

Smart
Nourrissons
de 9 à 12 mois
révolus





Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Smart Conseils : Avoir de bonnes habitudes!

- Alimentation à base de lait maternel ou de lait infantile (2ème âge).
- Suite de la diversification alimentaire : toujours introduire les nouveaux aliments un par un afin de mieux appréhender les goûts de l'enfant et d'éventuelles allergies.
- Chaque enfant a ses goûts et son appétit, laissez le manger à sa faim tant que sa courbe de croissance est correcte.



Cf. Fiches "[Les petites astuces de l'allaitement](#)"
et "[Les petites astuces du biberon](#)"



Smart Moove : Bougez-vous !

- Laissez bébé se lever et tenir sur ses jambes, aidez le à marcher à son rythme à la maison ou en promenade.
- Vous pouvez l'inscrire à des séances de natation pour bébé.

Objectifs / Notes: _____

Les repas de votre bébé

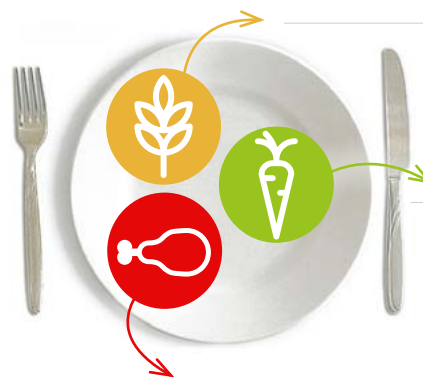
Le petit déjeuner



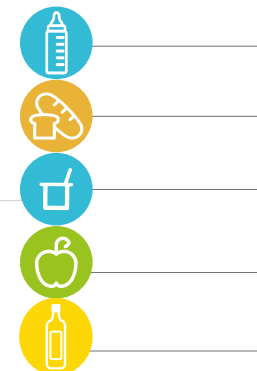
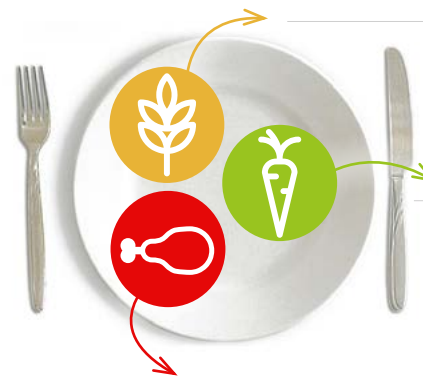
Le goûter



Le déjeuner



Le dîner



La diversification alimentaire de 9 à 12 mois

Dès le début des 9 mois :

- Les mêmes aliments qu'aux 8 mois
- Lait maternel ou infantile (2ème âge)
- Les pommes de terre en **petits morceaux**
- Les légumes en **petits morceaux**
- Les fromages
- Les viandes et poissons **hachés** (4c.à.c max/jour)
- Les oeufs durs (1/3 max par jour)

Dès le début des 11 mois :

- Les mêmes aliments qu'aux 9 mois
- Les fruits crus, écrasés

Les petites astuces de l'allaitement

Avantages de l'allaitement

Pour bébé

- La composition de votre lait répond parfaitement aux besoins de bébé.
- Cela diminue les risques d'infections et prévient les allergies.

Pour maman

- Cela raccourcit la durée de rééducation du périnée.
- C'est la solution la plus économique et la plus simple.
- Cela favorise un retour plus rapide au poids d'avant grossesse.

Pour bébé et maman

- C'est un moment de partage, privilégié.

À savoir !

Prenez soin de vous, reposez vous, dormez quand bébé dort.

Allaitez bébé dans un endroit calme.

La tétée se fait à la demande, bébé connaît exactement ses besoins.

La durée d'allaitement recommandé est de 4 mois minimum, jusqu'à 6 mois révolus.

! Supplémentez bébé en vitamine K durant toute la période d'allaitement exclusif.

Objectifs / Notes: _____



Vrai ou faux ?

Boire plus d'eau permet d'avoir plus de lait !

FAUX !

Cependant, buvez à votre soif (eau, tisanes, infusions. Thé et café à limiter.) !

La bière favorise la lactation !

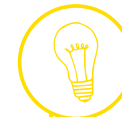
FAUX !

Il est fortement déconseillé de boire de l'alcool si vous allaitez.

Certains aliments donnent du goût au lait !

VRAI !

Asperges, ail, oignons, choux. Cela permet à votre enfant de s'éveiller à différents goûts



Conseils pratiques

Vous pouvez tirer votre lait et le conserver au réfrigérateur au maximum 48h.

Vous pouvez également le congeler et l'utiliser après 4 mois au maximum.

Les petites astuces du biberon

Avantages de l'allaitement

Pour bébé

- Le lait infantile contient tout ce dont bébé a besoin (hors lait maternel)

Pour papa

- Papa peut aussi donner le biberon à bébé et partager un moment privilégié



Réchauffez le biberon au chauffe-biberon ou laissez le à température ambiante.

Ne donnez pas de lait de vache à bébé avant 1 an.

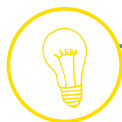
La tétée se fait à la demande, bébé connaît exactement ses besoins.

Les laits de chèvre, de brebis et d'ânesse ne sont pas du tout adaptés aux besoins de bébé.

Les bonnes portions sont une mesurette rase de lait / 30 ml d'eau.

Les différents laits infantiles :
- 1er âge = de 0 à 6 mois
- 2ème âge = de 6 à 12 mois
- 3ème âge = de 1 à 3 ans

! Supplémentez bébé en vitamine K durant les deux premiers jours de vie de bébé.



Conseils d'hygiène

Pensez à bien stériliser le biberon et ses tétines.
Ne donnez jamais de lait cru à bébé.

Objectifs / Notes: _____

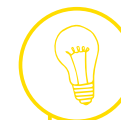


Le saviez-vous ?

Les laits infantiles à base de soja ne sont pas meilleurs que ceux au lait de vache.

Ne les utilisez pas sans avis médical.

Ne les confondez pas avec les "laits", jus ou crèmes de soja qui sont à proscrire de l'alimentation des enfants de moins de 3 ans..



Conseils pratiques













Le lait liquide prêt à l'emploi se conserve 48h MAX au réfrigérateur après ouverture.

Toutes les marques de lait infantiles se valent, ce sont toutes des Denrées Destinées à une Alimentation particulière (DDAP).

Sur les conseils du médecin, utilisez des laits antirégurgitation ou hypoallergéniques.

Comment mieux diversifier l'alimentation de mon bébé ?

Mois

	MOIS												2 ans	3 ans		
	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e				
Lait		Lait maternel exclusif					Lait maternel									
		Lait 1 ^{er} âge exclusif					Lait 1 ^{er} ou 2 ^{ème} âge > 500ml/jour						Lait 2 ^{ème} âge ou de croissance			
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature... fromage									
Fruits					Tous : très mûrs		Cuits, mixés ; texture homogène, lisse ... crus, écrasés*						En morceaux, à croquer			
Légumes					Tous : purée, lisse		Petits morceaux*						Écrasés, en morceaux*			
Pommes de terre					Purée, lisse		Petits morceaux*									
Légumes secs													15-18 mois : en purée*			
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten		Avec gluten									
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz*								
Viandes, poissons					Tous** : mixés		10g/jour (2 c.à.c) haché : 20g/jour (4c.à.c)						30g/jour (6c.à.c)			
Oeuf					1/4 (dur)		1/3 (dur) 1/2									
Matières grasses ajoutées							1c.à.c d'huile (olive, colza...) ou une noisette de beurre par repas.									
Boissons		Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					Eau pure									
Sel													Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table.			
Produits sucrés***							Sans urgence. Limiter la consommation.									



Pas de consommation



Débuts de consommation possible



Débuts de consommation recommandée

*À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive

**Limiter les charcuteries, sauf jambon blanc

***Biscuits, bonbon, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel

Source : Le Guide de la nutrition de la naissance à 3 ans, PNNS

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!



Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr

blog.smartdiet.fr

