



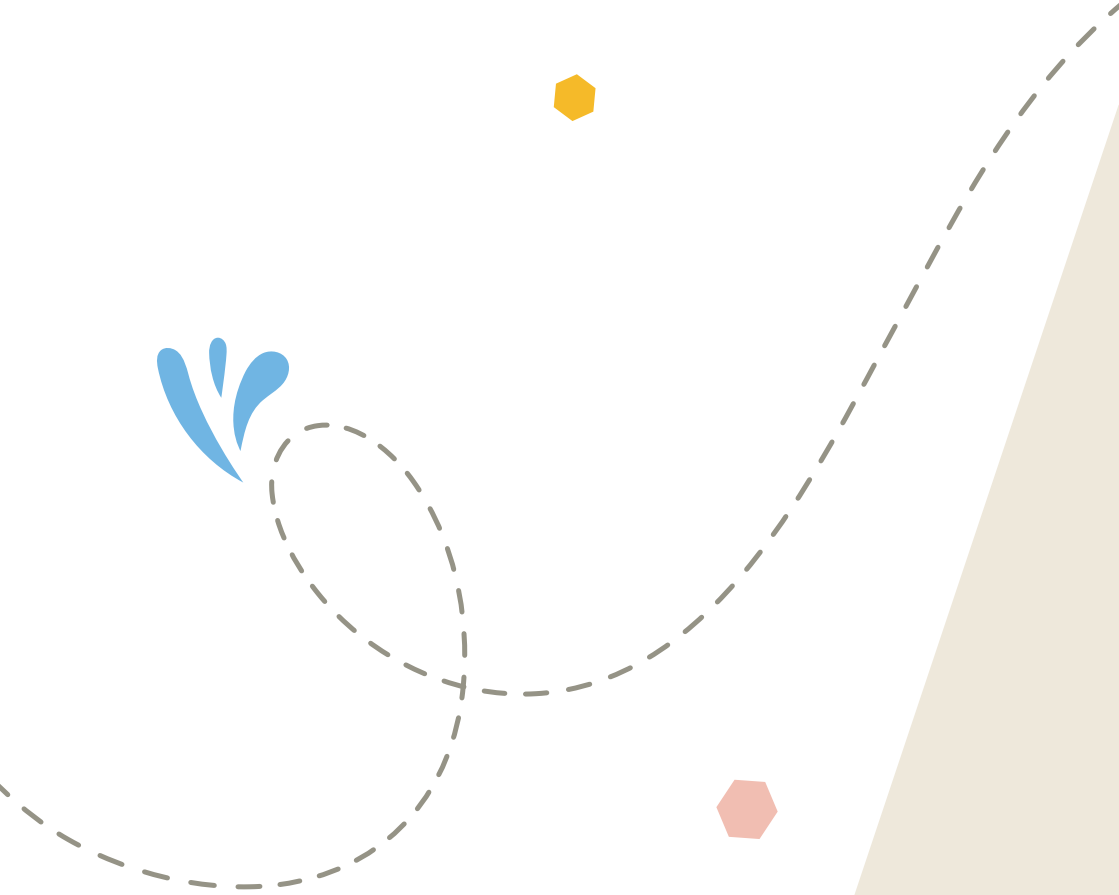
DU

BIBERON À L'ASSIETTE!

Guide de l'alimentation
des tout-petits & idées recettes



valence
romans
AGGL





Édito

La naissance d'un enfant est un vrai bonheur. C'est assurément aussi un saut dans l'inconnu, une aventure de chaque instant. L'alimentation est un enjeu majeur qui touche à l'intime, à la culture, sujet de partage important avec les familles, pour garantir une continuité éducative à chaque enfant.

Conçu avec les équipes de professionnels des crèches et de la nutrition de l'Agglomération, sous la conduite de la direction des familles, ce guide vous donnera de nombreux conseils très utiles.

Car si le repas avec bébé est un moment d'échange et d'apprentissage, il est aussi l'acte fondateur des habitudes alimentaires du futur adulte, de sa curiosité et de sa santé.

