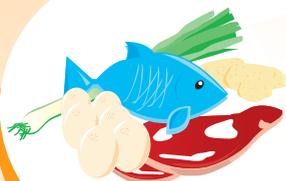


j'ai entre

9 et 12 mois...



► **Matin :** Une tétée ou un biberon de lait de suite (ex « lait 2^{ème} 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.