

L'alimentation des enfants de 6 à 12 mois

Une journée = 4 repas



Entre 6 et 12 mois, votre enfant grandit. Il a déjà découvert certains saveurs, d'autres goûts, d'autres textures. Continuez à élargir son horizon !
L'alimentation participe à développer les sens de votre bébé (odorat, toucher, vue, goût).

Encouragez-le en le laissant manipuler les aliments avec ses mains, mettre seul à la bouche.

L'alimentation passe par le plaisir de la découverte !

C'est aussi le bon moment pour le familiariser avec la cuillère, la fourchette et l'assiette, même s'il ne sait pas encore les utiliser.

Votre enfant est en plein développement de son corps, de sa motricité. Il a besoin d'une alimentation plus riche.

Profitez de ces repas pour vivre un moment de plaisir et de partage en famille !

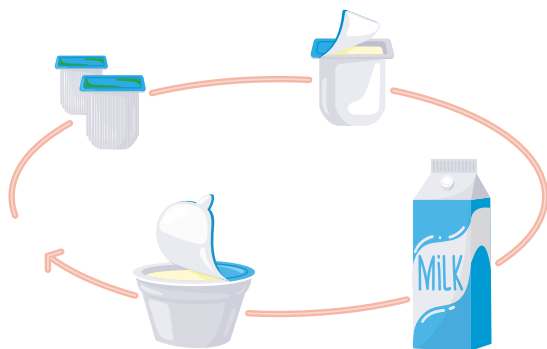


le lait et les produits laitiers pasteurisés

Vous pouvez continuer l'allaitement ou le biberon avec du lait 2^{ème} âge. Votre bébé a besoin de 500 à 700 ml de lait par jour. Si votre enfant a déjà commencé les produits laitiers naturels, ils peuvent être donnés à la place d'un biberon au goûter par exemple. Si vous n'avez pas commencé, c'est le bon moment de les débiter.



Si vous donnez des produits laitiers, alternez yaourt, petit suisse et fromage blanc. Tous les produits laitiers doivent être **natures, non aromatisés, non sucrés et au lait pasteurisé.**



Il est important de choisir uniquement des produits au lait entier. Les produits au lait écrémé et demi-écrémé ne sont pas assez riches et ne conviennent pas aux enfants de moins de 3 ans.

Vous pouvez **débiter les fromages en tenant compte de leur texture.** Choisissez-les en fonction de la dentition de votre enfant et de sa capacité à mâcher. Tous les fromages doivent être au lait pasteurisé.



fromage à pâte dure râpée



fromage mou

Chaque repas doit contenir un produit laitier (lait ou autre).

ATTENTION !

Les laits végétaux (laits d'amande, de soja...) **ne répondent pas aux besoins nutritionnels d'un enfant de moins de 3 ans.**
Ils sont trop pauvres en calcium.



les légumes

les féculents et les légumes secs

Vous pouvez **continuer la diversification des légumes** par exemple : haricot vert, courgette, épinard, artichaut, betterave, brocoli, poireau, panais, potimarron, butternut, patate douce, choux fleur.... **La quantité par repas peut varier de 130 à 200 gr** (8 à 10 cuillères à soupe) en fonction de l'appétit de votre bébé .

À partir du 6^{ème} mois, certains enfants apprécient aussi un potage ou une purée de légumes le soir, en plus du biberon de lait.



Les légumes peuvent être donnés sous la forme de purée « maison », sans sel (conservation 24h au frigo), ou d'un petit pot de légumes industriel (conservation 48h au frigo).

Pour préparer votre purée, utilisez :



des légumes frais

ou



des légumes surgelés

Les légumes doivent être lavés et épluchés avant d'être bien cuits à l'eau ou à la vapeur. Ils sont préparés en **texture fondante s'ils sont donnés sous la forme de bâtonnets**.

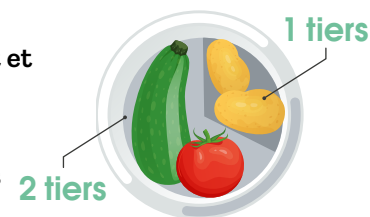
ATTENTION !

Faites attention à la composition et choisissez toujours **des produits sans sel**.



Certains légumes comme la **courgette, le fenouil ou la tomate** sont **plus liquides en purée**. Vous pouvez **ajouter un féculent** (pommes de terre, pâtes, riz) **pour la rendre plus épaisse**.

