Recette

Gratin de cabillaud au riz épinards à la crème fraiche

Préparation des ingrédients

1. Prendre des épinards frais ou congelés (non cuisinés). Les faire cuire dans une poêle ou à la vapeur puis les égoutter.

2. Faire cuire le cabillaud à la vapeur ou en papillote ou dans un bouillon de légumes.

3. Cuire du riz.

4. Prendre un plat à gratin, placer le riz au fond du plat, émietter le poisson sur le riz, recouvrir avec les épinards mélangés à une cuillère à soupe de crème fraiche et de la noix de muscade. Saupoudrer de gruyère râpé.

5. Mettre au four 10 mn à 200°/th 7.

Si bébé ne mange pas les morceaux, mixer la préparation en purée.

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
Miel
Charcuterie (sauf jambon blanc)

PETITS ALIMENTS DURS OU RONDS NON ÉCRASÉS

À CONSULTER

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

Direction Enfance et Famille

6/12 mois

Alimentation du bébé

Bébé grandit ses besoins changent

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département

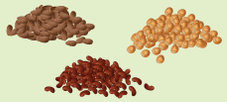
Comment faire ?

- Proposer 4 repas, à horaires réguliers
- NE JAMAIS FORCER
- Respecter ses goûts
- Proposer une cuillère à l'enfant et le laisser la manipuler. Il peut découvrir avec ses doigts
- PAS D'ÉCRAN pendant le repas, ni de jouet
- Ne rien donner à manger la nuit (pas de biberon de lait)
- PRENDRE DU PLAISIR AVEC SON ENFANT
- Faire découvrir progressivement toutes les textures, des aliments lisses, moulinés aux aliments écrasés puis en petits morceaux.

Si l'enfant refuse son plat :

PAS D'INQUIÉTUDE
SUIVRE LE RYTHME ET L'APPÉTIT DE L'ENFANT
NE PAS PRIVER DE DESSERT
NE PAS MULTIPLIER LES DESSERTS

Aliments proposés

LEGUMES ET FRUITS Tous, cuits ou bien mûrs Privilégier les légumes et fruits de saison, midi et/ou soir, tous les jours, selon l'appétit de l'enfant	
FECULENTS Pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain, céréales Toujours associés à des légumes (1/2 féculents, 1/2 légumes)	
VIANDE, POISSON, ŒUF Toujours très cuits, une fois par jour, dont du poisson 2 fois par semaine 2 càc/j, ou ¼ d'œuf dur	
MATIERES GRASSES Ajouter dans les préparations maison (pas dans les petits pots du commerce), une fois par jour, 1 càc ou 1 noisette de beurre	
LEGUMES SECS / FRUITS À COQUE Lentilles, haricots secs, pois chiches... 1 càc 1 fois par semaine	
PRODUITS LAITIERS, Lait et fromages, yaourts, fromage blanc...à chaque repas. Natures sans sucre, 40 % MG Entre 500 et 800 ml/jour de lait **1 yaourt = 150 ml de lait de vache** **= 2 petits suisses = 1 portion fromage** **= 4 càs fromage blanc**	
BOISSONS Eau - lait 2e âge, lait maternel Eau du robinet possible dès la naissance	

*1 càc = 1 cuillère à café

MENU TYPE

MATIN

De 210 à 240 ml de lait maternel ou 2e âge
+/- céréales, 1 à 2 cuillères à soupe

MIDI

Purée de légumes ½ légumes, ½ féculents
+ 1 noisette de beurre ou 1 càc d'huile
+ 2 càc de viande ou de poisson ou ¼ œuf dur
+ 120 ml +/- 30 ml de lait maternel ou 2e âge ou 1 laitage
+ proposer de l'eau au bec verseur

GOUTER

150 ml +/- 30 ml de lait maternel ou 2e âge ou un laitage
+ une compote ou fruit bien mûr.

SOIR

Lait maternel ou lait infantile 2e âge ou produit laitier.
Proposer une purée ou une soupe en fonction de l'appétit de l'enfant.