Bien manger, manger diversifié, dès son premier âge, est incontournable dans notre Agglomération où la gastronomie est reine et où les productions agricoles sont nombreuses et de grande qualité !

Dans nos crèches et nos cantines, nous mettons ce principe en œuvre, c'est pourquoi les équipes de Valence Romans Agglo ont décidé de vous offrir des clés pour relever ce défi !

Je souhaite que ce livret gourmand vous soit utile et accompagne avec bonheur les premières années de votre enfant.



Nicolas Daragon

Maire de Valence
Président de Valence
Romans Agglo



Karine Guilleminot

Vice-présidente Vie Sociale
Adjointe au maire de
Mours-Saint-Eusèbe

Introduction

Lorsqu'on devient parent, on se pose naturellement de nombreuses questions sur l'alimentation de son enfant.

Manger est un temps privilégié avec son enfant car « nourrir », ce n'est pas seulement apporter des aliments, c'est partager un moment de plaisir, éveiller ses goûts, lui faire découvrir de nouvelles saveurs, s'adapter à ses réactions, et aussi parfois « faire preuve » de patience pour l'accompagner vers l'autonomie et la diversification alimentaire.

Les 3 premières années d'un enfant sont caractérisées par une croissance rapide et un développement intense des fonctions neurologiques et cognitives.

Durant cette période, l'organisme est sensible à l'environnement nutritionnel qui peut influencer le développement et la santé à venir de l'enfant.

Les habitudes alimentaires prises avant 3 ans ont un impact sur le comportement des adolescents et des adultes. Ce guide permet de reprendre de façon simple les grandes étapes de la diversification mais aussi de répondre à vos questions sur les repas proposés en crèche.

Il ne s'agit pas d'un « mode d'emploi » puisque chaque enfant est différent, mais de quelques repères à adapter en fonction des besoins de votre enfant. L'essentiel est de rester à l'écoute pour que votre bébé découvre le plaisir de manger !

Le saviez-vous

Les repas en crèche sont réfléchis et vérifiés par des diététiciens, nutritionnistes et respectent les différentes recommandations (PNNS, GEMRCN, INPES, ANSES, HCSP...)

Ils garantissent le respect de l'équilibre alimentaire afin d'apporter tous les éléments nécessaires à un bon état de santé et à une croissance optimale de l'enfant.

Sommaire

1



0 à 4 mois

Du lait, rien
que du lait

p. 6-7

2



5 à 6 mois

Du lait et de
nouveaux goûts

p. 8-9

3



6 à 12 mois

Goûter à tous
les aliments

p. 10-11

4



Après 12 mois

Manger
de tout

p. 12-13



p. 16-17

Tableau
des aliments

p. 18-29

À vos
fourneaux !

p. 30-31

Mémo
frigo

1

Du lait, rien que du lait



0 à 4 mois

Votre bébé ne consomme que du lait, au sein ou au biberon jusqu'au début du 5^e mois.

AU SEIN



Votre bébé mange « à la demande », en fonction de ses besoins et de son rythme.

Le lait maternel apporte tous les éléments nécessaires à la croissance et au bon développement de votre bébé.

Son goût varie en fonction de votre alimentation et sa composition évolue avec les besoins de votre bébé.

AU BIBERON



Attendez au moins 2 h 30 - 3 h entre chaque prise de biberon de lait.

La crèche fournit le lait 1^{er} âge, 2^e âge (= lait 3^e âge).

La composition du lait 1^{er} âge se rapproche de celle du lait maternel pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé.

**Le ?
saviez
-vous**

Vous pouvez continuer à allaiter et apporter votre lait à la crèche.

Un document spécifique pour l'allaitement est disponible en crèche, n'hésitez pas à le demander.



Je mange
dès que j'ai
faim.

Je ne pleure pas
que quand j'ai faim :
j'ai aussi besoin d'être
changé, de dormir,
d'être pris dans les
bras ou d'être en
interaction.

Du lait... rien
que du lait (et
de l'eau quand
il fait chaud).

Quelques repères pour les biberons



0/1 Mois

7 à 8 biberons*



2 Mois

6 biberons*



3 Mois

5-6 biberons*



4 Mois

4 à 5 biberons*



5 Mois

4 biberons*



6 Mois

3 biberons*

2

Du lait et de nouveaux goûts



5 à 6 mois

Votre bébé
commence
la diversification
alimentaire.

C'est le moment de faire découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles textures à votre enfant ! Progressivement, il va adopter le rythme de 4 repas par jour et arrêter le biberon de la nuit.

STANDARD

Viandes, poissons,
œufs cuits



Légumes
(courgette, carotte,
épinard...)



Féculents
(semoule, riz, pâte...)



Laitages
(fromage, yaourt,
fromage blanc, petit suisse,
lait de croissance...)



Fruits cuits
ou crus (en compote
ou en morceaux)



VÉGÉTARIEN

Légumineuses
(lentille, haricots rouges,
quinoa, pois chiches...)



Œufs cuits

Légumes
(courgette, carotte, épinard...)



Féculents
(semoule, riz, pâte...)



Laitages
(fromage, yaourt, fromage blanc,
petit suisse, lait de croissance...)

Fruits cuits ou crus
(en compote ou en morceaux)



Les étapes de la diversification alimentaire en 4 semaines

Les aliments sont introduits de manière progressive (2 à 3 nouveautés par semaine), en fonction de votre enfant et en tenant compte de la saisonnalité des produits.

EXEMPLE DE REPAS

◆ Semaine 1

Journée complète :

- 3-4 c. à café bombées de légumes (30 gr)
- 180 ml de lait

◆ Semaine 3

Déjeuner :

- 120 à 150 gr de légumes avec féculents
- 1 c. à café de viande, poisson, œuf (10 gr)
- 90 ml de lait

Goûter :

- 30 gr de compote
- 180 ml de lait

◆ Semaine 2

Journée complète :

- 6-8 c. à café bombées de légumes avec féculents (60 à 90 gr)
- 150 ml de lait

◆ Semaine 4

Déjeuner :

- 150 gr de légumes avec féculents
- 1 c. à café de viande, poisson, œuf (10 gr)
- 1 petit suisse, ½ yaourt ou 1 fromage blanc
- +/- 30 gr de compote

Goûter :

- 100 gr de compote
- 180 ml de lait



Les quantités pour cuisiner sans peser

1 c. à café de liquide



1 c. à soupe de liquide



1 c. à café rase



1 c. à soupe rase



1 c. à café bombée



1 c. à soupe bombée



Le ?
saviez
-vous

Introduire toutes les familles d'aliments avant 6 mois diminuerait le risque d'allergie.

3

Goûter à tous les aliments



6 à 12 mois

Votre bébé découvre de nouvelles textures.

À 6 mois, votre bébé a déjà commencé sa diversification alimentaire. Petit à petit, il va apprendre à goûter tous les aliments.

La mastication, la déglutition et ses capacités digestives plus développées, permettent à l'enfant de découvrir de nouvelles textures. S'il refuse une nouveauté, pas de panique : il faudra lui proposer à nouveau lors d'un autre repas.

N'oubliez pas que son appétit peut également varier d'un jour à l'autre.

Il est important de tenir compte de son humeur, de respecter son rythme, ses goûts et ses préférences.

Votre bébé est unique, prenez le temps de l'observer, de comprendre ses besoins, son sentiment de satiété et de l'accompagner dans ses découvertes.

LES TEXTURES

Les capacités de mastication de votre bébé se développent entre 6 et 10 mois si vous lui proposez différentes textures à manger.

1^{re} cuillère



Purées lisses

À partir de 6 mois



Purées épaisses

Vers 8/9 mois



Écrasé, mouliné

Vers 12 mois



Petits morceaux

Le ? saviez-vous

Votre bébé peut manger des aliments moins lisses quand il maintient sa tête et son dos droit en position assise et qu'il avale des textures lisses et épaisses sans problème.

