

Jusqu'à 6 mois le lait 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! C'est le moment idéal pour démarrer la diversification alimentaire:



## QUELQUES RÈGLES D'OR:

**1 DÉMARREZ** entre 4 & 6 mois

**2 COMMENCEZ** par les LÉGUMES  
Introduisez les fruits au maximum 2 semaines après les légumes

**3 ALTERNEZ**  
Changez chaque jour de légumes et/ou de fruits

**4 VARIEZ**  
Introduisez le plus de fruits et légumes possible

**5 PERSÉVÉREZ** et ESSAYEZ JUSQU'À 8/10 FOIS chaque fruit ou légume avant d'évaluer l'appréciation de votre bébé

## GUIDE DES 4 PREMIÈRES SEMAINES

### SEMAINE 1

#### À la demande

➤ Proposez les mêmes quantités de lait que vous le faisiez jusqu'à présent.

#### De préférence au déjeuner<sup>(1)</sup>

- Proposez en plus de son lait 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.



DEJEUNER

#### PURÉE DE LÉGUMES

Quantités

#### EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS<sup>(2)</sup>

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Carottes	Carottes	Haricots	Haricots	Épinards	Épinards	Carottes
Quantités: Quelques cuillères à café						

### SEMAINE 2

#### QUOI DE NEUF?

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

#### À la demande

➤ Proposez les mêmes quantités de lait que vous le faisiez jusqu'à présent.

#### De préférence au déjeuner<sup>(1)</sup>

- Proposez en plus de son lait 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)
- Alternez les légumes et les proposer de nouveau



DEJEUNER

#### PURÉE DE LÉGUMES

Quantités

#### EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS<sup>(2)</sup>

J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
Carottes	Haricots	Épinards	Potiron	Potiron	Artichaut	Artichaut
Quantités: Quelques cuillères à café  à un pot (max 130g)						

### SEMAINES 3 & 4

#### QUOI DE NEUF?

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

#### De préférence au déjeuner<sup>(1)</sup>

- Continuez de lui proposer son lait 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)
- Alternez les légumes et les proposer de nouveau
- Vous pouvez la première fois saupoudrer ses purées de quelques paillettes de céréales infantiles sans gluten. Puis vous pourrez augmenter les quantités à chaque nouvelle présentation, jusqu'à atteindre la quantité maximale recommandée sur l'emballage<sup>(3)</sup>

#### De préférence au goûter<sup>(1)</sup>

- Continuez de proposer son lait et quelques cuillères à café d'un fruit en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 g)
- Alternez les fruits et les proposer de nouveau



DEJEUNER & GOÛTER

#### PURÉE DE LÉGUMES

Quantités

#### EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS<sup>(2)</sup>

J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
Carottes	Haricots	Épinards	Potiron	Artichaut	Poireau	Poireau
Quantités: Selon la faim  (130g max)						

#### PURÉE DE FRUITS

Quantités

Pomme	Pomme	Poire	Poire	Banane	Banane	Pomme
Quantités: Quelques cuillères à café						



DEJEUNER & GOÛTER

#### PURÉE DE LÉGUMES

Quantités

#### EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS<sup>(2)</sup>

J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28
Carottes	Haricots	Épinards	Potiron	Artichaut	Poireau	Carottes
Quantités: Selon la faim  (130g max)						

#### PURÉE DE FRUITS

Quantités

Pomme	Poire	Banane	Pêche	Pêche	Pruneaux	Pruneaux
Quantités: Quelques cuillères à café  à un pot (max 130g)						

(1) Suggestion de moments de consommation à adapter en fonction du repas où vous et bébé êtes les plus disponibles  
 (2) À proposer sur le premier mois de diversification  
 (3) Exemple à 6 mois : 3 cuillères à café bombées 4g

Proposer 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 : respecter l'appétit des bébés !



- Tous les fruits et légumes sont autorisés
- Adapter les quantités à la faim de l'enfant
- Jouer le rôle modèle
- Ne pas se fier aux mimiques de bébé
- Donner le repas dans un contexte calme et serein

# INTRODUIRE LES BONS ALIMENTS AU BON MOMENT <sup>(1)</sup> !



Les laits et produits laitiers



Céréales et féculents



Fruits



Légumes



Matières grasses



Indispensable

Autres



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1-3 ans
<b>Lait maternel</b>				
<b>Lait de suite</b>		Minimum 500 mL/jour		
<b>Aliment lacté liquide</b> spécifique type Blédilait croissance			Minimum 500 mL/jour à partir de 10-12 mois	
<b>Produits laitiers</b>		Laitages spécifiques infantiles		
<b>Céréales infantiles</b>		Sans gluten, puis avec gluten		
<b>Pomme de terre</b>	En tant que liant	Purée lisse puis en petits morceaux		
<b>Semoule</b>				
<b>Riz et Pâtes</b> (bien cuits)				
<b>Pain</b> <sup>(2)</sup>		Quignon de pain		
<b>Fruits cuits</b>	Mixés finement	Moulinés, en morceaux fondants		
<b>Fruits crus</b> (lavés et épluchés)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer	
<b>Légumes cuits</b> (frais ou surgelés + lavés, épluchés)	Mixés finement	Moulinés	Hachés, puis en petits morceaux	
<b>Légumes crus</b> (lavés, épluchés, égrainés, en petits morceaux)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer	
<b>Légumes secs en purée</b>				Haricots blancs, lentilles... dès 18 mois
<b>Huiles végétales</b> (Colza, tournesol, olive, mélange d'huiles)		De préférence crues : à ajouter au plat juste avant de servir à bébé		
<b>Beurre, crème fraîche</b> (toujours pasteurisés)		À ajouter de préférence en fin de cuisson		
<b>Viandes, poissons</b> (bien cuits à Cœur)		Mixées 2 CC <sup>(3)</sup>	Hachées puis morceaux 4 CC <sup>(3)</sup>	Hachées puis morceaux 6 CC <sup>(3)</sup>
<b>Œuf</b>		1/4 d'œuf bien cuit	1/3 d'œuf bien cuit	1/2 d'œuf bien cuit
<b>Chocolat</b>		Desserts spécifiques infantiles ou céréales infantiles		
<b>Miel</b>		Produits spécifiques infantiles		Cru
<b>Sel</b>				Peu dans la cuisson. Ne pas resaler
<b>Boissons</b>	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur		Eau pure	

1. PNNS Guide Nutrition de la naissance à trois ans, 2006  
2. Toujours sous la surveillance d'un adulte  
3. CC : Cuillère à Café

La diversification alimentaire est une étape aussi importante que la marche ou la propreté. Les enfants exposés à davantage de goûts avant 3 ans sont ceux dont le répertoire alimentaire serait le plus large à l'âge adulte. Ainsi, en proposant chaque jour un goût différent à votre bébé, vous participez dès les 1ères cuillères à la construction de son répertoire alimentaire.

**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.