

TABLEAU D'ALIMENTATION

pour un bébé de 9 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 (Blédine®) dans son biberon (de lait maternel ou infantile) ou biscuit** adapté à l'âge de votre bébé (comme Mon 1^{er} biscuit Récoltes bio dès 8 mois en bouillie)	• 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** Blédina en bouillie
<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	• 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 • 100 g de fruit	• Viande et poisson bien cuits à coeur et mixés, oeuf cuit dur mixé • Légumes cuits écrasés ou en petits morceaux fondants + Féculents cuits et fondants • Fruits crus, bien mûrs ou cuits mixés ou 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). • Fruit	• 210 ml d'eau + 7 mesurettes de préparation infantile 2^e âge • 100 g environ de purée de fruit (compote sans sucre ajouté) • +/-1 biscuit** Blédina en fonction de son appétit et des recommandations présentes sur l'emballage. Maximum 4 mesurettes* de céréales infantiles par jour.	• Fruits crus, bien mûrs ou cuits mixés ou coupés en petits morceaux fondants • Biscuit** Blédina en bouillie
<i>Dîner</i>	• S'il est allaité : du lait maternel • S'il est nourri au biberon : préparation infantile 2^e âge (Blédilait 2). • Légumes + Féculents • Un mélange d'huiles végétales ou de temps en temps du beurre doux pasteurisé	• 90 ml d'eau + 3 mesurettes de préparation infantile 2^e âge • 2/3 légumes + 1/3 féculents • 1 filet d'un mélange d'huiles végétales ou 1 noix de beurre doux pasteurisé	• Légumes et féculents, servis en purée, ou 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.