La journée de repas de bébé

STANDARD

● PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel
ou 240 ml de lait 2^e âge

● DÉJEUNER

- Sauté de dinde haché
- Purée de haricots verts
et pommes de terre (avec
un peu de matière grasse)
- Yaourt
- Compote
- 10 gr de pain

● GOÛTER

- Fromage blanc
- Compote ou fruits frais

● DÎNER

- Tajine de légumes
abricots et amandes
- 240 ml de lait 2^e âge

REPAS À
LA MAISON

REPAS À
LA CRÈCHE

REPAS À
LA CRÈCHE

REPAS À
LA MAISON

VÉGÉTARIEN

● PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel
ou 240 ml de lait 2^e âge

● DÉJEUNER

- Purée de haricots verts
et pommes de terre (avec
un peu de matière grasse)
- Légumineuses dépelliculées
- Yaourt
- Compote

● GOÛTER

- Fromage blanc
- Compote ou fruits frais

● DÎNER

- Tajine de légumes
abricots et amandes
- 240 ml de lait 2^e âge

REPAS À
LA MAISON

REPAS À
LA CRÈCHE

REPAS À
LA CRÈCHE

REPAS À
LA MAISON

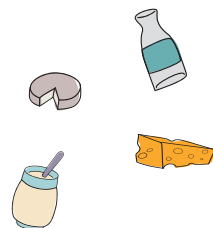


De 6 mois à 1 an, on conseille 500 ml de lait par jour.

Apports en calcium

180 ML DE LAIT = 1 YAOURT 125 G = 1 PETIT SUISSE

- 1 verre de lait UHT : 176 mg
- 2 petits suisses : 124 mg
- 1 petit pot individuel
de fromage blanc : 122 mg
- 1 yaourt de 125 g : 159 mg
- 25 g de fromage
(aliment moyen) : 156 mg



4

Manger de tout



Après 12 mois

Votre bébé mange presque comme un grand.

Votre enfant peut maintenant manger des repas complets avec des petits morceaux et commencer les petits déjeuners variés.

◆ PETIT DÉJEUNER

- 250 ml de lait (maternel, de croissance ou entier)
- 1 fruit frais ou une compote
- 1 produit céréalier si besoin (tartine de pain)

◆ DÉJEUNER

- 120 g de légumes en petits morceaux et 60 g de féculents enrichi d'une c. à café de matière grasse
- 25 g de viande, poisson ou ½ œuf
- 1 fruit frais ou 1 compote

◆ GOÛTER

- 1 fruit frais ou 1 compote
- 1 produit céréalier (pain, gâteau maison..)
- 150 ml de lait (maternel, de croissance ou entier) ou 1 yaourt, 1 petit suisse ou 1 fromage blanc

◆ DÎNER

- 140 g de légumes en petits morceaux et 60 g de féculents
- 150 ml de lait (maternel, de croissance ou entier) ou 1 laitage (yaourt, fromage blanc, petit suisse)
- 1 fruit frais ou 1 compote si bébé a encore faim

**Le ?
saviez
-vous**

Entre 2 et 3 ans, la quantité de protéines ne doit pas dépasser 30 g par jour.



Ces informations sont des repères nutritionnels. Les quantités sont données à titre indicatif et vont évoluer en même temps que votre enfant.

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE APRÈS 12 MOIS

Légumes


Produits céréaliers



+ 1 fruit 

+ 1 laitage 

Viandes et substituts

 L'eau est la seule boisson indispensable. Elle doit être proposée tout au long de la journée, pendant et entre les repas. L'enfant boit entre 250 et 500 ml d'eau en plus de son lait. S'il ne boit pas son eau, c'est qu'il n'a pas soif.

De 1 à 3 ans, préférez le lait de croissance nature dont la composition est adaptée aux besoins spécifiques de votre enfant. Si vous souhaitez donner du lait de vache, préférez le lait entier et proposez des aliments riches en fer et en vitamine C.

Foire aux questions

Mon bébé peut-il manger des gâteaux ou des viennoiseries industriels au goûter ?

