

DE 5 A 9 MOIS

Passage au lait 2ème âge entre 5 et 6 mois, au moment de l'introduction des protéines (viande, poisson, oeuf).

210 à 240 ml matin et soir de lait 2 ème âge, selon l'appétit de l'enfant.

Il ne faut jamais forcer votre bébé à terminer ses repas. Il faut respecter son appétit qui peut varier.

Pour le repas de midi :

Une purée associant :

- Augmentation progressive de la quantité de **légumes + féculents ou céréales** (2/3-1/3) en suivant l'appétit de l'enfant.

Féculents : pomme de terre ,patate douce, panais

Céréales : semoule, riz, pâtes mixés. Le boulghour et le quinoa sont possibles.

- Ajout des protéines :

La **viande** et le **poisson** peuvent être cuits à la vapeur avec les légumes ou bouillis : 2 cuillères à café. L'**oeuf** doit être donné dur : 1/4 d'oeuf dur.

- Matières grasses : Ajouter 2 cuillères à café d'huile végétale crue dans les légumes (colza, noix, olive , isio 4....), ou de temps en temps une noisette de beurre frais, ou 1 cuillère à café de crème fraîche.

Et un dessert : compote ou fruit frais écrasé.

Pour le goûter :

Compote de 120 g et lait 2ème âge (Remplacé par un laitage si refus du biberon par votre enfant).

Pour le soir :

1 biberon de 210 ou 240 ml lait 2e âge selon l'appétit de l'enfant.

Introduction progressive à partir de 5 mois du gluten : On peut commencer par 1 petite càc de céréales dites « 2ème âge » dans un seul biberon par jour. Vers 7 mois, on peut en mettre 2 càc.

Si votre bébé se lasse du biberon seul le soir : une purée de légumes (2/3 de légume et 1/3 de féculent + 2 càc de matière grasse crue) à la cuillère, suivie d'un biberon de lait 2e âge 120 ml environ , +/- un “ petit pot ” de fruits, ou une compote de fruits “ maison ”.

→ Les jus de fruits n'ont aucun intérêt nutritionnel ; il est préférable que votre enfant boive de l'eau.

→ Sel : ne pas saler.

→ Eau : proposer surtout au repas lorsqu'il n'y a plus de biberon de lait.

L'eau du robinet peut être proposée si conforme. Site :

<http://www.sante.gouv.fr/resultats-du-controle-sanitaire-de-la-qualite-de-l-eau-potable.htm>

→ Sucre : raisonnablement dans les yaourts, les petits suisses.

Pour prévenir des allergies alimentaires, il est important de proposer le plus d'aliments différents possible, entre 6 et 9 mois, surtout s'il y a des allergies dans la famille :

Gluten : 1 à 2 cuillère à café par jour dans biberon ou compote

Oeuf : à proposer régulièrement, 1 à 2 fois par semaine

Fruits à coque : on peut proposer de manière régulière, 5 fois par semaine par exemple, 1 cuillère à café de purée de fruits à coque (par exemple purée noisette-cajou-cacahuète) à mettre dans une compote ou un laitage.

Lait de vache : si allaitement maternel poursuivi, proposer tous les jours 1 petit suisse ou 1 boudoir contenant du lait (Brossard par exemple) écrasé dans une compote

