



## Recommandations concernant l'alimentation du nné jusqu'à 1 an

Pour un conseil personnalisé adressez-vous à votre puéricultrice. Chaque enfant évolue à son rythme. Avec vous nous observons le développement de votre enfant afin de déterminer la meilleure période pour l'introduction de l'alimentation à la cuillère.

Mois	1 à 3 mois	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois	10 mois	11 mois	12 mois	après 1 an
	<b>allaitement ou biberon</b>		<b>Introduction d'une alimentation solide</b>					<b>passage progressif à la table familiale</b>			
Lait maternel	<b>Lait maternel / période d'allaitement</b>										
Lait en poudre pour bébé	<b>Lait en poudre (1er âge) et pour les nnés à risque d'allergie lait HA (hypo-allergénique)</b>				<b>Un lait 1er âge peut suffir jusqu'à l'âge de 1 an, en cas de besoin il est possible de passer à un lait de suite (2) après 6 mois ou 3 après 9 mois</b>						
Lait de vache											<b>Lait de vache entier</b>
Bouillie de légumes			Introduction progressive de petites quantités		<b>carottes, pomme de terre, courge, courgette, fenouil</b> <b>épinards, brocoli, chou-fleur, chou-pomme, betteraves</b> <b>Laitue, tomate, petits pois, haricots, pelatis</b>						
					<b>pour 100 gr. de bouillie 1 c.à c. d'huile (colza, tournesol, olive)</b>						
Purée de fruits			Introduction progressive de petites quantités		<b>pomme, poire, banane, melon, baies</b> <b>abricot, pêche, nectarine, raisins, cerises, prune, pruneau, agrumes, mangue, avocat</b>						
					<b>Croûte de pain, galette de riz, pancroc, zwieback sans sucre</b> <b>millet, épeautre, riz, maïs, blé, orge, avoine, seigle, pâtes</b>						
viande, poisson, jaune d'oeuf			Introduction progressive de petites quantités		<b>Ajouter à la bouillie de légumes: viande , poisson, oeuf</b>						
Produits laitiers						<b>Petites quantités de yogurt nature</b>				<b>séré, fromage</b>	

En général une portion de bouillie représente 150 à 250 gr. Toutefois, n'oubliez pas que les quantités peuvent varier selon l'appétit, la taille et l'activité de votre enfant. Chaque enfant a des besoins individuels