

Bien nourrir votre enfant



★ LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 4 à 7 mois

Introduction de toutes les familles d'aliments

La diversification alimentaire repose sur le principe de passer progressivement d'une alimentation exclusivement lactée à une alimentation variée semi-solide puis solide.

C'est une étape essentielle dans la vie de bébé.

La diversification alimentaire débute à **4 mois** pour les **bébé non allaités** et **au plus tard à 6 mois** pour ceux qui sont allaités. Lorsque l'enfant est prêt, il montre de l'intérêt pour d'autres aliments que le lait et cherche à imiter son entourage.

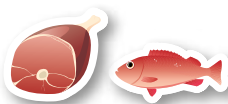
Chaque enfant est différent : **respectez le rythme et l'appétit de votre bébé !**

L'unique règle à suivre est d'**introduire un seul aliment à la fois**.

Que proposer à bébé ?

Protéines

- Viandes blanches, bœuf, œufs durs (blanc et jaune), poisson (2 fois par semaine en alternant poisson maigre et gras), jambon blanc, porc, agneau, mouton, veau, canard.
- Cuisson : à la poêle ou au four **sans matière grasse**, ou bouilli à l'eau.
- Dose : 10 g/jour (**1 seule fois par jour**), soit 1 à 2 cuillères à café mixées et mélangées à une purée.



★ LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 4 à 7 mois

Légumes

- Carottes, courgettes, blancs de poireau, haricots verts, potirons, artichauts, épinards...
- Cuisson : à l'eau ou à la vapeur, mixés ou moulinsés selon l'âge, sans sel.
- Dose : quelques cuillères à café à 4 mois, 100 g/jour à 6 mois jusqu'à 200 g/jour à 8 mois.



Fruits

- Pommes, poires, bananes, coings, kiwis, oranges, fraises... (crus, bien mûrs ou cuits).
- Cuisson : à l'eau ou à la vapeur ou crus bien mûrs, mixés en compote.
- Dose : quelques cuillères à café à 4 mois, 100 g/jour entre 6 et 8 mois.



Féculents

- Riz, pommes de terre, vermicelles, pâtes, semoule, floraline...
- Cuisson : à l'eau, fondants et mixés.
- Dose : 30 g/jour, soit 1 cuillère à soupe, puis 1/3 de féculents pour 2/3 de légumes.



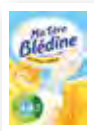
Laitages

- Yaourt, fromage blanc ou petit-suisse.
- Nature, au lait entier et sans sucre ajouté.
- Fromage râpé à ajouter dans les légumes.
- Dose : quelques cuillères à café à 6 mois jusqu'à une portion/jour à 8 mois.



Gluten

- Céréales infantiles non sucrées.
- Chapelure pour agrémenter les légumes.
- Dose : 1 cuillère à café/mois d'âge.



Matières grasses

- Huiles végétales (de préférence huiles de colza, noix, olive) en alternance avec une noisette de beurre cru non allégé, à ajouter dans la purée.
- Dose : 1 cuillère à café/jour.

