

La touche écosanté 🌿

- Les Beewrap (emballages réutilisables en cire d'abeille)
- Votre vaisselle écosanté: biberons en verre, assiettes en verre ou céramique, verres en verre, couverts en inox...



Au prochain épisode de la diversification

À partir de 12 mois, on proposera le chocolat, les crudités, et enfin à 1 an, le même menu pour toute la famille mais adapté en quantité.

Pour aller plus loin

- Retrouvez le calendrier des produits de saison sur mangerbouger.fr
- mpedia.fr
- chefbambino.fr
- bougribouillons.fr
- cookingformybaby.com
- Youtube La Maison des Maternelles

*Ces recommandations sont basées sur le PNNS.