

Menus de 6 à 12 mois : de nouvelles saveurs

Votre enfant commence à se nourrir d'aliments semi liquides ou solides. Il acquiert petit à petit un rythme et mange moins fréquemment. Vous pouvez proposer désormais 4 repas par jour à votre enfant.

A 6 mois

1/ Le matin

Un biberon de 240 ml d'eau faiblement minéralisée + 8 mesures de lait 2e âge. Cette ration peut être augmentée de 30 ml d'eau + 1 mesure de lait 2e âge.

Il est possible d'ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de farines ou céréales 2e âge, avec gluten, dans le biberon.

Les jus de fruits ne sont pas indispensables.

2/ A midi un repas mixé à la cuillère (ou dilué dans un biberon).

Soit une purée de légumes "maison" :

Les légumes doivent être cuits sans adjonction de sel. Il est préférable de proposer un seul légume par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes les plus fluides comme les courgettes ou les tomates) afin que votre bébé apprenne le goût particulier de chaque légume.

Il est conseillé de changer de légume chaque jour, pour que votre bébé accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.

S'il refuse un légume il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer jusqu'à ce que le légume initialement refusé soit accepté puis apprécié.

Parmi les légumes, il est possible d'utiliser : carottes, haricots verts, épinards, courgettes (épépinées et sans peau), blanc de poireaux, potirons, betteraves rouges, brocolis, tomates. Les blettes et les endives peuvent être utilisées en quantité limitée, sous forme de légumes jeunes pour limiter l'apport de fibres. Les petits pois peuvent être utilisés seulement s'ils sont extra-fins et en faible quantité. La quantité de carottes sera limitée en cas de constipation. On évitera les légumes "à goût fort", ou trop riches en fibres : choux, raves, navets, oignons, vert de poireaux, céleris, persil, salsifis, cardons, artichauts, fenouil, poivrons, aubergines, etc.

La qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des "produits frais" de la grande distribution. Les légumes du potager familial sont une excellente solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, et que leur durée de conservation soit courte.

Il est conseillé d'ajouter 1 cuillère à café d'huile végétale crue dans les légumes (soit un mélange d'huiles végétales, soit en alternance : colza, noix, soja, maïs, olive), ou une noisette de beurre frais, ou une cuillère à café de crème fraîche.

Ajoutez

- 10 g. de viande (soit 2 cuillères à café de viande mixée) on peut utiliser les viandes rouges et blanches, en évitant les abats et la charcuterie à l'exception du jambon cuit découpé,
- ou 10 g. de poisson, frais ou surgelé, non pané, 2 fois par semaine : 1 fois du poisson maigre (sole, merlan, cabillaud, etc.), et 1 fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine). On évitera certains poissons : anguille, barbeau, brème, carpe, silure, espadon, marlin, siki, requin, lamproie,
- ou 10 g d'œuf cuit dur (jaune et blanc).

La viande et le poisson peuvent être cuits à la vapeur avec les légumes, ou grillés ou bouillis.

et un laitage (yaourt, fromage blanc, petit suisse ou fromage à tartiner) dessert de fruits crus (ou cuits) en utilisant des fruits bien mûrs écrasés ou mixés sans sucre ajouté.

Il est préférable de proposer un seul fruit par jour afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque fruit.

Il est conseillé de changer de fruit chaque jour, pour que votre bébé accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.

S'il refuse un fruit il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer jusqu'à ce que le fruit initialement refusé soit accepté et apprécié.

Soit un " petit pot " de 200 g : légumes-viande, ou légumes-poisson

et un " petit pot " de 130 g. de fruits

3/ A 16h

Pour le goûter, vous pouvez donner à votre enfant un biberon de lait 2^{ème} âge de 210ml ou, s'il le refuse, un laitage bébé (yaourts ou petits suisses réservés aux enfants.) et une portion de fruits. Ces « laitages-bébé » proposés au rayon frais, sont fabriqués à partir de lait 2e âge : ils sont préférables aux autres laitages car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, en acides gras essentiels et en vitamines. S'il a encore faim, vous pouvez compléter par une croûte de pain ou un biscuit (boudoir, biscuit à la cuillère, langue de chat).Toujours proposer le laitage avant la compote et les gâteaux.

4/ Le soir

Pour le dîner, le repas de votre enfant peut se composer au choix :

- d'un biberon de 240 ml d'eau faiblement minéralisée + 8 mesures de lait 2e âge avec 1 à 2 cuillères à soupe de « farine » ou « céréales » 2ème âge (avec gluten).

- d'un biberon de lait 2ème âge de 150 ml mélangé avec de la soupe
- d'une purée de légumes à la cuillère (Il est possible d'ajouter un peu de fromage râpé dans les légumes) suivie d'un biberon de 120 ml (4mes.) à 150 ml (5 mes.) de lait 2e âge,
- et de fruits : " petit pot " de fruits, ou compote de fruits " maison " en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans sucre ajouté si possible.

A 9 mois

- Le choix des légumes sera plus important : carottes, haricots verts, épinards, courgettes, bettes, endives, poireaux, potirons, tomates, artichauts, salsifis, aubergines, petits pois, choux fleurs, brocolis, salsifis, poivrons, cardons, fenouil, persil, céleri, etc.
- Votre bébé peut commencer à manger des petits morceaux (de légumes, de fruits, de fromage), à condition qu'il les prenne lui-même avec ses doigts dans une petite assiette. Il les refusera et fera mine de s'étouffer si on les mélange avec la nourriture mixée, ou si l'on veut lui donner les morceaux dans une cuillère
- Le soir il est possible de varier le type de céréales: semoule (Floraline*), petites pâtes, vermicelles, tapioca (Perles du Japon*).

Source : *site internet mpedia.fr*