





Feuille de route alimentaire de 9 à 24 mois

(Enfants non allergiques)

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> • Tétée ou Biberon de lait (210-240 ml) • Céréales infantiles peu sucrées (1 ou 4 c. à café), ou petit bout de pain 	<p><u>Choix du lait</u> * :</p> <p>lait 2^{ème} âge, ou lait croissance</p> <p>* sauf avis contraire du médecin</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>** Féculents : 1/4 de la ration environ : pomme de terre, floraline, riz rond, puis petites pâtes bien cuites et légumes secs pour les plus grands. → Une 1/2 c café d'huile (olive ou colza) ou de beurre frais peut être ajoutée après cuisson.</p>
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait ou laitage • Fruit*: compote ou fruit frais écrasé après 1 an. • Ou Pain ou biscuit sec (varier !) 	<p>*</p> <p>Sauf Kiwi et autres fruits exotiques avant 1 an. Sauf fruits à coques (noix, noisettes, arachides....)</p>
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe ou purée de légumes +/- féculents • Biberon de lait ou laitage 	<p>Choix des laitages : varier en privilégiant les laitages naturels ou peu sucrés</p>
<u>Aliments à éviter</u>	<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 • Œuf: 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 tout 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 .