

j'ai entre

9 et 12 mois...



► **Matin :** Une tétée ou un biberon de lait de suite (ex « lait 2<sup>ème</sup> âge ») de 240ml +/- céréales infantiles.



► **Midi :**

- Légumes + 1 cuillère à café d'huile végétale (colza, olive...) ou de crème fraîche ou 1 noisette de beurre.
- 20 g ( 4 c. à café) de viande ou de poisson\* ou 1 jaune d'œuf\* dur (\*après 1 an révolu si risque allergique).
- Un fruit frais ou une compote.



► **Goûter :**

- Une tétée ou un biberon de lait ou un laitage « spécial bébé ».
- Une compote.



► **Soir :**

- Introduction possible de petites pâtes, riz ou semoule bien cuits + légumes (une soupe par exemple) + 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile végétale (colza, olive...).
- Une tétée ou un biberon de lait ou un laitage.
- Un fruit frais (ou une compote) selon l'appétit.

**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.**

# 9 et 12 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.
- ▶ Le blanc d'œuf dur sera proposé après 12 mois.
- ▶ 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.