

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
Min. 500 ml/j

et/ou **2e âge**

Le lait seul n'est pas suffisant pour couvrir les besoins de bébé
Min. 500 ml/j

ou **Croissance** ou **Altérer 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** (fondu dans une purée que bébé a déjà goûté)

1 à 2 portions
selon l'appétit de bébé et les repas prévus.

1 portion =

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

1 yaourt ou 20g de fromage lait pasteurisé

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

Viande, poisson, oeuf
(y compris volaille : poulet, dinde...)

Progressivement vers 1 par jour
Viande, volaille, poisson ou oeuf bien cuits et mixés

Viande, Volaille, Oeuf, Poisson

Mixés x1

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

x2 ou x2 ou 1/4

*2 fois/sem dont 1 poisson gras

Tous les jours
Quantités selon l'âge

1-2 ans x4 ou x4 ou 1/3

2-3 ans x6 ou x6 ou 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 x1

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

x1 ou x1

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")

A limiter

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

Pas de jus de fruits, ni de sodas

Boissons (eau seulement)

Eau du robinet ou en bouteille

Seulement de l'eau !

Pas de jus de fruits, ni de sodas