



CONSEILS NUTRITION

6 - 12 mois

*La quantité de lait et de laitages
doit être d'au moins 500 ml par jour*



Pas d'ajout
de sucre ni de sel



Pas de légumes secs
avant 9 mois



Pas de jus de fruits
ni de sodas



Éviter le fenouil



Pas de miel



Éviter les crèmes dessert
trop sucrées



Pas de lait de vache
avant 12 mois



Cuire la viande
sans matière grasse

- La pomme de terre peut être utilisée comme liant.
- Les légumes et fruits sont cuits à l'eau ou à la vapeur.
- Les aliments préparés à la maison doivent être consommés rapidement.
- Tout petit pot ouvert doit être consommé dans les délais indiqués par le fabricant et conservé au réfrigérateur.
- Penser à varier les légumes proposés : haricots verts, courgettes, épinards, artichauts, patates douces...
- Préférer les laitages spécial bébé.

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie

À PARTIR DE 6 MOIS

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

À PARTIR DE 8 MOIS

Introduction des nouvelles textures : moulinés, fruits frais écrasés, petites pâtes bien cuites, jusqu'à introduction de petits morceaux



Matin

- Tétée ou biberon de lait 2^{ème} âge (210 à 240 ml/j) +/- céréales infantiles.



Midi

- Légumes + 1 cuillère à café d'huile végétale (colza ou olive ou lin ou noix) ou 1 noisette de beurre : les quantités sont à adapter selon l'appétit de l'enfant.

Viande 6 mois = 2 (= 10 g) / 12 mois = 4 (= 20 g) / (boeuf ou dinde ou poulet, ...) Cuillère à café

- Le jambon peut être donné à partir de 8 mois.
- Privilégier les laitages spécial bébé peu sucrés.



Gôûter

- Tétée ou biberon de lait 2^{ème} âge (150 ml) ou un yaourt (= 125 ml de lait).
- Une compote maison ou un petit pot de 130 g de fruits.
- Utiliser un laitage spécial bébé peu sucré.

Soir

- Tétée ou biberon de lait 2^{ème} âge ou un yaourt.
- Un potage ou une purée de légumes.

En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.



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
NE PAS FORCER UN ENFANT À MANGER**

Recommandations ESPAGHN (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) 2017.

HÔTEL DU DÉPARTEMENT
Protection Maternelle et Infantile

14, boulevard Georges-Chauvin CS 72101 - 27021 Evreux Cedex - Tél. 02.32.31.50.50