

Repères pour l'alimentation de 6 à 12 mois

**Bien assis, sans écran
-toujours avec un adulte**

De la purée vers les morceaux à croquer

4 mois : purée lisse → 6 mois : purée granuleuse → 8 mois : morceaux cuits fondants → 10 mois : morceaux cuits ou crus à croquer

Lait

Min. 500 ml/j
soit 2 à 3 biberons

Lait maternel ou Lait 2e âge

Produits laitiers

Tous les jours
1 à 2 portions (selon l'appétit)

1 portion = 1 yaourt nature ou 20g de fromage lait pasteurisé

6 mois : fondu
8 mois : très mou
10 mois : de + en + dur

Fruits & légumes

Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Variez les fruits & légumes et faites évoluer la texture

6 mois : purée granuleuse → 8 mois : morceaux cuits fondants → 10 mois : morceaux cuits ou crus à croquer

Viande, poisson, oeuf

Tous les jours
dont poisson : 2 fois/sem

x2 ou x2 ou 1/4

*2 fois/sem dont 1 poisson gras (sardine, saumon, maquereau)



Féculents

Tous les jours
selon l'appétit de l'enfant

Moitié-moitié avec les légumes

6 mois : purée granuleuse → 8 mois : morceaux cuits fondants → 10 mois : féculents cuits ou pain

Charcuterie

De temps en temps
(seulement jambon blanc)

Mixé (6-8 mois) ou Haché (9-12 mois)

Eau

Pas de boissons sucrées, (sodas, jus de fruits, etc)

Matières grasses

Tous les jours
1 cuillère à café

A ajouter aux plats même industriels

Huile de colza ou olive x1 ou Beurre doux x1

Légumes secs

1 fois /semaine
quelques cuillères

Mélanger avec d'autres aliments

6 mois : bien cuits écrasés → 8 mois : bien cuits non mixés

Fruits à coques

De temps en temps
en poudre ou en purée

Poudre d'amande dans compotes / Purée arachide dans plat de poulet

Eviter les produits salés
(chips, nuggets, biscuits apéritifs, cordon bleu, frites, etc.)

Ne pas ajouter de sel
(ni "bouillon cube")
Utiliser des herbes et épices :)

Ne pas ajouter de sucre
dans les purées ou yaourts

Ne pas donner de sodas ou jus

Ne pas donner de miel
(risque infectieux)

Eviter les produits sucrés
(Gâteaux, bonbons, ketchup, yaourts aux fruits)

! *Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche "Aliments à ne pas donner à bébé"