




Feuille de route alimentaire de 9 à 24 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) ● Céréales infantiles peu sucrées (1 ou 4 c. à café), ou petit bout de pain 	<p>Choix du lait * : lait 2^{ème} âge ou lait croissance *(sauf avis spécial du médecin)</p> <p>Habituez vos enfants au pain dès le plus jeune âge !</p>
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Légumes cuits et ou féculents** ● Viande blanche ou rouge, volaille ou poisson : 10 gr à 9 mois, 30 gr à 2 ans ● Lait ou laitage (yaourt ou petit suisse ou fromage) ● Fruit (cuit avant 1 an) selon l'appétit ● Eau 	<p>* Légumes frais ou surgelés, cuits vapeur sans graisse ni sel, moulinsés, puis en petits morceaux, ou petits plats tout-prêts.</p> <p>Une ½ c. à café d'huile (olive ou colza) ou de beurre frais peut être ajouté après cuisson.</p>
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lait ou laitage ● Fruit* : compote ou fruit frais écrasé après 1 an ● Petit bout de pain ou biscuit sec (varier !) 	<p>Choix des laitages : varier en privilégiant les laitages natures ou peu sucrés (1 c. à c. de sucre ou 2 de confiture). Varier</p>
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe ou purée de légumes avec plus ou moins de féculents ● Biberon de lait ou laitage 	<p>**Féculents : ¼ de la ration environ : pomme de terre, floraline, riz rond bien cuit, puis petites pâtes bien cuites et légumes secs pour les plus grands.</p>
Aliments à EVITER	<ul style="list-style-type: none"> ● Kiwi, ananas et autres fruits exotiques ● Légumes et fruits crus ● Choux ● Légumes secs (lentilles, flageolets...) → après 18 mois. ● 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. ● Oeuf : progressivement entre 6 mois et 1 an, en commençant par le jaune cuit dur, puis le blanc bien cuit. 	<p>) à partir de 1 an.</p>

Le lait reste l'aliment le plus important : au moins 500 ml de lait chaque jour.

A partir de 9 mois, les modifications du régime du bébé porte surtout sur la forme des aliments. Il faut en modifier progressivement la consistance : mixer moins finement dans un premier temps, puis mouliner ou écraser à la fourchette, puis proposer de tous petits morceaux : floraline, puis petites pâtes à potage (rondes ou alphabet), riz rond bien cuit, viande hachée...

Quand il est prêt, vous pouvez lui proposer des fruits crus écrasés, puis, après 18 mois, des crudités finement râpées ou écrasées : concombre, tomates, carottes, betteraves...

Ces changements doivent être faits au rythme de votre bébé.