

TABLEAU D'ALIMENTATION

pour un bébé de 11 mois



Exemples de Menus	Aliments proposés	Quantité indicatives	Textures et morceaux
<i>Petit déjeuner</i>	• S'il est allaité : du lait maternel • S'il est nourri au biberon : préparation infantile 2^e âge (Blédilait 2) • Selon son appétit : ajout de céréales infantiles* spécialement adaptées*** à votre bébé (Blédina®) dans son biberon (de lait maternel ou infantile) ou biscuits adaptés à son âge**	• 210 ml d'eau + 7 mesurettes de préparation infantile 2^e âge • Maximum 5 mesurettes* de céréales infantiles par jour • Ou 1 à 2 biscuits** Blédina adaptés à son âge selon son appétit et les recommandations présentes sur l'emballage	Biscuit** à croquer puis fondant en bouche
<i>Déjeuner</i>	• Sources de protéines animales : viande, poisson, œuf • Légumes + Féculents • Un mélange d'huiles végétales ou de temps en temps du beurre doux pasteurisé • Fruit, ou de temps à autre un laitage ou brassé 100% végétal spécifiquement élaboré pour les enfants en bas âge***	• 10 g ou 2 cuillères à café de viande ou poisson, ou 1/4 d'œuf • 2/3 légumes + 1/3 féculents • 1 filet d'un mélange d'huiles végétales ou 1 noix de beurre doux pasteurisé • 1 fruit ou 1 portion de laitage ou brassé 100 % végétal conçu pour les bébés***	• Viande et poisson bien cuits à coeur et mixés, œuf cuit dur mixé • Légumes en petits morceaux fondants + féculents cuits et fondants • Fruits crus ou cuits (bien mûrs) coupés en petits morceaux fondants
<i>Gôûter</i>	• S'il est allaité : du lait maternel • S'il est nourri au biberon : préparation infantile 2^e âge (Blédilait 2). • 1 fruit • +/-Biscuit** adapté à l'âge de votre bébé ou céréales infantiles*	• 210 ml d'eau + 7 mesurettes de préparation infantile 2^e âge • 1 fruit • 1 à 2 biscuits** Blédina adaptés à son âge et ses capacités (voir au dos des emballages), en fonction de son appétit ou maximum 4 mesurettes* de céréales infantiles par jour.	• Fruits cuits ou crus (bien mûrs) coupés en petits morceaux fondants • Biscuit** Blédina à croquer puis fondant en bouche
<i>Dîner</i>	• S'il est allaité : du lait maternel • S'il est nourri au biberon : préparation infantile 2^e âge (Blédilait 2). • Ou laitage adapté aux enfants en bas âge (si pas de lait)*** • Légumes + Féculents • Un mélange d'huiles végétales ou de temps en temps du beurre doux pasteurisé • Selon son appétit : fruit	• 90 ml d'eau + 3 mesurettes de préparation infantile 2^e âge • Ou 1 portion de laitage conçu pour les bébés (si pas de lait)*** • 2/3 légumes + 1/3 féculents • 1 filet d'un mélange d'huiles végétales ou 1 noix de beurre doux pasteurisé • 1 fruit	• Légumes et féculents, servis en purée, ou en petits morceaux fondants • Fruits cuits ou crus (bien mûrs) coupés en petits morceaux fondants

Hydratation : Il est important de proposer régulièrement de l'eau à votre enfant, pendant et entre les repas

*Afin de promouvoir une alimentation variée, nous vous recommandons la consommation de céréales infantiles au biberon une seule fois par jour. Néanmoins si vous en proposez plusieurs fois par jour, répartissez la dose journalière recommandée sur les différentes prises. **Votre bébé peut généralement consommer un biscuit s'il se tient assis tout seul, mange des plats avec des petits morceaux, mange un quignon de pain, a déjà deux dents. D'autres conditions peuvent être présentes sur les emballages : il faudra les relire à chaque achat (car elles peuvent varier d'un biscuit à l'autre et dans le temps). Ce qui ne change pas ce sont les conditions dans lesquelles les bébés s'alimentent : toujours assis dans sa chaise haute, le dos bien droit et vertical, les pieds en appui sur un support, sous la surveillance permanente d'un adulte et sans distraction. ***Conformément à la réglementation de l'alimentation infantile.

Pour rappel, ces repères sont indicatifs. Adaptez toujours les quantités à l'appétit de votre enfant et suivez les conseils du professionnel de santé qui le suit.