Les viennoiseries et gâteaux industriels contiennent une grande quantité de sucres et/ou de matières grasses saturées. Il est donc préférable d'en proposer de manière exceptionnelle. Il en va de même pour tous les bonbons.

Les gâteaux maison peuvent être une meilleure alternative aux gâteaux industriels, en ajustant les quantités de sucre et de gras.

Mon bébé peut-il manger du sucre ?

Ajouter du sucre dans les préparations n'est pas nécessaire. Le sucre présent naturellement dans les fruits est suffisant.

Mon enfant mange peu à la crèche, faut-il compenser le soir ?

Pas d'inquiétude ! Si votre enfant a moins mangé, c'est qu'il avait moins faim. L'appétit d'un enfant varie d'un jour à l'autre et se régule sur la semaine.

Mon enfant refuse de manger un aliment ?

L'enfant sait bien mieux que l'adulte réguler son appétit. Inutile d'insister ou de le forcer. Pour qu'il accepte un aliment, il faut parfois lui proposer plusieurs fois (jusqu'à 10 fois) ou varier la forme.



Que peut boire mon bébé ?

À cet âge-là, l'enfant boit exclusivement du lait 2^e âge (500 ml par jour maximum). L'eau est proposée tout au long de la journée (¼ à ½ litre par jour). Les boissons sucrées (soda, sirop, jus de fruits ne contenant pas 100 % de fruits) sont fortement déconseillées.

Quand donner du pain ?

À partir de 8 mois, vous pouvez proposer à votre enfant une petite tranche de pain à la fin du repas. Néanmoins, cela ne correspond pas à un véritable besoin nutritionnel.

La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) sera-t-elle pratiquée à la crèche ?

À la crèche, la diversification alimentaire menée par l'enfant n'est pas pratiquée, alors à vous de jouer à la maison si vous voulez vous y essayer !

Vous pouvez la commencer à partir de 6 mois, dès que votre enfant se tient bien assis et porte les aliments à la bouche.

La présence de l'adulte est indispensable pour accompagner cette découverte sans risque (fausse-route ou étouffement).

Jusqu'à quand mon bébé a-t-il besoin d'un biberon la nuit ?

À partir du 6^e mois, votre bébé n'a plus de besoin alimentaire nocturne. Au contraire, lui proposer un biberon peut l'habituer à avoir un besoin de nourriture pour s'endormir. Un réveil nocturne peut aussi indiquer une envie de câlin.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions à l'équipe.

TABLEAU DES ALIMENTS

De 6 à 8 mois } →

De 9 à 10 mois } →

De 11 à 12 mois } →

Lait maternel et/ou lait 2^e age	500 ml / jour	
Produits laitiers	Yaourt, fromage blanc ou fromage au lait pasteurisé	
Fruits et légumes (très mûrs, cuits ou crus)	Texture mixée et lisse	Texture avec petits morceaux fondants
	Pommes de terre et légumineuses	
Fruits à coque (sans sel ajouté)	Texture poudre à mélanger avec d'autres aliments	
Pain et produits céréaliers	Texture bouillie ou en farine	Texture fine (semoule, pâtes vermicelles...)
Vianes et poissons (très cuits)	Texture mixée + jambon blanc (10 g / jour)	
Œuf dur (bien cuit)	1/4 d'un œuf	1/3 d'un œuf
Matières grasses ajoutées	5 à 10 ml d'huile de calza / d'olive ou 8 g de beurre	
Eau pure	Entre 250 et 500 ml / jour en complément du lait	

Éviter la consommation de sel, de produits salés et de boissons sucrées



De 6 à 9 mois

5 g de viande ou poisson
ou $\frac{1}{4}$ d'un oeuf dur
100 g de légumes
50 g de féculents
80 g de fruits cuits
ou crus

De 9 à 12 mois

10 g de viande ou poisson
ou $\frac{1}{3}$ d'un oeuf dur
100 g de légumes
10 g de féculents
5 g de matières grasses
100 g de fruits cuits
ou crus

À vos fourneaux !

Quelques idées de recettes simples
et adaptées aux tout-petits.



Les groupes d'aliments

6 familles d'aliments pour des repas équilibrés

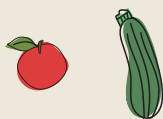
1 Laitage et produits laitiers

Ils apportent du calcium, des protéines, des vitamines A et D pour la croissance des tissus et des os.



2 Fruits et légumes

Ils apportent des vitamines dont la vitamine C, des fibres pour un bon transit, des glucides, des minéraux et de l'eau.



3 Viandes, œufs, poissons

Ils apportent des protéines, des graisses pour la croissance, du fer pour transporter l'oxygène dans le sang, de la vitamine B12 pour des globules rouges bien constitués.



4 Féculents, céréales, légumes secs et légumineuses

Ils apportent des protéines et glucides lents pour avoir de l'énergie tout au long de la journée.



5 Matières grasses

Elles apportent des éléments pour la construction des cellules et des connexions du cerveau, des vitamines A,D,E et des acides aminés.



6 Sucre et produits sucrés

À limiter au maximum.



1 portion de 200 g environ



TAJINE DE LÉGUMES ET SEMOULE FINE, À L'ABRICOT ET AUX AMANDES



INGRÉDIENTS

½ carotte	60 g
1/3 d'une courgette	60 g
1 tomate	50 g
2 petits abricots secs	8 g
1 pincée de cumin moulu	2 g
1 c. à café de poudre d'amande	5 g
1 c. à soupe bombée de semoule de blé fine (sèche)	20 g
½ c. à café d'huile d'olive vierge extra	3 g

RECETTE

- Trier, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes.
- Éplucher les carottes et les courgettes, peler les tomates.
- Couper les légumes en tout petits morceaux, cuire 15 min à la vapeur. Réserver au chaud.
- Tailler les abricots secs en mini dés. Les ajouter aux légumes, avec le cumin en poudre, mélanger. Incorporer la poudre d'amande, poursuivre la cuisson 5 min. Réserver au chaud.
- Mettre la semoule dans un récipient. Ajouter de l'huile d'olive. Verser la quantité d'eau bouillante nécessaire. Laisser gonfler à couvert 5 à 6 min. Égrener.
- Dresser les légumes (avec du jus de cuisson) sur la semoule.

● BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique : 257 KCal / 1081 KJoules

Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel
7,2 g	5,8 g	38,8 g	4,5 g	0,1 g





miam



Amandes



Semoule

Légumes



Abricots secs



1 portion de 200 g environ



GRATIN DE POISSON, BROCOLIS ET POMMES DE TERRE



INGRÉDIENTS

1/3 d'un filet de hoki de Patagonie	35 g
1 pomme de terre Bintje	95 g
2 grosses fleurettes de brocolis frais	100 g
1/4 d'échalote fraîche	6 g
1 c. à soupe de crème fraîche liquide 30 %	12 g
1/2 c. à café d'huile d'olive vierge extra	3 g
1 c. à soupe bombée d'emmental râpé	8 g

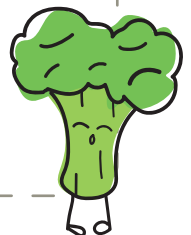
RECETTE

- Trier, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire les brocolis, la pomme de terre et l'échalote.
- Éplucher et détailler la pomme de terre en rondelles. Détacher les fleurettes de brocolis de la tige. Éplucher et hacher l'échalote. Réserver.
- Cuire les brocolis et la pomme de terre à la vapeur 20 min environ. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Mélanger l'échalote hachée avec la crème fraîche. Incorporer l'huile d'olive et mixer. Réserver au frais (0/+ 3 °C).
- Dans un plat à gratin préalablement graissé, placer les rondelles de pommes de terre, ajouter les fleurettes de brocolis par-dessus, puis terminer par le filet de poisson. Recouvrir de crème à l'échalote. Parsemer d'emmental râpé.
- Cuire à four modéré (180°C) 25 min environ. Servir !

● BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique : 257 KCal / 1081 KJoules

Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel
12,6 g	9,6 g	14,3 g	3,1 g	0,1 g



bon
appetit

Brocolis

Pommes
de terre

Poisson

Svetlana Kalpakova / Adobe Stock

1 portion de 35 g environ



POULET AUX TOMATES SÉCHÉES ET OLIVES



INGRÉDIENTS

1/4 d'un filet de poulet	35 g
1 olive verte dénoyautée	3 g
1/2 tomate séchée	3 g
1/2 c. à café d'huile d'olive	1/3 g

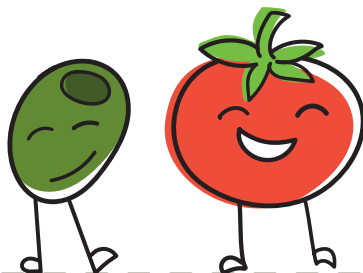
RECETTE

- Cuire le filet de poulet à la vapeur.
- Le détailler en petits morceaux et réserver.
- Faites revenir dans la matière grasse frémissante les olives vertes et les tomates séchées, préalablement découpées en petits morceaux.
- Ajouter le poulet et mixer. Servir !

◆ BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique :
56 KCal / 236 KJoules

Protéines	Fibres
6,6 g	0,3 g
Lipides	Sel
3,1 g	0,3 g
Glucides	
0,5 g	



humm



Poulet

Tomates

Olives
vertes



Les purées

1 portion de 200 g environ

PURÉE DE COURGETTE



INGRÉDIENTS

1 grosse courgette	200 g
1 c. à soupe d'eau	20 g
1 petite pincée de cumin moulu	0,5 g
1 petite noisette de beurre doux	3 g

RECETTE

- Trier, éplucher, laver puis rincer abondamment à l'eau claire la courgette.
- Enlever les pépins et les couper-les en dés.
- Cuire dans une casserole avec l'eau.
- Ajouter le cumin, laisser mijoter 10 min.
- Mixer et incorporer une petite noisette de beurre. Servir !

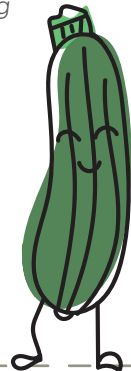
◆ BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique :
48 KCal / 202 KJoules

Protéines 2,2 g Fibres 1,8 g

Lipides 2,6 g Sel 0,0 g

Glucides 3,2 g





1 portion de 155 g environ

PURÉE DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

1 patate douce de taille moyenne	190 g
1 petite noisette de beurre	3 g

RECETTE

- Trier, laver puis rincer abondamment à l'eau claire la patate douce.
- Éplucher, détailler en cube et cuire à la vapeur 20 min environ.
- Passer la chair au presse-purée.
- Ajouter le cumin, laisser mijoter 10 min.
- Incorporer le beurre, assaisonner et bien mélanger.
- Détendre avec un peu d'eau chaude si nécessaire. Servir !

BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique :
181 KCal / 763 KJoules

Protéines 1,9 g Fibres 4,5 g

Lipides 2,5 g Sel 0,1 g

Glucides 35,4 g



Les desserts

1 portion de 200 g environ



VERRINE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS DE SAISON



INGRÉDIENTS

4 c. à soupe de fromage blanc battu 20 %	65 g
1/2 biscuit type petit beurre	7 g
1/4 d'un fruit de saison	30 g

RECETTE

- Trier, laver puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits de saison.
- Peler, récupérer la chair, détailler en petits morceaux ou mixer. Réserver au frais (0/+ 3 °C).
- Émietter les 3/4 des biscuits et disposer au fond de la verrine.
- Ajouter une 1^{re} couche de fromage blanc. Disposer les fruits en morceaux ou mixés. Recouvrir d'une seconde couche de fromage blanc.
- Parsemer le reste des biscuits sur le dessus.
Servir frais !

