

Ma petite assiette

pour les enfants de la naissance à 6 ans



● Le lait	P. 4
● Les fruits et légumes	P. 6
● Les Céréales	P.7
● Les féculents	P. 8
● Les légumes secs.....	P. 9
● Les produits laitiers.....	P. 10
● Les protéines animales.....	P. 11
● Les matières grasses.....	P. 12
● Les produits à limiter	P. 13
● Les recommandations.....	P.14
● Le tableau des fruits et des légumes de saison.....	P.16

Le lait maternel
et/ou
les préparations infantiles
restent
mon alimentation
de base

- **Lait maternel dès la naissance**
- **Lait infantile (ou 1^{er} âge)**
dès la naissance jusqu'à 5-6 mois
- **Lait de suite (ou 2^{ème} âge)**
de 6 mois à 10-12 mois
- **Lait de croissance (ou 3^{ème} âge)**
de 10-12 mois à 3 ans
- **Lait de vache entier**
à partir de 3 ans



Je peux manger tous les légumes et les fruits frais, de saison ou surgelés dès mes 4 mois

cuits à l'eau ou à la vapeur et mixés en purée lisse pour commencer.

Petit à petit la texture de mes purées et compotes va changer, écrasées à la fourchette vers 9 mois, jusqu'aux morceaux vers 12 mois. Je peux alors aussi déguster tous les légumes et fruits crus.



J'ai également besoin de pomme de terre dans ma purée de légumes
1/4 pour 3/4 de légumes.

La pomme de terre peut être remplacée par de la semoule de blé très fine.



Il est possible de donner des céréales (blé, riz, maïs, avoine, orge, seigle...) sous forme de farine infantile ajoutée dans mon biberon du matin ou du soir dès 4 mois même si je suis à risque d'allergie.

Dès 8/9mois

Tu peux me proposer du pain et parfois des biscuits pour bébé



**Dès 8/9 mois
Tu peux les ajouter
à mes purées de légumes**

Tu peux varier les féculents
et me proposer de la semoule,
des petites pâtes, du tapioca,
des perles du Japon, du riz...



Pense à me donner
des légumes secs
(lentilles, haricots secs,
pois chiches,
pois cassés...) dès 4 mois.

**C'est bon pour ma santé,
plein de fer, de fibres
et de protéines !**

J'en consomme
volontiers bien cuit
1 fois par semaine.

Tu peux aussi rajouter
1/2 cuillère à café
de fruits à coques
(arachides, noix,
noisettes, amandes...)
sous forme de poudre
dans mes compotes.



Je peux consommer des produits laitiers (yaourt nature, fromage blanc nature, petit suisse et fromage au lait pasteurisé) **dès 4 mois.**



4 à 6 mois
5 grs par jour
1 C. à café

Tu peux me proposer de la viande, des oeufs ou du poisson, bien cuits le midi.

6 à 12 mois
10 grs par jour
2 C. à café

1 à 2 ans
20 grs par jour
4 C. à café

2 à 3 ans
30 grs par jour
6 C. à café

Je ne peux pas manger de coquillages crus avant 3 ans.



J'ai besoin de matière grasse de bonne qualité pour construire mon cerveau.

Pense à rajouter
1 cuillère à café d'huile végétale crue
 (huile d'olive, de colza, de noix...) et de temps en temps
 une noix de beurre
 ou un filet de crème fraîche dans mon assiette.



Les produits trop gras, salés
 (nuggets, pizzas, charcuterie, à l'exception du jambon blanc),
 ainsi que **les produits sucrés**
 (chocolats, bonbons, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...)
ne sont pas bons pour ma santé.



Je ne peux pas consommer de miel avant mes 12 mois
 (risque infectieux).





**N'ajoute pas
de sel,
ni de sucre
à mes aliments.**

Par contre,
**je peux apprécier
les épices
non-piquantes
et les herbes
aromatiques.**

**L'eau
est la seule boisson
à me proposer
à volonté.**



**Mes repas
sont un moment
de plaisir**
que je veux partager.
Pense à respecter
mon rythme
et mon appétit.



**Ne me force pas,
je peux être surpris
par de nouveaux goûts,
mais n'hésite pas
à me le proposer
régulièrement.**



Mon assiette journalière

**Produits
laitiers
3fois/jour**

**Eau à
volonté
et boissons
non sucrées**



**Un peu
de matière
grasse**

**PAS
de
sucrierie**

Pour en savoir plus :

**Le programme malin
l'essentiel sur l'alimentation
des bébés**



1000 premiers jours



**Pas    pas votre enfant mange
comme un grand**



Manger bouger



Mp  dia



Naître et grandir



Tableau des fruits

et des légumes de saison

JANVIER			FÉVRIER		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Navet	Oignon Poireau Pomme de terre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Frisée Mâche Navet Oignon Poireau Pomme de terre	
					
MAI			JUIN		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Cerise Fraise Framboise Rhubarbe	Ail Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Petit pois	Poireau Pomme de terre Radis	Abricot Cassis Cerise Fraise Framboise Groseille Melon Pomme	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Laitue Navet	Oignon Poireau Petit pois Poltron Pomme de terre Radis
					
SEPTEMBRE			OCTOBRE		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive Epinards Fenouil	Haricot Laitue Maïs Oignon Poireau Potiron Pomme de terre Radis Tomate	Coing Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Mâche Maïs Oignon Poireau Pomme de terre Radis
					

MARS			AVRIL		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Betterave Blettes Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Epinards Frisée Navet Oignon Poireau Pomme de terre		Citron Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Asperge Betterave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis	
JUILLET			AOÛT		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot	Laitue Maïs Oignon Poireau Petit pois Poltron Pomme de terre Radis Tomate	Abricot Cassis Figue Melon Mûre Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue	Maïs Oignon Poireau Poltron Pomme de terre Tomate
					
NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Frisée Laitue Mâche	Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Mâche Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre	
					

**J'aime participer
à des activités avec toi.**

**Selon mon âge,
je peux t'aider à cuisiner,
à faire les courses, à mettre la table
et à la débarrasser...**

**Je préfère
les fruits et les légumes
de saison.**



Son menu préféré



Manger est un des grands plaisirs de la vie !



Pôle Solidarités humaines
Service Protection Maternelle et Infantile
7 allées Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85