

je viens d'avoir

7

mois... ..

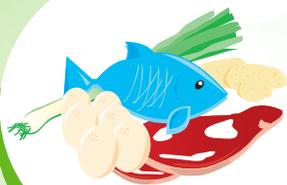


Introduction de la viande, du poisson*, des œufs*, seulement le midi.

** attendre l'âge d'1 an révolu si risque allergique*



► **Matin :** Une tétée ou un biberon de lait de suite (ex « lait 2^{ème} âge ») [240 ml] +/- céréales infantiles.



► **Midi :**

- Légumes écrasés (4 à 6 cuillères à soupe) + 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile végétale (colza, olive...).
- Deux cuillères à café (10 g): bœuf, dinde, poulet, poisson* ou 1/2 jaune d'œuf dur*.
- Jambon à partir de 8 mois.
- Compote ou fruit frais mixé.



► **Goûter :**

- Un petit pot de 130g de fruits (pomme, pêche, poire, abricot, coing...) ou une compote de fruits sans sucre.
- Une tétée ou un biberon de lait (150ml) ou un laitage « spécial bébé ».



► **Soir :**

- Un potage ou une purée de légumes + 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile végétale (colza, olive).
- Une tétée ou un biberon de lait (180 ml).

L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait.

Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet, si sa qualité le permet.

Les quantités sont données à titre indicatif : parlez-en à un professionnel de santé.

7 mois

Conseils



Se laver les mains avant la préparation des repas.

- ▶ Ne pas saler les aliments préparés à la maison.
- ▶ Ne pas resaler les petits pots.
- ▶ Eviter les légumes secs, inadaptés avant l'âge de 18 mois.
- ▶ Eviter les fruits à coque (noix, noisette, cacahuète, amande,...) et les fruits exotiques (risque d'allergie).
- ▶ Les jus de fruits ne sont pas indispensables.
- ▶ Eviter les crèmes dessert, trop sucrées et à risque d'allergie pour les arômes vanille, noisette.
- ▶ Préférer les laitages avec du « lait de suite », mieux adaptés.
- ▶ Cuire la viande sans matière grasse (directement dans les légumes ou sur une poêle anti-adhésive).
- ▶ Penser à varier les légumes proposés : haricots verts ; courgettes ; épinards ; artichauts ; blancs de poireaux ; jeunes endives...
- ▶ Tout petit pot ouvert doit être consommé dans les délais indiqués par le fabricant et conservé au réfrigérateur.
 - ▶ En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.