Respectez la proportion **d'un tiers de féculent et de deux tiers de légumes**.



Votre bébé peut aussi **consommer des féculents une fois par jour** (riz, pâtes, blé, semoule, quinoa, mil, avoine...) toujours en complément des légumes.

Les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés) peuvent être donnés **une fois par semaine**.

La quantité de légumes secs est à **adapter en fonction du transit de votre enfant**.

Les légumes secs et féculents doivent toujours être **bien cuits et leur texture fondante**.

les matières grasses

Pensez à **ajouter tous les jours une cuillère à café de matières grasses dans la purée faite maison et dans les petits pots**. Alternez les différentes matières grasses :



› une noisette de beurre pasteurisé (5 g)



› une cuillère à café d'huile végétale crue (olive, tournesol, colza, noix, mélange d'huiles...)



› une cuillère à café de crème fraîche pasteurisée.

les boissons

Proposez régulièrement de l'eau plate à votre bébé. **Ne lui donnez pas de boisson sucrée, jus de fruits ou de soda.**



les viandes, poissons, œufs

À 6 mois, vous pouvez ajouter une cuillère à café d'aliments mixés (environ 5 gr) par jour à la purée lisse. La quantité sera augmentée petit à petit pour arriver à 10 gr de protéines à 1 an.



130 g

5 g



200 g

10 g

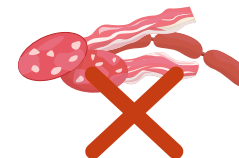
Tous les poissons peuvent être consommés. Vous pouvez en donner **deux fois par semaine** en choisissant une fois sur deux un poisson gras (attention aux arêtes) : maquereau, sardine...

Les crustacés (moules, coques, crevettes...) **ne sont pas autorisés.**

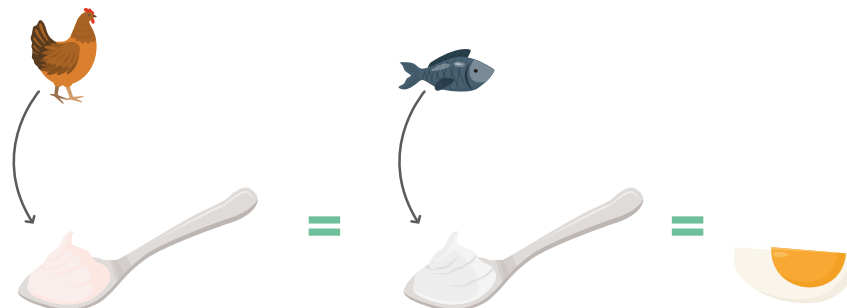


Vous pouvez introduire toutes sortes de viandes bien cuites.

Vous pouvez donner du jambon blanc mais la charcuterie et les abats ne sont pas autorisés.



Pour varier les protéines, vous pouvez donner un quart d'œuf dur à la place de la viande ou du poisson.



les fruits

Vous pouvez lui proposer **des fruits mûrs ou bien cuits pendant le goûter mais aussi en dessert pendant les autres repas.**

La quantité de fruits à donner par jour est d'environ 100 à 130 g.



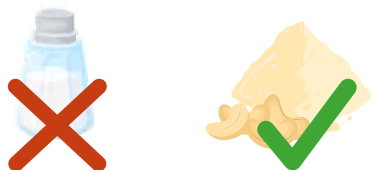
les fruits à coque

Vous pouvez introduire **une demi-cuillère à café de poudre de fruits à coque** (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...) en les **mélangeant à une purée de légumes ou une compote de fruits.**

L'introduction permet de limiter le risque allergique.

ATTENTION !

Les fruits à coque doivent être **non salés et sous forme de poudre.**



les gâteaux et sucreries

Ne donnez pas de sucreries ni bonbons ou chocolats.



Si jamais vous le souhaitez, et **de façon occasionnelle**, vous pouvez donner à votre bébé **des gâteaux secs adaptés à son âge.** Choisissez des produits au rayon bébé, ils seront moins sucrés. La consommation de gâteaux doit avoir lieu sous votre surveillance pour éviter les étouffements.

