





Feuille de route alimentaire de 6 à 9 mois

(Nourrissons non allergiques)

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tétée, ou biberon de lait (180 à 240 ml environ) 	Lait 2 ^{ème} âge * *(sauf avis spécial du médecin)
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Légumes cuits mixés° : de quelques cuillères à 130 gr entre 6 à 7 mois, 200 gr après 7-8 mois ● Viande ou poisson mixé : 1 cuillère à café (non indispensable jusqu'à 1 an) ● Tétée, lait ou laitage (yaourt ou petit suisse nature) ● Eau 	° Commencez par courgettes, carottes, haricots verts, épinards, poireaux, salade, potiron, puis un peu de pommes de terre. - Frais ou surgelés, - Cuits vapeur, sans graisse ni sel, puis mixés. (Ou petits pots infantiles)
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Compote de fruit (130 gr maxi) à introduire progressivement comme les légumes ● Tétée, ou biberon de lait 	Commencez par les fruits peu acides (pomme, poire, banane) Evitez les crèmes dessert (trop riches et trop sucrées)
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tétée, ou biberon de lait ● Céréales 2^{ème} âge* 1 à 3 cuillères à café °° * (sauf avis spécial du médecin) 	°° Faites vous-même le mélange (les préparations prêtes à l'emploi sont trop denses)
Aliments à EVITER	<ul style="list-style-type: none"> ● Kiwi, ananas et autres fruits exotiques ● Légumes et fruits crus ● Choux) à partir de 1 an <ul style="list-style-type: none"> ● Légumes secs (lentilles, flageolets...) → pas avant 18 mois - 2 ans ● Fruits à coque (arachide, noix, noisettes, pistache) pas avant 6 ans sous forme entière (risque d'étouffement), et pas avant 3-4 ans sous une autre forme (crème, huile, pâte à tartiner) car risque d'allergie ● Légumes et fruits acides (tomates, oranges, abricots...) : attendre 9-12 mois, surtout si votre bébé régurgite. 	

Le lait reste l'aliment essentiel à cet âge : au moins 3 biberons jusqu'à 9 mois (soit 600 ml minimum)

L'introduction des nouveaux aliments doit se faire progressivement, au rythme de bébé :

- un aliment nouveau tous les 2 jours, et un seul à la fois ;

- une seule cuillère à café le premier jour, puis 2 le lendemain, puis 3 et ainsi de suite... pour les légumes comme pour les compotes ;

- au début, la cuillère est présentée devant la bouche afin que le bébé la tâte, puis, petit à petit, il s'en emparera plus rapidement.