

5

# Bien nourrir votre enfant



## ★ L'ALIMENTATION DE 9 À 12 MOIS

Des menus variés et équilibrés pour bien grandir

Votre bébé a désormais découvert tous les aliments, même les abats, fruits de mer, fromages forts...  
Votre bout de chou est **de plus en plus autonome**, il sait **tenir sa cuillère** et veut **manger tout seul**.



Pour agrémenter ses petits plats, jouez en petites quantités avec

### les herbes aromatiques

(basilic, persil, ciboulette, estragon, aneth, laurier, thym, romarin...) ou les épices (muscade, cumin, coriandre, vanille, cannelle), en évitant le poivre et le piment.



S'il souhaite **manger avec ses doigts**, laissez-le faire ! C'est sa manière d'appréhender les nouvelles textures que vous lui proposez.

Le **biberon du soir** est progressivement **remplacé par un dîner** composé de légumes et d'un laitage.



# ★ L'ALIMENTATION DE 9 À 12 MOIS

## La journée type d'un bébé entre 9 et 12 mois\*

 <p><b>Matin</b></p>	<p>Lait maternel ou 7 à 8 mesures de lait 2<sup>e</sup> âge diluées dans 210 à 240 ml d'eau, accompagné au besoin de céréales infantiles.</p>
 <p><b>Midi</b></p>	<p>Viande ou poisson cuit à l'eau ou grillé : 3 cuillères à café (20 g dès 1 an) ou ¼ d'œuf.            Purée composée d'1/3 de féculents et de 2/3 de légumes.            1 cuillère à café d'huile.            Fromage à pâte molle, gruyère râpé ou laitage au lait infantile ou entier non sucré.            Fruits cuits ou crus mixés, puis écrasés.</p>
 <p><b>Goûter</b></p>	<p>Lait maternel ou lait 2<sup>e</sup> âge (au biberon ou en bouillie à la cuillère).            Vous pouvez remplacer le lait par un dessert lacté au lait infantile ou entier non sucré (yaourt, petit suisse...)            Compote + pain, céréales ou boudoirs.</p>
 <p><b>Soir</b></p>	<p>4 à 5 cuillères à soupe de potage de légumes épais avec 1/3 de pommes de terre, de pâtes ou de riz, cuits et mixés.            Une cuillère à café de beurre.            Un laitage au lait infantile ou entier, nature et non sucré (yaourt, petit-suisse de 60 g ou 2 cuillères à soupe rases de fromage blanc à 30 ou 40 % de MG).            ½ compote ou ½ fruit cru bien mûr, écrasé ou mixé.</p>

\*en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté  
Lait maternel à volonté

Sucres à limiter  
Pas de sel avant 1 an

**Loire**  
LE DÉPARTEMENT