



De 0 à 4 mois

Alimentation exclusivement constituée de lait maternel ou lait infantile.

Apprenez à masser votre bébé

Emmenez votre bébé chez votre kinésithérapeute ou votre ostéopathe afin d'apprendre à le masser le mieux possible

Ces massages l'aideront à se détendre, c'est aussi un moment de partage

De 5 à 6 mois

Alimentation à base de lait maternel ou de lait infantile (2ème âge).

Alimentation à base de lait maternel ou de lait infantile (1er ou 2ème âge).

Début de la diversification alimentaire.

Ne pas habituer votre nourrisson au goût sucré..

Suite de la diversification alimentaire : toujours introduire les nouveaux aliments un par un afin de mieux appréhender les goûts de l'enfant et d'éventuelles allergies.

Pour éviter le plus possible les fausses routes, adapter les textures des aliments aux capacités de déglutition de votre enfant.

Ne forcez pas votre enfant à finir ses repas, il sait se réguler. Attention tout de même à ne pas confondre rassasiement et manque d'affection, soyez attentif.

De 7 à 8 mois

Laissez bébé découvrir

Laissez bébé découvrir les objets qui l'entourent, jouer en se tenant assis, avancer à quatre pattes. Vous pouvez l'inscrire à des séances de bébé nageur, ainsi que de massage pour bébé.

De 9 à 12 mois

Alimentation à base de lait maternel ou de lait infantile (2ème âge).

Suite de la diversification alimentaire : toujours introduire les nouveaux aliments un par un afin de mieux appréhender les goûts de l'enfant et d'éventuelles allergies.

Chaque enfant a ses goûts et son appétit, laissez le manger à sa faim tant que sa courbe de croissance est correcte.

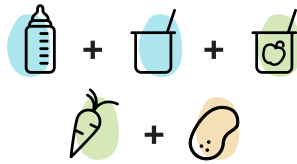


De 5 à 6 mois

Petit déjeuner



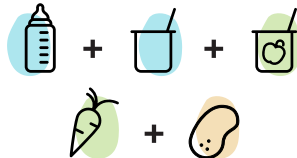
Déjeuner



Goûter



Dîner



L' alimentation

Dès le début des 5 mois :

Lait maternel ou infantile (1er ou 2ème âge)
Les pommes de terre en purée très lisse
Les légumes en purée très lisse
Les fruits très mûrs en compote très lisse
Les farines infantiles (céréales) sans gluten

Dès le début des 6 mois :

Les mêmes aliments qu'aux 5 mois
Les yaourts natures sans sucre ajouté

De 7 à 8 mois

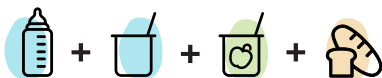
Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



La diversification alimentaire

Dès le début des 7 mois :

Les mêmes aliments qu'aux 6 mois
Lait maternel ou infantile (2ème âge)
Les farines infantiles (céréales) **avec gluten**
Le fromage blanc
Les viandes et poissons **mixés** (2 c.à.c max/jour)
Les oeufs durs (1/4 max par jour)
Beurre fondu dans les plats (1 noisette max/jour)
Huile (1 c.à.c max/jour d'huile de colza)

Dès le début des 8 mois :

Les mêmes aliments qu'aux 7 mois
Pain, pâtes fines, semoule, riz

De 9 à 12 mois

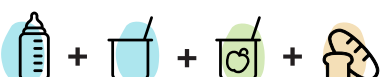
Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



La diversification alimentaire















Dès le début des 9 mois :

Les mêmes aliments qu'aux 8 mois
Lait maternel ou infantile (2ème âge)
Les pommes de terre en **petits morceaux**
Les légumes en **petits morceaux**
Les fromages
Les viandes et poissons **hachés** (4c.à.c max/jour)
Les oeufs durs (1/3 max par jour)

Dès le début des 12 mois :

Les mêmes aliments qu'aux 9 mois
Les fruits crus, écrasés

Comment mieux diversifier l'alimentation de mon bébé ?

															
1 mois 2 mois 3 mois 4 mois 5 mois 6 mois						7 mois 8 mois 9 mois 10 mois 11 mois 12 mois						1 an 2 ans 3 ans			
 Lait	Lait maternel exclusif						Lait maternel								
	Lait 1er âge exclusif						Lait 1er ou 2ème âge > 500ml/jour								
 Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature... fromage								
 Fruits						Tous ; très mûrs	Cuits, mixés ; texture homogène, lisse ... crus, écrasés*						En morceaux, à croquer		
 Légumes						Tous ; purée, lisse	Petits morceaux*						Écrasés, en morceaux*		
 Pommes de terre						Purée, lisse	Petits morceaux*								
Légumes secs												15-18 mois : en purée*			
 Farines infantiles (céréales)						Sans gluten	Avec gluten								
 Pain, Produits céréaliers															
 Viandes, Poissons						**Tous : mixés	10g/jour (2 c.à.c)		haché : 20g/jour (4c.à.c)		30g/jour (6c.à.c)				
 Oeufs						1/4 (dur)	1/3 (dur)		1/2						
 Matières grasses ajoutées							1c.à.c d'huile (olive, colza...) ou une noisette de beurre par repas								
 Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel												Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table.			
 Produits sucrés							Sans urgence, limiter la consommation								

● Pas de consommation

● Début de consommation possible

● Début de consommation recommandées

*À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive

**Limiter les charcuteries, sauf jambon blanc

***Biscuits, bonbon, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel

Source : Le Guide de la nutrition de la naissance à 3 ans, PNNS