





## Feuille de route alimentaire de 6 à 9 mois

(Nourrissons non allergiques)

	Répartition des repas	Précisions
<b>Petit déjeuner</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tétée, ou biberon de lait (180 à 240 ml environ)</li> </ul>	Lait 2 <sup>ème</sup> âge* *(sauf avis spécial du médecin)
<b>Déjeuner</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Légumes cuits mixés</b> ° : de quelques cuillères à 130 gr entre 6 à 7 mois, 200 gr après 7- 8 mois</li> <li><b>Viande ou poisson mixé</b>: 1 cuillère à café (non indispensable jusqu'à 1 an)</li> <li><b>Tétée, lait ou laitage</b> (yaourt ou petit suisse nature)</li> <li>Eau</li> </ul>	° 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)
<b>Goûter</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Compote de fruit</b> (130 g maxi), à introduire progressivement, comme les légumes</li> <li><b>Biberon de lait ou tétée</b></li> </ul>	- Commencez par les fruits peu acides (pomme, poire, banane) - Evitez les crèmes dessert (trop riches et trop sucrées)
<b>Dîner</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tétée, ou biberon de lait</li> <li><b>Céréales 2<sup>ème</sup> âge*</b> : 1 à 3 cuillères à café °°</li> </ul> *(sauf avis spécial du médecin)	°° Faites vous-même le mélange (les préparations prêtes à l'emploi sont trop denses)
<b>Aliments à éviter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Kiwi, ananas et autres fruits exotiques</i></li> <li><i>Légumes et fruits crus</i></li> <li><i>Choux</i></li> <li><i>Légumes secs</i> (lentilles, flageolets...) → pas avant 18 mois-2 ans</li> <li><i>Fruits à coque</i> (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</li> <li><i>Légumes et fruits acides</i> (tomates, oranges, abricots...) : attendre 9-12 mois, surtout si votre bébé régurgite.</li> </ul>	} à partir de 1 an

**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 du 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.