

L'ALIMENTATION ENTRE 7 ET 12 MOIS

De nouvelles saveurs... pour de grandes découvertes !



Bébé poursuit sa découverte gustative : nouvelles textures, nouveaux goûts.

Il commence à manger seul, avec une cuillère, une fourchette ou avec les doigts (et c'est OK !).

L'allaitement maternel reste à la demande.

Tous les aliments sont les bienvenus

Bébé consomme **régulièrement tous les aliments déjà introduits**, y compris les **allergènes** (œuf, poisson, arachide...).

À 7 mois, il a encore besoin d'environ **500 ml de lait maternel ou 2^e âge** par jour.

Le biberon du soir est progressivement remplacé par un repas :

- légumes / féculents,
- matière grasse,
- laitage ou sein.

Un peu de gras et d'arômes



Ajoutez **une matière grasse dans chaque plat préparé** : huile végétale (colza, olive...) ou noisette de beurre.

Donnez du goût avec **les herbes aromatiques** (basilic, persil, ciboulette, estragon, aneth, laurier, thym, romarin ...) ou **les épices douces** (cannelle, vanille, muscade, cumin...).

La journée type d'un bébé de 7 mois



MATIN

- Lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (150 à 240 ml)
- Céréales avec gluten



MIDI



- Purée (100 à 130 g) =
1/3 féculents + 2/3 légumes
- 2 c. à café viande/poisson
ou 1/2 œuf dur
+ 1 c. café d'huile ou noisette
de beurre
- 1 laitage (yaourt, fromage
blanc, 2 petits-suisse ou
lait maternel)
- 1 compote de fruits (65 g)



GOÛTER



- Lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (150 à 180 ml)
- 1 compote de fruits (65 g)
- 1 biscuit pour nourrisson

SOIR



- Purée légumes +/- féculents
- Lait maternel ou biberon de lait 2^e âge (180 à 210 ml)
ou 1 laitage.

4 REPAS PAR JOUR

(à ajuster selon son appétit)

EAU ET LAIT MATERNEL À VOLONTÉ



ASTUCES EXPRESS

GLUTEN : à ne pas oublier !

Mixez ou écrasez des boudoirs, biscottes, tartines craquantes réduites en poudre.

Mélangez dans les purées, compotes, laitages, soupes...

PROTÉINES : les bonnes quantités

6 à 8 mois :

2 cuillères à café

9 à 12 mois :

4 cuillères à café

TEXTURES : on progresse doucement

On passe du lisse à l'écrasé. Vers 9 mois, on peut proposer de **petits morceaux mous**.

pmi
Loire