

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

L'ESSENTIEL POUR COMMENCER

Le Grand Départ : entre 4 et 6 mois



Bébé est prêt ? Tous les groupes d'aliments peuvent être introduits, sans ordre imposé !

Le guide pas-à-pas



La règle d'or : C'est bébé qui décide !



Aucune quantité minimum requise. Si bébé refuse, ne forcez pas. Reproposez régulièrement les aliments refusés (jusqu'à 10x !)



Pour débuter : les purées et compotes en **texture lisse**.

LES INDISPENSABLES



Le lait reste la priorité (500ml/jour)



C'est l'aliment principal jusqu'à 1 an.

Un yaourt ou du fromage ne remplacent pas une tétée ou un biberon.

Du gras à chaque repas !



Ajoutez 1 cuillère à café d'huile (colza, noix, olive...) ou un peu de beurre aux repas de bébé.



Viande, poisson, oeuf



Une petite portion chaque jour



Dès 6 mois :  2 c.à.c / jour



1 à 2 ans :  4 c.à.c / jour



2 à 3 ans :  6 c.à.c / jour

LES MORCEAUX : PAS BESOIN DE DENTS !

Bébé est-il prêt ?

Entre 6 et 8 mois, il **tient assis** le dos droit et tient bien sa tête, porte des objets à sa bouche.



Vous pouvez proposer des morceaux **très mous**, qui s'écrasent facilement entre les doigts.

Réflexe nauséeux VS Étouffement

Le "gag reflex" est normal et protège votre enfant. *A ne pas confondre avec l'étouffement !*



Voir en vidéo



LES ALLERGÈNES dès le début



Oeufs, fruits à coque, arachides, gluten, poisson, lait...

Proposez-les **régulièrement** et en **petite quantité**, bien mixés.

Comment les introduire ?



D'après les recommandations de l'ANSES 2019 et du Haut Conseil de Santé Publique de 2020.

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

L'ESSENTIEL POUR COMMENCER

LES ALIMENTS DÉCONSEILLÉS

Ne pas donner ✗

- Miel pas avant 1 an (risque de botulisme)
- Lait cru, fromages au lait cru
- Viande/poisson/œufs crus ou peu cuits, préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison)
- Poissons contaminés : espadon, marlin, siki, requin et lamproie
- Café/thé/boissons énergisantes

Risque d'étouffement !

Aliments petits ronds et durs
(cacahuètes, pois chiches, grains de raisins, tomates cerises, fruits à coque)

✓ adapter leur forme

Limiter !!

Sucre, sel, soja, édulcorants, chocolat, poissons prédateurs sauvages (lotte, bar, daurade, thon...), charcuteries et fritures

PETITS MAUX & DIGESTION

Comment réagir ?



Reflux et RGO :

Limitez la quantité de liquide ingéré et positionnez-le à la verticale contre vous durant toute la digestion.

Constipation :

On hydrate et on favorise les fruits et légumes riches en eau et en fibres (ex. légumes verts)



Diarrhée :

On hydrate et on privilégie le riz, les carottes et les bananes.



+ de conseils



APLV ?

Allergie aux Protéines de Lait de Vache

Vomissements répétés, reflux importants, diarrhées, eczéma, gêne respiratoire... ?

Si ces signes se répètent ou apparaissent après la consommation de lait, consultez un professionnel de santé.



Pour varier les goûts et les textures, le fait-maison a tout bon !

POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN :

Recettes simples et rapides pour bébé et toute la famille !



Guide complet
Fiches mémo
Ateliers en visio
Réponses de diététiciennes

Voir dans l'application



D'après les recommandations de l'ANSES 2019 et du Haut Conseil de Santé Publique de 2020.