

La diversification alimentaire pas-à-pas

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel suffit à couvrir les besoins nutritionnels du nourrisson, mais à 4/6 mois, il est particulièrement ouvert à la découverte de nouveaux goûts & de nouvelles textures ! Sur recommandations du pédiatre, la diversification alimentaire peut commencer s'il sait bien tenir sa tête et s'il sait bien tenir assis avec un support. Son dos doit être droit et vertical et ses pieds posés sur un support. Il devra toujours manger dans cette position et sous la surveillance permanente d'un adulte.

QUELQUES RÈGLES D'OR

DÉMARREZ

entre 4 et 6 mois.

COMMENCEZ

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

VARIEZ

le plus possible les légumes et fruits proposés.

ALTERNEZ

de nouveaux légumes et fruits avec ceux déjà proposés.

PERSÉVÉREZ

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

GUIDE DES 4 PREMIÈRES SEMAINES

EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS⁽¹⁾

SEMAINE 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.

SEMAINE 2

Quoi de nouveau pour bébé cette semaine ?

- > Augmentez les quantités des légumes déjà proposés en semaine 1
- > Alternez / Répétez

SEMAINES 3-4

Quoi de nouveau pour bébé cette semaine ?

- > Introduisez des fruits
- > Possibilité d'introduire les céréales sans gluten
- > Introduisez de nouveaux légumes et fruits

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 g).
- 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 la purée de pomme, en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 g).
- 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.

(J1)	(J2)	(J3)	(J4)	(J5)	(J6)	(J7)	
Déjeuner	PURÉE DE LÉGUMES	Carottes Carottes Haricots Haricots Épinards Épinards Petits pois					
Quantités	Quelques cuillères à café						

(J8)	(J9)	(J10)	(J11)	(J12)	(J13)	(J14)	
Déjeuner	PURÉE DE LÉGUMES	Petits pois Potimarron Potimarron Artichaut Artichaut Brocoli Brocoli					
Quantités	Quelques cuillères à café						

(J15)	(J16)	(J17)	(J18)	(J19)	(J20)	(J21)	
Déjeuner	PURÉE DE LÉGUMES	Carottes Haricots Épinards Petits pois Potimarron Poireau Poireau					
Quantités	Selon la faim						

(J22)	(J23)	(J24)	(J25)	(J26)	(J27)	(J28)	
Déjeuner	PURÉE DE LÉGUMES	Panais Potimarron Artichaut Brocoli Petits pois Carottes Poireau					
Quantités	Selon la faim						

(J29)	(J30)	(J31)	(J32)	(J33)	(J34)	(J35)	
Déjeuner	PURÉE DE FRUITS	Pêche Coing Coing Pruneaux Pruneaux Abricot Abricot					
Quantités	Quelques cuillères à café						

(J36)	(J37)	(J38)	(J39)	(J40)	(J41)	(J42)	
Déjeuner	PURÉE DE LÉGUMES	Panais Potimarron Artichaut Brocoli Petits pois Carottes Poireau					
Quantités	Selon la faim						

(J43)	(J44)	(J45)	(J46)	(J47)	(J48)		
Déjeuner	PURÉE DE FRUITS	Pêche Coing Coing Pruneaux Pruneaux Abricot Abricot					
Quantités	Quelques cuillères à café						



Introduire les bons aliments pas-à-pas

Parlez-en à
votre pédiatre !



Les laits et produits laitiers

	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1-3 ans
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 nature 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 Oeuf	Viandes, poissons (bien cuits à cœur)	(3)	Mixées 2 cuill. à café	Hachées 2 cuill. à café
	Oeuf dur (jaune + blanc)	(3)	1/4 d'œuf bien cuit	Hachés puis en morceaux 4 c. à c. puis dès 2 ans 6 c. à c.
				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 allaitez, 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 inadéquate 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.

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 également pour le sésame, la moutarde et le soja.

Téléchargez la fiche :

Introduire les bons aliments pas-à-pas



blédipop

De bons menus pour bébé ?

e-shop

Vos produits chez vous !