

Tableau de la diversification

4 - 6 mois


6 - 12 mois


1 - 3 ans



Lait maternel et/ou Préparations infantiles

Aliment principal de bébé




et/ou  **1er âge**
(puis 2e âge quand bébé fait un repas complet sans lait)




Le lait seul n'est plus suffisant pour couvrir les besoins de bébé



et/ou  **2e âge**
Min. 500 ml/j

Le lait seul n'est pas suffisant pour couvrir les besoins de bébé




et/ou  **3e âge**
Min. 500 ml/j
ou  **Croissance** +  **LAIT**
Alternier lait "croissance" et lait vache entier



Produits laitiers (hors lait)
yaourt, petit-suisse, fromage

De temps en temps

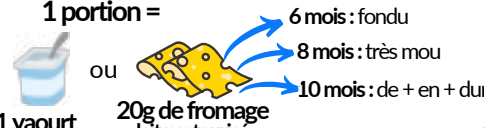


et/ou **Yaourt ou petit-suisse nature** (quelques cuillères au goûter) et/ou **Fromage nature** (fondu dans une purée que bébé a déjà goûté)

1 à 2 portions

selon l'appétit de bébé et les repas prévus.

1 portion =



1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé

- 6 mois : fondue
- 8 mois : très mou
- 10 mois : de + en + dur

1 à 2 portions

sans dépasser 800ml/j avec le lait maternel ou infantile

1 portion =




1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé ou 1 petit verre de lait (150ml)



Fruits et légumes
tous, sous toutes les formes (frais, surgelés, conserve ou "pots bébé")

Tous les jours

en variant les fruits et légumes (purée bien lisse) et en augmentant progressivement les quantités



Sans sel, Sans sucre

A chaque repas


en variant les fruits et légumes et selon l'appétit de bébé



6 mois : purée granuleuse
8 mois : morceaux cuits fondants
9-10 mois : morceaux cuits ou crus à croquer

A chaque repas

presque comme les grands, en plus petites quantités




Sans sel, Sans sucre
Utilisez des herbes et épices



Féculents (complets si possible)
pommes de terre, manioc, igname, pain, pâtes, riz, semoule, boulgour...

Tous les jours

mélangés avec les légumes que bébé a déjà goûté



1/4 féculents
3/4 légumes
Mixés en purée lisse

Tous les jours

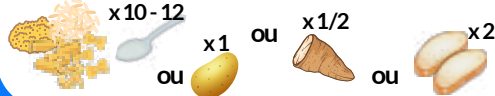
toujours mélangés avec les légumes (moitié-moitié)



6 mois : purée granuleuse
8 mois : morceaux cuits fondants
9-10 mois : féculents cuits ou pain

Tous les jours

avec les légumes, env. 10-12 cuillères par jour ou 1 patate moyenne ou 1/2 igname ou 2 tranches pain



x10-12 ou x1 ou x1/2 ou x2



Légumes secs
lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs, noirs...


De temps en temps



Bébé peut tous les goûter 1 par 1
Mixés en purée lisse x1

1 fois par semaine

quelques cuillères



6 mois : bien cuits écrasés
8 mois : bien cuits non mixés

Minimum 2 fois par semaine

quelques cuillères selon l'appétit de bébé



Riz & curry de lentilles
Houmous & carottes

Progressivement vers 1 par jour

Viande, volaille, poisson ou oeuf bien cuits et mixés

Tous les jours

2 cuillères (poisson*, viande, volaille) ou 1/4 d'oeuf

Tous les jours

Quantités selon l'âge

haricots rouges, blancs, noirs...

les goûter 1 par 1 purée lisse

écrasés non mixés

& carottes

Viande, poisson, oeuf

(y compris volaille : poulet, dinde...)

Progressivement vers 1 par jour

Viande, volaille, poisson ou oeuf bien cuits et mixés

Tous les jours

2 cuillères (poisson*, viande, volaille) ou 1/4 d'oeuf

*2 fois/sem dont 1 poisson gras

Tous les jours

Quantités selon l'âge

1-2 ans x4 ou x4 1/3
2-3 ans x6 ou x6 1/2

*2 fois/sem dont 1 poisson gras

Charcuterie

jambon, blanc volaille, saucisson, pâté

De temps en temps

jambon blanc seulement Mixé x1
Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson

De temps en temps

jambon blanc seulement Mixé puis haché x2
Pas de charcuterie crue, pâté, saucisson

De temps en temps

1-2 ans x1/2 ou x4
2-3 ans x2/3 ou x6

Matières grasses ajoutées

huiles (olive, colza ou noix), beurre

Tous les jours

1 cuillère par jour* ajoutée crue dans la purée de légumes (4-6 mois) ou le plat (6-12 mois)

Huile de colza ou d'olive x1 ou * 1 noisette de beurre de temps en temps

Tous les jours

2 cuillères par jour (ou 2 noisettes de beurre*)

x2 ou x2 *de temps en temps

Fruits à coque

amandes, cacahuètes, noix, noisettes

A introduire 1 par 1

En poudre ou en purée, 1 cuillère mélangée à des aliments que bébé a déjà goûté

De temps en temps

Jamais entiers ! Toujours en poudre ou en purée ! Sans sel et sans sucres !

Pancake poudre d'amande (sans sucre) Poulet sauce arachide (mafé)

Sel & produits salés

Chips, frites, nuggets, cordon bleu

Ne pas donner

Ne pas ajouter de sel aux purées de légumes Pas de biscuits apéritifs, chips, frites...

A limiter

Ne pas ajouter de sel quand on cuisine pour bébé (ni "bouillon cube") Limiter les produits salés (chips, fast-food, etc.)

Sucre & produits sucrés

Soda, jus de fruits, céréales, biscuits, gâteaux, glace, ketchup

Ne pas donner

Ne pas ajouter de sucre aux purées de fruits Ne pas donner de miel Ne pas donner de sodas ou jus Eviter les produits sucrés

A limiter

Ne pas ajouter de sucre aux purées de fruits Ne pas donner de miel Ne pas donner de sodas ou jus Eviter les produits sucrés

Boissons

(eau seulement)

Seulement de l'eau !

Eau du robinet ou en bouteille Pas de jus de fruits, ni de sodas