



L'alimentation des 0 - 2 ans



Le guide des petits gourmets



CONSEIL GENERAL
FINISTÈRE
Penn-ar-Bed



Le guide des petits gourmets



Le repas est un moment de plaisir pour votre bébé ; plaisir des papilles, plaisir de se retrouver en famille et plaisir de la découverte. L'éveil du goût qui est une étape importante du développement de l'enfant commence dès la naissance.

En diversifiant progressivement les repas de votre bébé, vous allez lui faire découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et de nouvelles textures.

Petit à petit, il prendra des habitudes alimentaires variées et équilibrées qu'il conservera en grandissant.

Ce guide élaboré par les médecins et les puéricultrices du Conseil général du Finistère, vous présente les grandes étapes de l'alimentation des enfants de 0 et 2 ans.

Vous y trouverez des informations pratiques, des conseils et des idées de menus pour réussir avec votre bébé cet apprentissage du goût.

Une infirmière puéricultrice du Conseil général est à votre disposition pour vous apporter aide et conseils, à votre domicile, par téléphone ou lors de ses permanences dans votre centre départemental d'action sociale.

Coordonnées de la puéricultrice :

.....

.....

.....

.....

le menu du nourrisson jusqu'à ses 6 mois

Pendant ses 6 premiers mois, votre enfant a besoin exclusivement de lait. Le lait maternel est le mieux adapté mais vous pouvez également proposer à votre bébé une préparation lactée pour nourrissons : le lait 1^{er} âge.

N'oubliez pas de donner à votre bébé les vitamines prescrites par le médecin, en respectant les doses quotidiennes.

Le lait maternel

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté aux besoins du nouveau-né. Il favorise sa croissance et son bon développement.

Les premiers jours de l'allaitement, le bébé reçoit du colostrum. C'est le premier lait fabriqué par la mère. Il est riche en éléments de défense contre les infections et en substances qui préparent son intestin à son alimentation future. Le colostrum s'enrichit progressivement en graisses et en lactose et devient le lait de transition. Il laisse place au bout d'une vingtaine de jours à un lait mature.

La composition du lait maternel varie d'un jour à l'autre, d'une tétée à l'autre et au cours d'une même tétée. Son goût change en fonction de l'alimentation de la maman. Votre enfant s'en accommode très bien ; c'est sa première découverte des saveurs.

Pour en savoir plus
«le guide
de l'allaitement maternel»
Disponible auprès du service
de PMI du Conseil général
Tél. 02 98 76 20 20



Le lait au biberon

Les substituts du lait maternel sont des préparations lactées pour nourrissons, généralement fabriquées à partir des composants du lait de vache. Ils sont conçus pour favoriser une croissance harmonieuse et couvrir les besoins nutritionnels de votre enfant.

Le lait 1^{er} âge ou lait infantile est utilisé jusqu'au 5^e mois de l'enfant. Ensuite, vous pourrez passer progressivement au lait 2^e âge (préparations de suite).

Bien préparer le biberon

Il est important de respecter le nombre de mesurètes de lait et la quantité d'eau indiquée sur la boîte. Attention ne pas utiliser de demi-dose.

- versez l'eau dans le biberon avant d'ajouter le lait en poudre
- le biberon peut être donné à température ambiante ou tiède

 **Utiliser un micro-ondes pour réchauffer un biberon nécessite des précautions particulières : bien remuer le liquide et vérifier la température sur l'intérieur de votre poignet.**



Conseil : Vous pouvez proposer à votre bébé de l'eau faiblement minéralisée en dehors des biberons de lait, pendant les grosses chaleurs et en cas de fièvre ou de diarrhée. Vérifiez sur l'étiquette de la bouteille qu'elle peut être utilisée pour les très jeunes enfants.

Quand votre bébé est nourri au biberon, il est indispensable de respecter certaines règles d'hygiène : stériliser les biberons et se laver les mains avant la préparation.

Comment stériliser les biberons ?

Avant la stérilisation, nettoyez les biberons, les tétines et les bagues à l'aide d'un écouvillon avec de l'eau et un peu de produit vaisselle. Les rincer abondamment à l'eau claire.

Stérilisation à chaud

- dans une cocotte minute :
laisser tourner la soupape pendant 5 minutes.
- dans une casserole ou un stérilisateur :
laisser bouillir pendant 20 minutes biberons et bagues.
Ajouter les tétines 5 minutes avant la fin.

Dans les deux cas, mettre suffisamment d'eau pour recouvrir les biberons et leurs accessoires.

Après la stérilisation, vider les biberons et les reboucher jusqu'à leur utilisation.

Stérilisation à froid

- dans un récipient plastique :
recouvrir d'eau les biberons et accessoires puis ajouter la quantité de produit stérilisant (comprimés ou solution) recommandée par le fabricant
- laisser agir le temps indiqué sur la notice
- renouveler le bain toutes les 24 heures
- avant utilisation, rincer le biberon et les accessoires avec de l'eau

La stérilisation est recommandée jusqu'au 4^e mois de l'enfant.

la découverte de nouveaux aliments

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de ne pas commencer la diversification alimentaire avant les 6 mois de bébé et déconseille aux parents de proposer au nourrisson tout autre aliment que le lait avant 4 mois. Faire découvrir trop tôt de nouveaux aliments à votre bébé peut favoriser des allergies alimentaires, en particulier s'il existe dans la famille des prédispositions.

L'apport laitier (tétée, biberon ou laitage) reste la base de l'alimentation de votre enfant qui doit en consommer au moins 500 ml par jour.

Le lait maternel, le lait deuxième âge ou un aliment lacté adapté, couvre les besoins en calcium, en fer, en acides gras essentiels, en vitamines et en protéines de votre bébé jusqu'à ses 6 mois. Votre enfant a besoin d'un apport minimum de 500 à 700 ml de lait ou de laitage par jour.

A partir des 6 mois de votre enfant, vous pouvez commencer à introduire de nouveaux aliments. Cette découverte du goût doit se faire de façon progressive, en proposant à bébé un seul aliment à la fois et en respectant ses goûts.

Pour vous repérer

Date d'introduction des aliments

exemple :

6 mois = 6 mois révolus = début du 7^e mois



à partir de 6 mois

Je peux manger

laitages, légumes cuits en purée, fruits cuits en compote

Laitages

yaourt blanc nature
petits suisses
fromage blanc nature
de 20 à 40 % MG,
*laitages «destinés aux enfants
en bas âge».*



Je les déguste

- à la cuillère
- 1 fois par jour
- en les alternant

Conseils de préparation

- privilégier les produits laitiers natures **non sucrés**
- si votre bébé ne veut plus prendre son lait vous pouvez le remplacer par des laitages
Attention : vérifier les équivalences en calcium



120 ml de lait

= 1 yaourt

= 150 g de fromage blanc

= 5 petits suisses de 30g



à partir de 6 mois

Les farines infantiles
ne sont pas indispensables à mon alimentation

Légumes cuits en purée

légumes verts doux et peu fibreux
haricots verts, salade, persil.

carottes et épinards
*uniquement en petits pots jusqu'à 8 mois
(au naturel, ils contiennent trop de nitrates.)*

tomates, courgettes et aubergines
seulement la pulpe

Je les déguste

- le midi avant le biberon
- à la cuillère
- en petits pots
- frais, bien cuits et préparés en purée à la maison ou à partir de surgelés



Conseils de préparation

pour les purées maison

- cuire les légumes dans un minimum d'eau
- vous pouvez utiliser une petite quantité de pomme de terre comme liant
- ne pas saler
- bien les mixer

Fruits cuits en compote

pommes, poires, abricots,
prunes, pruneaux, brugnons,
bananes, etc.

Je les déguste

- 15 jours après l'introduction des légumes
- d'abord au goûter à la cuillère
- en compote maison ou en petits pots

Conseil de préparation

- ne pas rajouter de sucre.



à partir de 8 mois

Je peux manger

viande, jaune d'œuf dur, poisson, protéines végétales

1 fois par jour le midi en respectant les quantités suivantes

1cc : 5 g au début

3cc : 15g à un an

6cc : 30g à deux ans

cc : cuillère à café 1 c à café = 5g 1 c à soupe = 10g

Viandes

toutes les viandes,
sauf

le jambon qui contient trop de sel
et les abats

Je les déguste

- bien cuites, mixées en petits morceaux
- les viandes blanches en premier (veau, dinde, poulet)



Conseils de préparation

- cuisson sans matière grasse
- attention aux dates de conservation



à partir de 8 mois

Poissons

poissons blancs :
lieu, limande, merlan,
sole, lotte, raie
sauf poisson fumé, pané,
crustacés
et plats préparés.



Je les déguste

- préparés à la maison
- en petits pots, surgelés

Conseils de préparation

- cuits
- pochés
- au court-bouillon
- en papillote au four
- à la vapeur
- grillés



Demi jaune d'œuf

Je le déguste

- une fois par semaine

Conseils de préparation

- choisir des œufs extra frais
- les conserver au réfrigérateur
- œufs à la coque à partir de un an



à partir de 9 mois

Je peux manger

matières grasses, fromages à pâtes cuites, fruits crus, pain, petites pâtes, semoule, tapioca, pomme de terre

Matières grasses

beurre cru, huile,
crème fraîche.



Je les déguste

- dans les purées de légumes
- 1 cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas

Fromages à pâte pressée cuite

emmental, gruyère,
comté, beaufort...

Je les déguste

- une ou deux fois par semaine

Conseil de préparation

- une cuillère à soupe de fromage à pâte dure peut remplacer la viande et le poisson



à partir de 9 mois

Fruits crus

Je les déguste

- bien mûrs, écrasés ou en petits morceaux



Pommes de terre



Je les déguste

- en petite quantité ajoutées aux purées de légumes



Le pain, les petites pâtes, la semoule, le tapioca peuvent aussi être introduits dans l'alimentation.

à partir de 1 an

Je peux boire

- lait de vache entier *de préférence* ou demi-écrémé
- lait de croissance à la place du lait deuxième âge jusqu'à trois ans

Je peux manger

- riz blanc
- poissons plus gras (thon, saumon, sardine, truite, maquereau)
- bœuf
- jambon
- œuf dur *un demi* et œuf à la coque *un demi*
- légumes crus : concombre, tomate, champignon
- fromages à pâte persillée ou au lait cru : camembert, saint-nectaire, roquefort...

après 18 mois

Je peux manger

- fruits exotiques : kiwi, papaye, goyave, ananas
- fraise
- légumes secs : lentilles, haricots, pois cassés...
- légumes forts et difficiles à digérer : choux-blancs, choux verts, choux de bruxelles, brocolis, artichauts, navets, cèleris-raves, fenouil, choux-fleurs, oignons, échalotes poivrons...



à partir de 2 ans

Je peux manger

- pain complet, pains aux céréales
- sucre et produits sucrés : glaces, chocolat... de temps en temps et en quantité modérée
- aliments frits : frites, pommes dauphines, poisson pané, beignets... une fois par mois

après 3 ans

Je peux manger

- charcuterie
- crustacés, crevettes, langoustines...



des idées de menus

6
mois

mon menu

Matin : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge

Midi : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge
1 cuillère à café de purée de légumes
augmenter progressivement la quantité
de légumes jusqu'à environ 130 g
et accompagner-les de 150 ml de lait

Goûter : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge

Soir : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge

7
mois

mon menu

Matin : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge

Midi : 120 à 150 ml de lait
130 g de purée de légumes

Goûter : compote
quelques cuillères à café en augmentant
progressivement jusqu'à un petit pot
1 yaourt
de l'eau

Soir : lait maternel ou 210 à 240 ml de lait 2^e âge

des idées de menus

8
mois

mon menu

- Matin:* lait
- Midi:* purée de légumes
viande ou poisson
lait
- Goûter:* produits laitiers
1 fruit cru bien mûr
- Soir:* lait

à
partir
de 1 an

mon menu

- Matin:* lait + pain ou biscottes ou cracotte
avec un peu de beurre, de confiture ou de miel
- Midi:* 1 crudité
viande, poisson ou œuf
ou légumes féculents avec 1 noix de beurre
ou 1 cuillère à café d'huile ou de crème
1 laitage
- Goûter:* 1 produit laitier
1 fruit cru bien mûr
- Soir:* 1 potage
1 laitage

après
1 an

La répartition des aliments reste la même, seules les quantités évoluent en fonction de mes besoins.

petits conseils pour bien cuisiner

Techniques de cuisson



Cuisson à l'eau

Mettre les légumes dans une casserole et les recouvrir d'eau (juste le volume nécessaire pour recouvrir les légumes). Laisser cuire sans couvercle.

Cuisson au court-bouillon

Dans une casserole, mettre le poisson et les aromates : thym, laurier, un peu d'oignon coupé en petits morceaux; et les recouvrir d'eau.

Cuisson à l'étouffée

Mettre les morceaux de légumes dans une casserole ou une cocotte (ayant un couvercle), ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour les aliments contenant peu d'eau et faire cuire à feu doux à couvert en remuant de temps en temps.

Cuisson à la vapeur

Cuisson réalisée grâce à la vapeur d'eau, à l'aide d'un cuit vapeur ou dans une cocotte adaptée.

Poser le légume entier ou en morceaux dans un récipient perforé au-dessus d'un autre récipient contenant de l'eau (couscoussier, marmite à vapeur, panier perforé dans un autocuiseur). Aromatiser directement sur le légume et non dans l'eau.



Attention à l'hygiène !

RECETTES

Potages et entrées

Ces recettes sont adaptées pour les repas de jeunes enfants, elles peuvent aussi convenir pour l'ensemble de la famille.

La majorité des recettes indiquent des quantités moyennes. Bien entendu, les quantités seront à adapter à l'âge, à l'appétit de l'enfant et si vous le souhaitez, au nombre de personnes qui composent la famille.

Potage de légumes

- 3/4 à 1 litre d'eau
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 poireau
- 1 petite branche de céleri
- 2 branches de persil
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

- Éplucher et laver soigneusement tous les légumes. Les couper en dés. Mettre le tout dans une casserole et les recouvrir d'eau.
- Porter à frémissement sur feu doux pendant une heure. Vous pouvez utiliser l'autocuiseur, auquel cas 20 minutes suffisent.
- Après cuisson, mixer les légumes à l'aide d'un mixeur ou d'un moulin à légumes. Ajouter la cuillère de crème fraîche.

Cette recette est la plus classique, mais vous pouvez varier la composition des légumes à votre gré : citrouille, fenouil, céleri rave, laitue, haricots verts, courgettes, pommes de terre... seront les bienvenus en fonction de l'âge et des goûts de bébé.

Le potage restant peut être congelé pour des repas ultérieurs.

RECETTES

Potages et entrées

Potage Aurore

- 100 g de tomates mûres
- 1/2 verre de lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à café de pâtes alphabet ou vermicelles

- Laver et couper les tomates en morceaux. Dans une casserole, mettre les morceaux de tomates, les recouvrir d'eau et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les morceaux de tomate s'écrasent.
- Filtrer pour enlever les pépins et les peaux. Ajouter le lait et le beurre au mélange, remuer.
- Mettre le mélange sur le feu, lorsqu'il est chaud ajouter les pâtes et laisser cuire le temps indiqué sur l'emballage, tout en remuant de temps en temps.

Le potage restant peut être congelé pour des repas ultérieurs.

Bâtonnets de crudités

Pour 1 enfant de 2 ans, servir environ 50 g de légumes

Sauce d'accompagnement

- 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou de yaourt nature non sucré
- quelques gouttes de citron
- ciboulette, basilic, persil

Légumes

- concombres
- carottes
- tomates cerises

Pour la sauce au fromage blanc ou au yaourt

- Laver et couper le citron en deux. Laver et émincé la ciboulette, le basilic, le persil... Dans un bol, mélanger le fromage blanc ou le yaourt avec quelques gouttes de citron (attention aux pépins) et la ciboulette, le basilic, le persil...

RECETTES

Potages et entrées

- Concombres : laver, couper en deux (dans le sens de la longueur) et épépiner (à l'aide d'une petite cuillère) le concombre et le coupez en bâtonnet.
- Carottes : laver, éplucher et couper en deux la carotte (dans le sens de la longueur) et coupez la en bâtonnet.
- Tomates cerises : laver les tomates.

Une fois préparé servir les légumes en bâtonnet et la sauce séparément. Laisser l'enfant les découvrir en les trempant dans la sauce.

Purée, légumes, poisson...

Purée de légumes

quantités pour un enfant de 1 an

- 75 g de légumes
carottes ou courgettes ou épinards
ou choux-fleur... frais ou surgelés
- 25 g de pomme de terre
- 30 ml de lait
- 1 noix de beurre

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux et les cuire à l'eau dans une casserole à feu moyen.

- Pour une purée de carottes : Mettre d'abord les carottes à cuire seules, puis mettre ensuite les pommes de terre. La cuisson peut se faire dans la même casserole. (les carottes ont un temps de cuisson plus long).
- Pour une purée de choux - fleur : Cuire séparément le choux-fleur et les pommes de terre. Pour une meilleure digestibilité, l'eau du choux-fleur peut-être changée à mi-cuisson.
- Pour une purée d'épinards frais ou surgelés : Cuire les épinards et les pommes de terre avec un fond d'eau.

RECETTES

Purée, légumes, poisson...

Si vous utilisez des épinards surgelés leur cuisson se fera à part.

Puis, écraser les légumes à l'aide d'un moulin à légumes. Ajouter le lait et le beurre aux légumes, bien mélanger.

Purée de légumes secs

quantités pour 2 repas d'un enfant de 18 mois

- 60 g de légumes secs (lentilles, haricots secs, pois cassés)
- 1 carotte
- 1 échalote ou oignon
- bouquet garni (thym, laurier...)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

- Trier, laver, mettre les légumes secs à tremper dans un saladier avec beaucoup d'eau au moins pendant 12 heures, afin de les réhydrater. (indispensable pour les haricots et les pois cassés)
- Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes, échalotes ou oignons.
- Mettre les légumes secs dans une casserole ou une cocotte muni d'un couvercle adéquat.
- Ajouter les aromates. Couvrir de 300 ml d'eau.
- Mettre à chauffer à feu moyen. Cuire à couvert pendant 1 heure.
- En fin de cuisson, le liquide doit être absorbé par les légumes secs.
- Ecraser les légumes à l'aide d'une fourchette ou d'un moulin à légumes pour obtenir une texture plus fine et homogène.
- Ajouter la crème fraîche.

RECETTES

Purée, légumes, poisson...

Légumes à la béchamel

légumes : carottes, choux-fleur, céleris au choix et suivant les goûts de l'enfant. Quantités à adapter selon l'âge et l'appétit de l'enfant.

Sauce béchamel (quantité pour 1 enfant)

- 5 g de beurre
- 5 g de farine
- 60 ml de lait

Cuisson des légumes (les cuire à l'eau ou à la vapeur)

Si vous cuisez le choux-fleur à l'eau : reportez-vous à la purée de légumes.

Réaliser la sauce béchamel

- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, lorsque qu'il est fondu, ajouter la farine en une seule fois et mélanger. Le mélange doit rester de couleur claire, c'est un roux blanc.
- Puis hors du feu, ajouter le lait froid en une seule fois en mélangeant bien.
- Remettre à cuire à feu doux, pendant 8 à 10 minutes en mélangeant sans cesse au-delà de l'épaississement.

ou

Réaliser la sauce Mornay

On peut ajouter une cuillère à soupe de gruyère râpé à la sauce béchamel en fin de cuisson.

Conseils de présentation :

Présenter dans l'assiette les légumes nappés de sauce.

ou

Mettre les légumes dans un plat à gratin, les napper de sauce béchamel, parsemer de gruyère râpé ou de chapelure et passer sous le grill du four quelques minutes jusqu'à coloration.

RECETTES

Purée, légumes, poisson...

Courgettes au riz

- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe de riz
- 1 noisette de beurre

- Laver, couper et épépiner (à l'aide d'une cuillère) si nécessaire, la courgette et la cuire à l'étouffée.
- Dès qu'elle rend son eau, y ajouter le riz. Quand tout est cuit, ajouter la noisette de beurre.

Poisson à la purée de légumes

- 1 filet de poisson
(servir des quantités adaptées à l'âge et à l'appétit de l'enfant)
- 1 citron`
- 1 noix de beurre
- purée de légumes
(voir recette précédente)

- Faire cuire quelques instants votre filet de poisson au court-bouillon avec un peu de citron.
- L'écraser avec un morceau de beurre, le mélanger à une purée de légumes.



Attention aux arêtes !

Gratin de poisson

- 1 filet de poisson
(servir des quantités adaptées à l'âge et à l'appétit de l'enfant)
- thym, laurier, oignon...
- 1 cuillère à café de chapelure

- Cuire le poisson au court-bouillon ou à la vapeur. Réaliser une sauce béchamel : voir recette légumes à la béchamel.
- Emietter la chair du poisson et mélanger avec la sauce.
- Disposer le mélange dans un plat à gratin et parsemer de chapelure. Passer sous le grill du four jusqu'à coloration.

RECETTES

Purée, légumes, poisson...

Poisson aux petits légumes

- 1 filet de poisson
(servir des quantités adaptées à l'âge et à l'appétit de l'enfant)
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 poignée de petits pois
- 1 petite noisette de beurre
- 1/4 du jus d'un citron

- Peler, laver la carotte et le navet ; écosser les petits pois. Les faire cuire 30 minutes à la vapeur. Ajouter le poisson 5 minutes avant la fin de la cuisson, attention aux arêtes et morceaux de peau.
- Ecraser le poisson, la carotte, le navet et les petits pois en incorporant un morceau de beurre.
- Disposer harmonieusement dans l'assiette. Arroser de quelques gouttes de citron.

Crème de riz, tapioca, bouillie, semoule au lait, riz au lait

- 250 ml de lait
(quantité pour un enfant de 18 mois)
- 15 g de sucre
(1 cuillère à soupe rase)

Ajouter au lait et au sucre
l'un des ingrédients suivants :

- crème de riz : 10 g
(1 cuillère à soupe)
- tapioca : 25 g
(2 cuillères à soupe + 1 cuillère à café)
- maïzena : 10 g
(1 cuillère à soupe)
- farine de froment : 15 g
(1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café)
- semoule de blé dur à grains fins : 30 g
(1 cuillère à soupe)
- riz rond : 30 g
(1 cuillère à soupe)

Pour réaliser un tapioca, une semoule au lait ou un riz au lait

- Mettre le lait à chauffer dans une casserole, lorsque le lait est chaud verser le tapioca ou la semoule ou le riz en pluie.
- Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps (environ 30 minutes pour le riz et 10 à 15 minutes pour le tapioca et la semoule)
- En fin de cuisson ajouter le sucre.

RECETTES

Laitages

Pour réaliser une crème au riz

- Mélanger dans une casserole, le sucre puis le lait et la crème de riz. Mettre à cuire à feu doux.
- Lorsque le mélange atteint l'ébullition, poursuivre la cuisson quelques minutes.

Pour réaliser une bouillie

(à base de maïzena ou de farine de froment).

- Mettre à chauffer, dans une casserole les 3/4 du lait.
- Dans un bol, mélanger le lait restant avec la farine ou la maïzena, bien remuer. Verser le mélange obtenu dans le lait chaud. Cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Pour une bouillie à base de maïzena : la bouillie est prête lorsque le mélange a épaissi et atteint l'ébullition.

Pour une bouillie à base de farine : il faut cuire la bouillie au delà de l'épaississement (durée totale de cuisson : environ 10 minutes).

Ces laitages peuvent être servis chauds ou froids. s'ils sont servis froids, répartir les préparations dans des ramequins et les conserver au réfrigérateur.

Ces laitages peuvent s'accompagner de coulis de fruits :

Vous pouvez réaliser un coulis

- à base de fruits rouges :
100 g de fraises ou de framboises fraîches ou surgelés, avec 1 cuillère à café de sucre.
- à base de pêches bien mûres ou au sirop: 100 g
Peler et couper les fruits frais ou égoutter les fruits en conserve ou surgelés.
Puis, les mixer.

Les laitages peuvent être parfumés de vanille, cannelle ou cacao non sucré en poudre (10 g) à partir de 9 mois.

Fromage blanc aux fruits

pour 1 enfant

- entre 50 et 100 g de fruits mûrs ou en conserve
(pêches, poires, pommes, bananes, fruits rouges...)
- 100 g de fromage blanc
(de 20 à 40% de matière grasse)

- Laver soigneusement les fruits, puis retirer la peau et les pépins ou le noyau. Ou si vous utilisez des fruits en conserve : bien les égoutter.
- Puis les couper en dés et les mixer.
- Mélanger au fromage blanc.

Milk shake aux fruits

pour 1 enfant

- 150 ml de lait
- 75 g de fruits frais bien mûrs ou en conserve
(banane, poire, pêche, fraise ou autre selon la saison...)

- Laver et épépiner les fruits (si besoin) ou bien les égoutter.
- Mélanger les fruits avec le lait. Puis mixer. Servir frais.

Compote de fruits à la vanille

pour 1 enfant

- 2 petits fruits mûrs
(poires, pommes, pêches)
- 1/2 gousse de vanille

- Peler les fruits, les couper en dés en éliminant les parties dures et les pépins. Les mettre dans une casserole en ajoutant un peu d'eau et la demie gousse de vanille.
- Laisser cuire à feu doux, jusqu'à ce que les fruits s'écrasent facilement.
- Les mixer ou les écraser à la fourchette et laisser refroidir.

RECETTES

Desserts

Crumble aux fruits

pour 6 personnes

- 200 g de farine
- 120 g de sucre
- 100 g de beurre
- 700 g de fruits
(banane, poire, pomme, fruits rouges...)
- parfum : une pincée de vanille ou cannelle

- Préchauffer le four à 200°C. Éplucher les fruits, les couper en petits morceaux et les disposer dans un plat allant au four.
- Dans un saladier préparer le crumble : Mélanger du bout des doigts ou à la fourchette, la farine, le sucre, le beurre ramolli et le parfum, jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.
- Disposer le crumble sur les fruits et enfourner le tout 30 minutes à four chaud (200 °C).

Gâteau aux ananas

pour 6 personnes

- 150 g de farine (1 verre)
- 70 à 80 g de sucre
- 80 g de beurre fondu
- 1/2 paquet de levure
- 3 œufs
- 8 tranches d'ananas
- caramel liquide du commerce

- Préchauffer le four à 150°C. Beurrer et fariner le moule.
- Déposer 8 tranches d'ananas dans le fond du moule.
- Mélanger la farine, le sucre, le beurre fondu, la levure et les œufs entiers, verser le mélange sur les fruits. Cuire à feu doux 20 à 25 minutes.
- Démouler le gâteau tiède et napper de caramel.



Le guide des petits gourmets

L'alimentation des 0 - 2 ans



CONSEIL GENERAL
FINISTÈRE
Penn-ar-Bed

Contact : Conseil général du Finistère
Protection maternelle et infantile
12 rue de Stang ar C'hoat
29000 Quimper