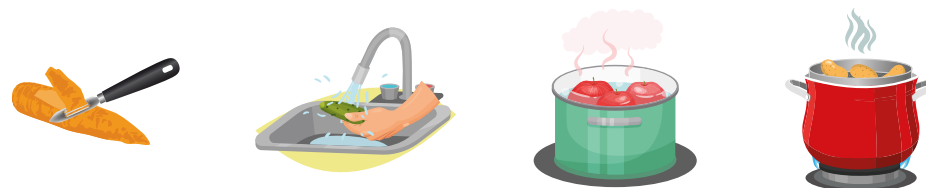


Le miel présente **un risque infectieux pour votre enfant.** Il est important de ne pas lui en donner avant ses 1 an.

conseils et astuces

Votre enfant grandit ! Pensez à varier les textures. Plus ses dents poussent, plus il a besoin de mastiquer. Au fil des semaines, vous pouvez préparer des purées lisses, puis mixées.

Tous les légumes et les fruits doivent être **épluchés, lavés et cuits à l'eau ou à la vapeur, sans ajouter de sel.**



Après la cuisson, pour plus de goût, vous pouvez ajouter dans les purées une pincée :

› d'aromates, voici quelques exemples :



persil



ciboulette



coriandre



basilic



origan

› d'épices douces, voici quelques exemples :



cumin



curry



paprika

Vous pouvez **congeler une partie de la purée que vous avez préparée dans un bac à glaçons**, pour l'utiliser au fur et à mesure des repas (conservation de 2 mois au congélateur). Pensez à ajouter de la matière grasse uniquement après décongélation.



Pour permettre à votre bébé d'expérimenter, **vous pouvez lui proposer des aliments fondants à prendre avec ses mains** : pâtes très cuites, bâton de légumes très cuit, ...

pour se repérer

Les équivalences en calcium



Les proportions



idées de repas

Repas

Petit déjeuner

Une tétée au sein ou un biberon de lait 2^{ème} âge en fonction de son poids et de son âge.

Déjeuner

- › Légumes 100-200 g
- › Viande mixée (5 g à 10 g)
- › Matière grasse (1 cuillère à café)
- › Laitage (100 g-125 g)
- › Plus ou moins un fruit (100 g)

Goûter

- › Un laitage (100-125 g)
- › Un fruit (100 g)
- › Éventuellement un peu de pain ou un gâteau adapté aux enfants (boudoir, petit beurre)

Dîner

- › 100-200 g de julienne de légumes (vous pouvez ajouter 25 g de pâtes crues)
- › Une tétée au sein ou un biberon de lait 2^{ème} âge.

Les quantités changent en fonction de l'âge de votre enfant, son appétit et de la façon dont se déroule la diversification.

Exemple de menu



Petit déjeuner

Une tétée au sein ou un biberon de lait 2^{ème} âge.

Déjeuner

- › Purée de courgettes 100-200 g
- › Blanc de poulet (10-15 g)
- › Huile d'olive (1 cuillère à café)
- › Yaourt nature (100-125 g)



Goûter

- › Un fromage blanc (100-125 g)
- › Une compote de pommes (100 g)

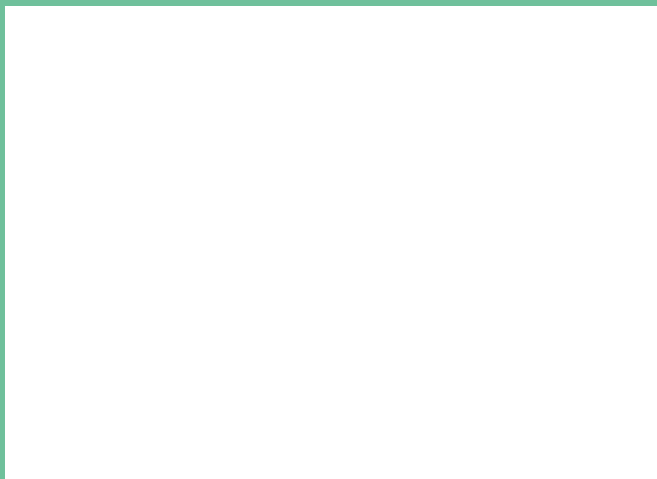
Dîner

- › 100-200 g de julienne de légumes (vous pouvez ajouter 25 g de pâtes crues)
- › Une tétée au sein ou un biberon de lait 2^{ème} âge.



**Les professionnels de la Protection maternelle
infantile (PMI) sont là pour vous accompagner
et restent disponibles pour répondre à vos questions.**

Retrouvez-les dans la Maison départementale
des solidarités la plus proche de chez vous.



maine_et_loire



Departement49



LE TRI
+ FACILE

FLYER

