

Recette

Purée de courgette et pomme de terre

- ◆ 200 g de courgette
- ◆ 50 g de pomme de terre
- ◆ 1 noisette de beurre

Préparation des ingrédients

1. Laver, éplucher puis rincer la courgette et la pomme de terre. Enlever les pépins. Puis couper la courgette et la pomme de terre en petits morceaux.

2. Cuisson des ingrédients : Les faire cuire soit à la vapeur ou dans de l'eau bouillante. Ils doivent être fondants.

3. Réalisation de la purée : Mixer les morceaux de pomme de terre et de courgettes avec un petit morceau de beurre.



Aliments interdits



Plats cuisinés adultes

Conserves

Abats

Sodas - sirop - jus de fruit

Œufs crus

Coquillages crus

Poisson pané,

Nuggets

Lait cru

Gâteaux apéritif

Chips

Ketchup

Fritures

Mayonnaise

Fromages au lait cru

Sel

Fast food

Charcuterie (sauf jambon blanc)

Miel



**PETITS ALIMENTS DURS OU ROUNDS
NON ÉCRASÉS**

À CONSULTER

www.mangerbouger.fr
www.mpedia.fr
www.1000-premiers-jours.fr



4/6 mois

Alimentation
du bébé

Bébé
commence à
goûter à tout

Comment faire ?

◆ Les repas doivent se dérouler dans une atmosphère **détendue** propice aux échanges, **sans écran**.

◆ Un bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, (y compris œufs, poudre d'amande ou noisette...).

◆ Les aliments doivent être **bien cuits**, mixés, lisses, **sans morceau**.
Les matières grasses sont à ajouter crues aux préparations. Penser à les varier.

◆ Le fait maison permet d'apporter des goûts et des textures différentes. Faire ses « petits pots » avec des légumes ou fruits de saison reviendra moins cher. Il est possible de congeler de la purée dans des bacs à glaçons pour utiliser au fur et à mesure des repas.

Chaque enfant est différent :

**SUIVRE SON PROPRE RYTHME,
NE JAMAIS LE FORCER,
RESPECTER SES GOÛTS.**



Aliments proposés



LEGUMES ET FRUITS

Tous les jours et tous peuvent être donnés



FECULENTS

Tous (pâtes, riz, blé etc.) mélangés avec les légumes
¼ féculents - ¾ légumes



VIANDE, POISSON, OEUUF

De temps en temps puis plus régulièrement.



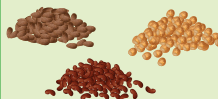
MATIERES GRASSES

1 càc d'huile (*varier les huiles*)
1 noisette de beurre de temps en temps



LEGUMES SECS

Lentilles, haricots secs,
Pois-chiche 1 càc de temps en temps
Fruits à coque de temps en temps en poudre 1/2 càc, mélangée à la purée ou compote, maximum 1 fois par semaine



PRODUITS LAITIERS

Yaourts, fromage blanc,
Petits suisses naturels, non sucrés,
minimum 40% MG
Quelques càc



BOISSONS

Eau, lait 1^{er} âge, lait maternel
L'eau du robinet peut être donnée dès la naissance



*1 càc = 1 cuillère à café

MENU TYPE

Le lait maternel ou infantile reste l'aliment primordial de votre enfant. (*au moins 500 ml par jour*)

MATIN

Lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge
Céréales infantiles : introduction possible mais pas indispensable.
Maximum 1 cuil à café par jour (4g)

MIDI

Légumes cuits : quelques cuillères à café puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant
1 à 2 fois par semaine, il est possible d'ajouter une cuil à café de viande, poisson ou œuf dur plus du lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge

GOUTER

Fruits cuits : en fonction de l'appétit
+ Lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge

SOIR

Lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge
Les quantités de lait sont à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant.