

QUELQUES RÈGLES D'OR

entre 4 et 6 mois.

de préférence
par les légumes,
puis les fruits 2
semaines après.

le plus possible
les légumes et
fruits proposés.

de nouveaux légumes et fruits avec ceux déjà proposés.

et présentez jusqu'à 8 à 10 fois chaque légume ou fruit refusé avant d'évaluer l'appréciation de votre bébé.

EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS⁽¹⁾

À la demande

- Proposez les mêmes quantités de lait⁽²⁾ que vous le faisiez jusqu'à présent.

De préférence au déjeuner⁽³⁾

- Proposez en plus de son lait⁽²⁾ 2 à 3 cuillères à café d'une purée lisse d'un légume seul ou avec de la pomme de terre pour lier.
- Augmentez progressivement les quantités de légumes proposées.

À la demande

- Proposez les mêmes quantités de lait⁽²⁾ que vous le faisiez jusqu'à présent.

De préférence au déjeuner⁽³⁾

- Proposez en plus de son lait⁽²⁾ quelques cuillères à café d'une purée lisse en augmentant progressivement les quantités à chaque nouvelle présentation jusqu'à donner au maximum l'équivalent d'un pot (130 g).
- Variez les légumes et les proposer de nouveau.

De préférence au déjeuner⁽³⁾

- Continuez de lui proposer son lait⁽²⁾ et quelques cuillères à café d'une purée lisse d'un légume en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 gl.
- Variez les légumes et les proposer de nouveau.
- Vous pouvez commencer à proposer des céréales infantiles en saupoudrant quelques paillettes dans ses purées. Puis vous pourrez augmenter les quantités à chaque nouvelle présentation, jusqu'à atteindre la quantité maximale recommandée sur l'emballage.

De préférence au goûter⁽³⁾

- Continuez de proposer son lait⁽²⁾ et quelques cuillères à café d'une purée lisse d'un fruit éventuellement mélangé à de la purée de pomme, en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 gl).
- Variez les fruits et les proposer de nouveau.





















































1. À proposer durant les premières semaines de diversification. - 2. Maternel ou de suite. - 3. Suggestion de moments de consommation à adapter en fonction du repas où vous et bébé êtes les plus disponibles.

En cas d'antécédents familiaux atopiques/allergiques, parlez-en avec votre médecin. Les recommandations ont évolué et il est désormais conseillé de démarrer la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois même pour ces enfants.

Proposez de l'eau durant et entre les repas. Parce que chaque bébé est différent et grandit à son propre rythme, les quantités des différentes composantes du repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes. Une règle d'or à ne pas oublier : respectez l'appétit des bébés !



- Tous les légumes et fruits doivent être donnés dans une préparation adaptée (texture, cuisson, etc.).
- Adaptez les quantités à la faim de l'enfant.
- Jouez le rôle modèle.
- Ne vous fiez pas aux mimiques de bébé.
- Donnez le repas dans un contexte calme et serein.

Déjeuner	(J1)	(J2)	(J3)	(J4)	(J5)	(J6)	(J7)
PURÉE DE LÉGUMES							
Quantités	Quelques cuillères à café 						
Déjeuner	(J8)	(J9)	(J10)	(J11)	(J12)	(J13)	(J14)
PURÉE DE LÉGUMES							
Quantités	Quelques cuillères à café 						 à un pot (max 130 g)
Déjeuner	(J15)	(J16)	(J17)	(J18)	(J19)	(J20)	(J21)
PURÉE DE LÉGUMES							
Quantités	Selon la faim 						 à un pot (max 130 g)
Gôûter	(J22)	(J23)	(J24)	(J25)	(J26)	(J27)	(J28)
PURÉE DE FRUITS							
Quantités	Quelques cuillères à café 						
Déjeuner	(J22)	(J23)	(J24)	(J25)	(J26)	(J27)	(J28)
PURÉE DE LÉGUMES							
Quantités	Selon la faim 						 à un pot (max 130 g)
Gôûter	(J22)	(J23)	(J24)	(J25)	(J26)	(J27)	(J28)
PURÉE DE FRUITS							
Quantités	Quelques cuillères à café 						 à un pot (max 130 g)



Introduire les bons aliments pas-à-pas

Parlez-en à votre pédiatre !



4-6 mois

6-9 mois

9-12 mois

1-3 ans

Les laits et produits laitiers

Lait maternel			
Lait de suite		Minimum 500 ml/jour	
Aliment lacté liquide spécifique type Blédilait croissance			Minimum 500 ml/jour à partir de 10-12 mois
Produits laitiers	(3)	Laitages spécifiques infantiles puis fromages pasteurisés	

Céréales et féculents

Céréales infantiles		Sans gluten, puis avec gluten	
Pomme de terre	En tant que liant	Purée lisse puis en petits morceaux	
Semoule et pâtes perles			
Riz et pâtes (bien cuits)			
Légumes secs (bien cuits, en purée)		Haricots blancs, lentilles...	
Pain ⁽¹⁾		Quignon de pain	

Cacahuète & fruits à coque

Arachides, amandes, noisettes, pistaches et diverses noix	(3)	Broyés en poudre	
---	-----	------------------	--

Fruits

Fruits cuits	Mixés finement	Moulinés, en morceaux fondants	
Fruits crus (lavés, épluchés et rincés)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés en petits morceaux fondants puis à croquer

Légumes

Légumes cuits (surgelés natures ou frais lavés, épluchés et rincés)	Mixés finement	Moulinés	Hachés, puis en petits morceaux
Légumes crus (lavés, épluchés, rincés, égrainés et en petits morceaux)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer

Matières grasses

Huiles végétales (mélange d'huiles, colza, noix, olive)		De préférence crues : à ajouter au plat juste avant de servir à bébé	
Beurre doux, crème fraîche entière (toujours pasteurisés)	(3)	À ajouter au plat de préférence cru et juste avant de servir à bébé	

Viandes Poissons Œuf

Viandes, poissons (bien cuits à cœur)	(3)	Mixées 2 cuill. à café	Hachées 2 cuill. à café	Hachés puis en morceaux 4 c. à c. puis dès 2 ans 6 c. à c.
Œuf dur (jaune + blanc)	(3)	1/4 d'œuf bien cuit	1/4 d'œuf bien cuit	1/3 d'œuf bien cuit. Dès 2 ans, 1/2 œuf bien cuit

Autres

Chocolat (produit sucré à limiter)		Uniquement dans les céréales, biscuits ou desserts infantiles qui en contiennent		Chocolat noir, occasionnellement
Miel (produit sucré à limiter)		Uniquement les produits spécifiques infantiles qui contiennent déjà du miel		Cru, occasionnellement
Sel		Pas pendant, ni après la cuisson		Ne pas saler ou limiter au maximum
Boissons	Eau pure ⁽²⁾ : si fièvre et forte chaleur			Eau pure ⁽²⁾
Aromates, épices, herbes aromatiques				

blédina conseil

0 800 415 415

Service & appel gratuits

www.blédina.com

^(*) Hors collectivités d'Outre-Mer

BLÉDINA VOUS ACCOMPAGNE 24h/24 7j/7

Par téléphone, par mail ou en live chat sur www.blédina.com

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera une préparation infantile répondant aux besoins nutritionnels spécifiques de votre enfant. Cet aliment qui n'est pas la seule source d'alimentation de votre nourrisson est un produit spécifiquement formulé pour prendre en charge un trouble particulier. Une utilisation inadaptée pourrait présenter un risque pour la santé de votre enfant. Référez-vous strictement à l'avis médical car seul votre médecin est apte à juger si ce produit est efficace pour votre bébé. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Ne pas administrer par voie parentérale.

Téléchargez la fiche :

Introduire les bons aliments pas-à-pas



blédi'pop

De bons menus pour bébé ?

e-shop

Vos produits chez vous !

1. Les bébés doivent toujours manger assis, le dos droit et vertical et sous la surveillance permanente d'un adulte. C'est encore plus important lorsqu'ils mangent certaines textures comme le pain. - 2. Eau pure adaptée aux enfants en bas âge. - 3. Vérifiez avec votre médecin l'éventuelle nécessité d'une introduction précoce légalement pour le sésame, la moutarde et le soja.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT

WWW.MANGERBOUGER.FR