◆ BILAN NUTRITIONNEL

Apport calorique :
100 KCal / 422 KJoules

Protéines
5,8 g

Lipides
3,1 g

Glucides
11,7 g dont
7 g de sucres simples

Fibres
1,4 g



1 portion de 95 g environ



COMPOTE DE MANGUE ET FRAMBOISE



INGRÉDIENTS

1/4 d'une mangue	60 g
1/4 d'une petite barquette de framboise	50 g

RECETTE

- Trier, laver puis rincer abondamment à l'eau claire les mangues et les framboises.
- Peler, récupérer la chair et détailler en morceaux la mangue. Réserver.
- Faire chauffer un fond d'eau dans une casserole, ajouter les morceaux de mangue et les framboises puis cuire environ 15 min. Mixer.
- Laisser refroidir entre 0 et + 3 °C. Servir frais !

◆ BILAN NUTRITIONNEL

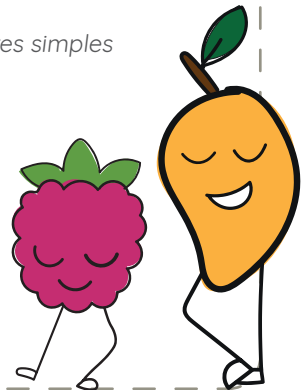
Apport calorique :
50 KCal / 213 KJoules

Protéines
1 g

Lipides
0,3 g

Glucides
8,3 g dont
8 g de sucres simples

Fibres
3,8 g



Mémo



Oui !
C'est bon pour votre enfant.

Fruits, légumes et féculents
Viandes et poissons bien cuits

Œufs
(sauf à la coque à partir de 2 ans,
seulement si œuf extra frais)

Laitages naturels
Gâteaux fait maison

Pain
Miel
(à partir de 1 an)



A éviter !

Fritures
(frites, chips, beignets...)

Boissons sucrées,
et gazeuses

Plats cuisinés /
industriels....



Non !
C'est peu recommandé
pour votre enfant.

Viandes crues
Poissons crus et crustacés

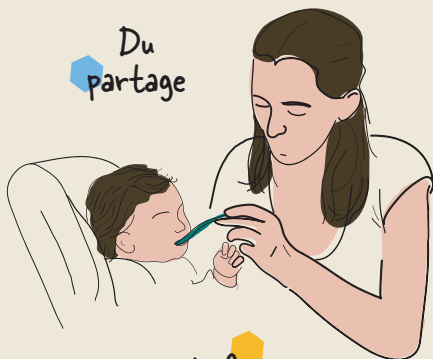
Œufs peu ou pas cuits
(avant 2 ans)

Produits à base de lait cru
Miel
(avant 1 an)

LE REPAS C'EST :

Du plaisir

Du partage



Faire goûter
de nouveaux
aliments

(sans obliger à
les terminer)

Oublier
la télévision

(et tous les écrans
en général)

Satisfaire
ses besoins

Des
découvertes

Les besoins de l'enfant pour 1 journée



500 ml de lait

(préférez le lait de croissance après 12 mois, plus riche en fer)



2 laitages

(yaourts, fromages...)



De l'eau

tout au long de la journée (hiver comme été)



Des matières grasses en petites quantités (huiles variées, colza, tournesol...)

Les quantités pour cuisiner sans peser

1 c. à café de liquide



5 ml

1 c. à café rase



5 g

1 c. à café bombée



10 g

1 c. à soupe de liquide



15 ml

1 c. à soupe rase



15 g

1 c. à soupe bombée



30 g

Les textures

Les capacités de mastication de votre bébé se développent entre 6 et 10 mois, si vous lui proposez différentes textures à manger.

1^{re} cuillère



Purées lisses

À partir de 6 mois



Purées épaisses

Vers 8/9 mois



Écrasé, mouliné

Vers 12 mois



Petits morceaux

**Le ?
saviez-vous**

La matière grasse est indispensable au bon développement du cerveau de votre enfant.



CONTACT

Service Petite enfance

04 75 81 30 30

service-petite-enfance@valenceromansaggl.fr

À Romans-sur-Isère

13-15 rue Réaumur

À Valence

1 place Jacques Brel

