

De 9 à 12 mois

Passage à 2 repas diversifiés par jour.

Il est important de proposer aux enfants des morceaux .

Commencer par croute de pain sans la mie, biscuit au décours du repas ou au moment du goûter, éviter le grignotage.

Puis proposer, au goûter par exemple, des petits morceaux de fruits crus fondants à côté de la compote. Ne pas mettre de morceaux dans la compote, cela n'apprend pas à votre enfant les différentes textures.

Enfin, vous pouvez au repas de midi, à côté de la purée, proposer une petite assiette de morceaux de féculents (petites pâtes, semoule, riz..) petits morceaux d'œuf, jambon, poisson, petits morceaux de viande, légumes fondants.....

Proposer des morceaux en dehors des purées et compotes permet à votre enfant de découvrir toutes les textures.

Les morceaux sont à proposer en plus de la purée ou compote, il s'agit d'une découverte des morceaux, aucune quantité ne doit être exigée.

Les purées peuvent être servies grumeleuses, en mettant par exemple les féculents ou céréales en pluie dans la purée de légumes (semoule, petites pâtes fondantes, perle de blé, boulghour, quinoa ..) si cela est accepté par votre enfant. Si la présence de grumeaux le gêne, mixer plus finement.

Le matin, le biberon peut être complété selon l'appétit de l'enfant par une cracotte beurrée, un croûton de pain, des fruits écrasés....

A midi :

- Augmentation des protéines : environ 3 cuillères à café

Repas du soir associant :

- purée de légumes 2/3 et féculents ou céréales 1/3 + 2 cuillères à café de matière grasse crue
- un biberon de lait 2ème âge ou laitage si refus du biberon
- +/- une pot de compote
- pas de protéine (ni viande, ni poisson, ni oeuf)

Proposer du fromage au lait pasteurisé en lamelle, rapé qui remplace un produit laitier.

Chocolat possible vers 9-10 mois.

Ne pas donner de miel avant 1 an, quelques cas de botulisme ont été rapportés.