



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 9/12 MOIS



Débuter les morceaux si l'enfant les prend lui-même avec ses doigts dans une petite assiette.

Ajouter des féculents (céréales, semoule, riz, ...) dans les légumes du midi et/ou du soir (correspondant à 1/3 de la quantité des légumes soit par exemple 50g de féculent dans 150g de légumes)

MATIN

Tétée ou lait 2^{er} âge 240mL +/- céréales + pain riche en croûte ou biscuit (boudoir, petit beurre, ...) +/- jus de fruit

MIDI

Purée légumes 200 à 250g + 1 cuillère à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 10g viande (2 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit (1/4)

+/- 20g de fromage cuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

On peut donner des fruits de mer cuits.

GOUTER

Tétée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ pain avec croûte ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 100 à 200g légumes avec féculents

Ou lait 2^{er} âge 240mL + 1 à 2 cuillères à soupe de céréales

Ou tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 130g purée de fruits crus ou cuits.

Si enfant avec allergie aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait ».