



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 4/6 MOIS



A débiter à partir de l'âge de 4 mois et 1 jour et avant 6 mois.

LEGUMES

Petit pot du commerce ou préparation à la maison (cuisson vapeur ou dans une eau peu salée). Débiter avec 1 seul légume par jour (sauf pomme de terre en plus qui sert de liant). Limiter au début les légumes à goût fort ou riche en fibres.

Changer de légumes tous les jours et essayer 8 à 10 fois pour que votre bébé s'habitue au goût.

Quantité : 1 à 2 cuillères à café pour débiter puis augmenter selon l'appétit jusqu'à 100g. Proposer à 1 seul repas par jour (midi ou soir).

FRUITS

A débiter 10/15 jours après les légumes.

Petit pot du commerce pour nourrisson ou préparation maison avec des fruits murs, mixés et cuits. Pour les fruits très acides on peut les adoucir avec de la pomme ou de la poire. Pour les agrumes, on peut presser le jus qu'on incorpore à la compote.

Quantité : 1 à 2 cuillères à café pour débiter puis augmenter selon l'appétit jusqu'à 100g. Proposer à 1 seul repas par jour (midi si absence de légumes ou goûter).

FARINE/CEREALES INFANTILES

Pour les bébés au biberon, on peut proposer d'ajouter 1 à 2 cuillères à café de céréales sans gluten dans le biberon du soir ou du matin.

LAIT

Poursuite allaitement à la demande pour les bébés allaités.

Poursuite lait 1^{er} âge environ 880mL par jour pour les bébés au lait artificiel.



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 6/9 MOIS



MATIN

Tétée ou lait 2^{er} âge 240mL +/- céréales (avec gluten à partir de 7 mois) + pain riche en croûte ou biscuit (boudoir, petit beurre, ...)

+/- Tétée dans la matinée

MIDI

Purée légumes 200g + 1 cuillère à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 10g viande (2 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit (1/4)

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

On peut débuter arachide et fruits à coque.

GOUTER

Tétée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ pain avec croûte ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 130g légumes avec féculents + fromage

Ou lait 2^{er} âge 240mL + 1 à 2 cuillères à soupe de céréales

Ou tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 130g purée de fruits crus ou cuits.

Si enfant allergique aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait »



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 9/12 MOIS



Débuter les morceaux si l'enfant les prend lui-même avec ses doigts dans une petite assiette.

Ajouter des féculents (céréales, semoule, riz, ...) dans les légumes du midi et/ou du soir (correspondant à 1/3 de la quantité des légumes soit par exemple 50g de féculent dans 150g de légumes)

MATIN

Tétée ou lait 2^{er} âge 240mL +/- céréales + pain riche en croûte ou biscuit (boudoir, petit beurre, ...) +/- jus de fruit

MIDI

Purée légumes 200 à 250g + 1 cuillère à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 10g viande (2 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit (1/4)

+/- 20g de fromage cuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

On peut donner des fruits de mer cuits.

GOUTER

Tétée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ pain avec croûte ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 100 à 200g légumes avec féculents

Ou lait 2^{er} âge 240mL + 1 à 2 cuillères à soupe de céréales

Ou tétée ou lait 2^{er} âge 150mL + 130g purée de fruits crus ou cuits.

Si enfant avec allergie aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait »



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 12/24 MOIS



Encourager les morceaux si l'enfant les prend lui-même avec ses doigts dans une petite assiette.

Ajouter des féculents (céréales, semoule, riz, ...) dans les légumes du midi et du soir (correspondant à 1/3 de la quantité des légumes soit par exemple 50g de féculent dans 150g de légumes)

On peut ajouter des épices en évitant le piment et le poivre.

MATIN

Têtée ou lait de croissance 250 à 300mL +/- céréales + biscuit ou tartine +/- jus de fruit

MIDI

Légumes 230 à 250g + 2 cuillères à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 20g viande (4 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit (1/2)

+/- 20g de fromage cuit

+ Fruits crus ou cuits 130g

On peut donner des fruits de mer cuits.

GOUTER

Têtée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ tartine ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Têtée ou lait de croissance 150mL + 100 à 200g légumes avec féculents

Ou lait de croissance 240mL + 2 cuillères à soupe de céréales

+ 130g fruits crus ou cuits.

Si enfant avec allergie aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait »



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 24/36 MOIS



Encourager les morceaux si l'enfant les prend lui-même avec ses doigts dans une petite assiette.

Ajouter des féculents (céréales, semoule, riz, ...) dans les légumes du midi et du soir (correspondant à 1/3 de la quantité des légumes soit par exemple 50g de féculent dans 150g de légumes)

On peut ajouter des épices en évitant le piment et le poivre.

MATIN

Têtée ou lait de croissance 250 à 300mL +/- céréales + biscuit ou tartine +/- jus de fruit

MIDI

Légumes 230 à 250g + 2 cuillères à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 30g viande (4 cuillères à café) ou abats ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit ou mollet ou à la coque (1/2)

+/- 20g de fromage cuit

+ Fruits crus ou cuits 130g

On peut donner des fruits de mer cuits.

GOUTER

Têtée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ tartine ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Têtée ou lait de croissance 150mL + 100 à 200g légumes avec féculents

Ou lait de croissance 240mL + 2 cuillères à soupe de céréales

+ 130g fruits crus ou cuits.

Si enfant avec allergie aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait »