







COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les premières semaines


* Les légumes indiqués sont des exemples, à adapter à la saison

Semaine 1 Bébé découvre des légumes naturels



















| | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 | JOUR 6 | JOUR 7 | |
|------|--|---|---|--|---|---|---|-----------|
| MIDI | 2-3 cuillères, pour la découverte | | | | | | | combien ? |
| | Légumes naturels, changer chaque jour Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | | quoi ? |
| |  |  |  |  |  |  |  | exemple * |

⚠ Les nouveaux aliments ne remplacent pas le lait, qui reste toujours la base de l'alimentation à chaque repas.

Semaine 2 On varie tous les jours, on commence les mélanges

| | JOUR 8 | JOUR 9 | JOUR 10 | JOUR 11 | JOUR 12 | JOUR 13 | JOUR 14 | |
|------|---|---|---|--|---|---|---|-----------|
| MIDI | quelques cuillères, selon l'appétit | | | | | | | combien ? |
| | Légumes naturels + mélanges de légumes déjà introduits Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | | quoi ? |
| |  |  |   |   |  |   |   | exemple * |

Semaine 3 Bébé découvre les fruits

| | JOUR 15 | JOUR 16 | JOUR 16 | JOUR 18 | JOUR 19 | JOUR 20 | JOUR 21 | |
|--------|--|---|---|--|---|---|---|-----------|
| MIDI | selon l'appétit, jusqu'à ~120g | | | | | | | combien ? |
| | Alterner les légumes déjà introduits + les nouveaux légumes Légumes cuits à la vapeur et mixés en purée (texture lisse) | | | | | | | quoi ? |
| |  |  |  |   |  |   |   | exemple * |
| GOÛTER | 2-3 cuillères, pour la découverte | | | | | | | combien ? |
| | Fruits naturels + mélanges de fruits déjà introduits Fruits cuits à la vapeur et mixés en compote (texture lisse) | | | | | | | quoi ? |
| |  |  |   |   |  |  |   | exemple * |

Semaine 4 Bébé découvre de nouvelles familles d'aliments

| | JOUR 22 | JOUR 23 | JOUR 24 | JOUR 25 | JOUR 26 | JOUR 27 | JOUR 28 | |
|--------|--|---|---|--|---|---|---|-----------|
| MIDI | selon l'appétit, jusqu'à ~120 g | | | | | | | combien ? |
| | Alterner les légumes déjà introduits + les nouveaux légumes De temps en temps, proposer 1 c. à café de viande, poisson ou oeuf mixé, quelques cuillères de céréales ou lentilles mixées, etc. | | | | | | | quoi ? |
| |  |   |  +  |   |  +  |   |  +  | exemple * |
| GOÛTER | selon l'appétit, jusqu'à ~100 g | | | | | | | combien ? |
| | Alterner les fruits déjà introduits + les nouveaux fruits De temps en temps, ajouter ½ c. à café de purée d'oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes etc.) pour introduire ces allergènes | | | | | | | quoi ? |
| |  |  |   |   |   |   |  | exemple * |