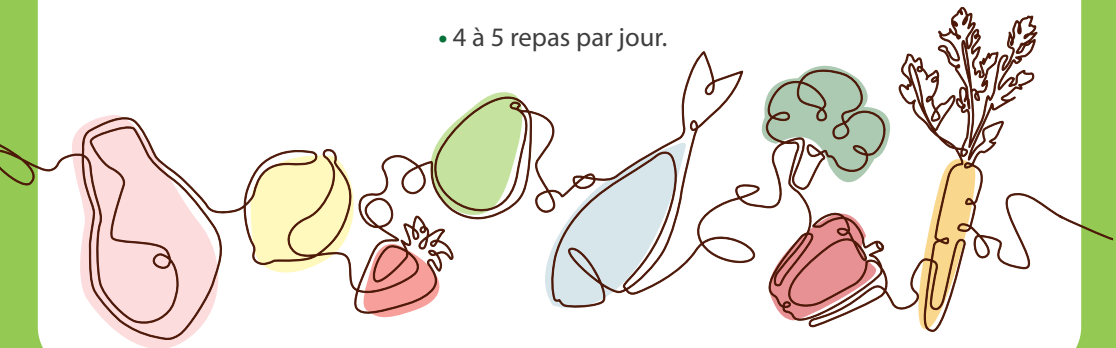
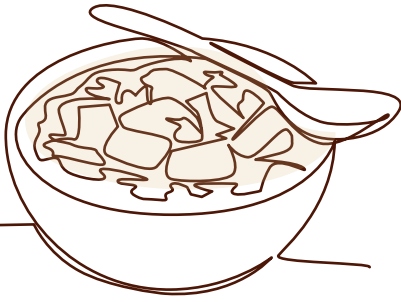


LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE 4 À 6 MOIS

**Respectez le
rythme et l'appétit
de votre bébé !**

- Diversification précoce : entre 4 et 6 mois.
- Introduire tous les légumes, sans ordre particulier, mais 1 seul à la fois au début.
- Aucun aliment n'est interdit.
- Rajouter des graisses.
- Le 1^{er} aliment reste le lait.
- 4 à 5 repas par jour.





LES PREMIERS REPAS

Commencer par les légumes

Donner la purée de légumes au repas de midi, à la petite cuillère.

Installer bébé face à vous (*transat ou chaise haute*).

Démarrer avec 1 ou 2 cuillères, augmenter selon l'appétit.

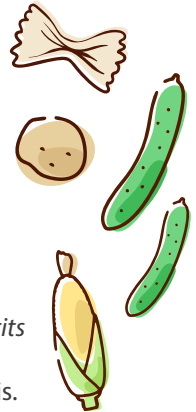
Compléter le repas par le biberon ou la tétée.

Donner le même légume pendant 1 ou 2 jours.

Introduire les féculents dès la 1^{ère} semaine

Pour épaissir la purée de légumes : pommes de terre patate douce puis petites pâtes, semoule ou riz, très cuits et mixés avec les légumes.

Légumes secs (*lentilles, petits pois, pois chiches, haricots secs...*) introduits dès 4 mois.



Comment faire ses purées

Cuire les légumes à l'eau ou la vapeur, avec un peu de sel dans l'eau de cuisson.

Mixer les légumes, ajouter un peu de lait si besoin.

Possibilité d'ajouter des épices selon les goûts.

Ajouter du gras à chaque repas : noisette de beurre ou cuillère à café d'huile.

FOCUS

Ne pas avoir peur du gras !



Ajouter des graisses dans tous les plats, même les petits pots du commerce :
beurre (1 noisette) ou huile végétale (1 c. à café) :
colza, noix, olive, tournesol, pépin de raisin.

CONTINUER ENSUITE AVEC...

Les fruits

Au goûter, 15 jours après les légumes.

Tous les fruits sont autorisés.

Cuits à l'eau, à la vapeur ou crus bien mûrs, mixés en compote.

Les protéines (dès 5 mois)

1 seule fois par jour, 1 à 2 c. à café mixées dans la purée.

Cuisson : poêle, four ou bouilli à l'eau.

Viande : toutes, y compris foie, boudin...

Poisson 2 fois/semaine, préférer les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, sardine, morue).

Œuf : 1 fois par semaine, ½ œuf dur entier.

Les produits laitiers et le lait

Lait 2^e âge entre 4 et 6 mois.

Fromage pasteurisé fondu dans les purées.

Yaourts et petits suisses peuvent remplacer un biberon ou le sein le midi.

LES ALLERGÈNES ENTRE 4 ET 6 MOIS

Introduction précoce pour diminuer le risque d'allergies. Donner ensuite de façon régulière :

- **Œuf dur**
- **Arachide** : beurre de cacahuète (1 c. à café 2 fois/semaine dans la compote)
- **Amande, noisette** : en poudre (1 c. à café 2 fois/semaine dans la compote)
- **Gluten** : introduit avec les pâtes et la semoule. Possibilité de donner des céréales infantiles (2 c. à café 2 fois/semaine)

4 REPAS PAR JOUR

(à ajuster selon son appétit)

LA JOURNÉE TYPE D'UN ENFANT DE 6 MOIS



MATIN

- Sein ou 1 biberon lait 2^e âge (180 à 240 ml)



MIDI



- 100 à 150 g de purée (légumes/protéines/gras)
- + sein ou 150 ml biberon ou yaourt
- +/- compote



GOÛTER

- Sein ou 1 biberon lait 2^e âge (180 à 240 ml)
- +/- compote
- +/- boudoir



SOIR

- Sein ou 1 biberon lait 2^e âge (180 à 240 ml)

LES TEXTURES : ÉVOLUER EN DOUCEUR

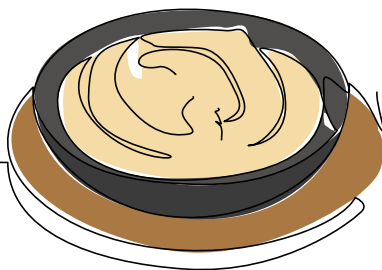
ASTUCES PARENTS

Laissez-le découvrir
avec les mains, toucher,
manipuler, goûter...
c'est aussi comme
ça qu'il apprend !

La texture des préparations proposées à votre enfant va progressivement se modifier, s'épaissir, puis avec des morceaux.

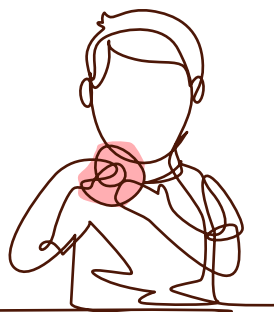
De 4 à 6 mois

Texture lisse :
aliments mixés en purée.



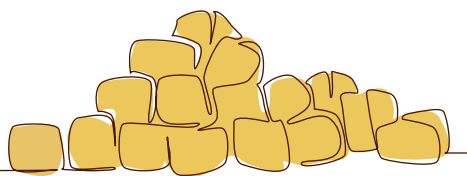
De 6 à 8 mois

Texture granuleuse :
aliments écrasés à la fourchette.



À partir de 8 mois

Petits morceaux fondants :
légumes très cuits,
fruits bien mûrs.



À partir de 10 mois

**Petits morceaux à croquer,
mâcher :** petits cubes,
aliments à attraper à la main.

Les âges sont donnés à titre indicatif, chaque enfant évolue à son propre rythme.