

L'alimentation de 6-8 mois à 1 an



0-3 ANS :
ZÉRO ÉCRAN

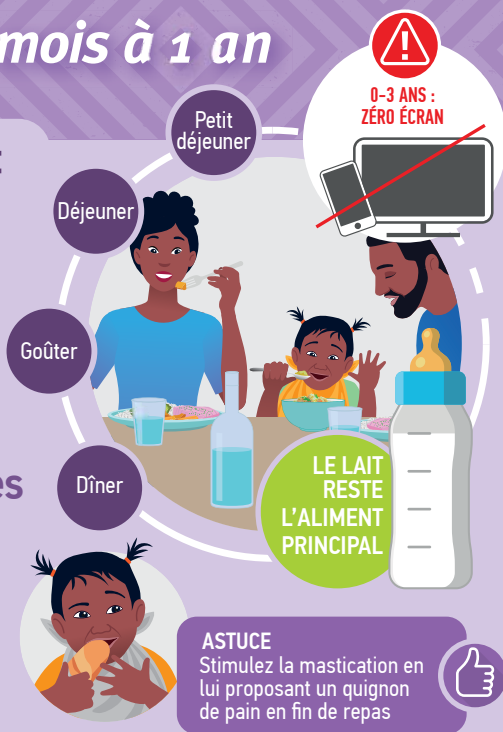
C'est le moment de mâcher :
l'âge des nouvelles textures

Organisation de la journée

La journée commence à se structurer
autour des repas en famille...

Découvrir de nouvelles textures

aide bébé à développer ses capacités
à bien mâcher



4-6
mois



Mixé

(purée lisse sans morceaux)

6-8
mois



Mouliné

(écrasé à la fourchette)

9-12
mois



Petits morceaux mous

(qui s'écrasent contre le palais,
puis entre les doigts)

Après
1 an

Aliments croquants

(râpé, puis en
lanières et enfin
en bâtonnets)



CONSEIL

Nettoyez ses dents avec
une brosse à dents douce et
de l'eau, sans dentifrice, ou avec
une compresse humide propre



Progressivement

- Proposez des **aliments à mâcher** même s'il n'a pas de dents
- Introduisez **une seule nouvelle texture** à la fois
- **Augmentez** peu à peu les quantités selon son appétit

Important

- **Respectez les quantités de protéines** (2 cuillères à café max./jour ou ¼ d'œuf dur)
- Ajoutez chaque jour à son repas **1 cuillère à café d'huile** (olive, colza ou mélange) ou une noisette de beurre doux après cuisson midi ou soir



► **Le repas doit rester un moment convivial de partage et de découverte**



Journée type de bébé de 6-8 mois à 1 an

Besoins quotidiens en lait maternel ou 2^e âge : 500ml/jour



Petit déjeuner vers h

Lavez et épluchez vos légumes et vos fruits



ou



Lait maternel ou lait 2^eme âge



En option



Purée de fruits sans sucres ajoutés

Pensez à proposer de l'eau à chaque repas !



Eau en **bouteille** avec mention "convient à l'alimentation du nourrisson"

Goûter (facultatif)

1 fruit ou une compote de fruits sans sucres ajoutés



ou



Déjeuner vers h



Moitié légumes, moitié féculents



10g de viande ou poisson ou ¼ œuf dur ou légumes secs, soit 2 cuillères à café



1 cuillère à café d'huile d'olive ou colza ou mélange



ou



Fruit cru bien mûr ou cuit et/ou laitage non sucré



ou



Lait maternel ou lait 2^eme âge



Goûter vers h



ou



Lait maternel ou lait 2^eme âge



Laitage non sucré

En option



Dîner vers h



ou



Lait maternel ou lait 2^eme âge



ou



ou



Purée de légumes ou soupe de légumes ou petit pot de légumes