



Comment introduire les ingrédients et à quel rythme?

Dès 4/6 mois et après accord de votre pédiatre ou médecin, vous pouvez démarrer la diversification alimentaire de votre bébé. Il est recommandé de toujours introduire les légumes et les fruits cuits et en purée lisse, puis les textures évoluent au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 8 à 10 répétitions pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, nous vous proposons un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! À vous de jouer !

+ a adoré

- A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nous vous suggérons d'attendre encore quelques semaines avant de proposer cet ingrédient à votre bébé

		DE 4 À 5 MOIS										DE 6 À 7 MOIS											
Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
LÉGUMES **	Artichaut																						
	Aubergine																						
	Betterave (cuite)																						
	Brocolis																						
	Carotte																						
	Champignon**																						
	Chou-fleur																						
	Courgette																						
	Épinards																						
	Haricots verts																						
	Maïs doux																						
	Navet																						
	Panais																						
	Petits pois																						
	Poireau																						
	Poivron																						
	Potiron																						
Tomate***																							
Topinambour																							
Rutabaga																							

Vous avez obtenu au moins un **+ au bout de 1 à 5 fois**

Bébé adore le légume !

Vous avez obtenu au moins un **+ au bout de 6 à 10 fois**

Votre persévérance a payé !

Vous n'avez pas obtenu de **+ au bout de 10 fois**

Ne vous découragez pas ! Bébé apprendra peut-être à aimer cet aliment en grandissant !

BLÉDINA CONSEIL

Des réponses à toutes vos questions.

0 800 415 415 Service & appel gratuits



Email



Live chat



24h/24, 7j/7*

*Service et appel gratuit hors collectivités d'outre mer.

* Toujours après accord de votre pédiatre ou professionnel de santé.

**uniquement le chapeau, ne pas donner la queue.

***Ne jamais donner un petit fruit ou légume de forme ronde (ex : tomates cerises), il faut toujours les couper en deux.

<https://www.bledina.com/jeux-de-mains/les-bons-reflexes-lors-des-repas>

« Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant » www.mangerbouger.fr

Retrouvez toutes nos recettes sur www.bledina.com

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparations et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.



Dès 4/6 mois et après accord de votre pédiatre ou médecin, vous pouvez démarrer la diversification alimentaire de votre bébé. Il est recommandé de toujours introduire les légumes et les fruits cuits et en purée lisse, puis les textures évoluent au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 8 à 10 répétitions pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, nous vous proposons un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! À vous de jouer !

a adoré

A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nous vous suggérons d'attendre encore quelques semaines avant de proposer cet ingrédient à votre bébé

		DE 4 À 5 MOIS										DE 6 À 7 MOIS											
Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
FRUITS **	Abricot																						
	Banane																						
	Coing																						
	Fraise																						
	Framboise																						
	Pulpe de fruit de la Passion																						
	Mangue																						
	Melon																						
	Mirabelle**																						
	Myrtille																						
	Orange																						
	Pêche																						
	Poire																						
	Pomme																						
	Prune																						
	Pruneau																						
Raisin**																							

Vous avez obtenu au moins un au bout de 1 à 5 fois

Bébé adore le légume !

Vous avez obtenu au moins un au bout de 6 à 10 fois

Votre persévérance a payé !

Vous n'avez pas obtenu de au bout de 10 fois

Ne vous découragez pas ! Bébé apprendra peut-être à aimer cet aliment en grandissant !

BLÉDINA CONSEIL

Des réponses à toutes vos questions.

0 800 415 415

Service & appel gratuits



Email



Live chat



24h/24, 7j/7*

*Service et appel gratuits hors collectivités d'outre mer.

* Toujours après accord de votre pédiatre ou professionnel de santé.

**Ne jamais donner un petit fruit ou légume de forme ronde (ex : tomates cerises), il faut toujours les couper en deux.

<https://www.bledina.com/jeux-de-mains/les-bons-reflexes-lors-des-repas>

Retrouvez toutes nos recettes sur www.bledina.com

« Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant » www.mangerbouger.fr

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparations et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.



Comment introduire les ingrédients et à quel rythme?

Dès 4/6 mois et après accord de votre pédiatre ou médecin, vous pouvez démarrer la diversification alimentaire de votre bébé. Il est recommandé de toujours introduire les légumes et les fruits cuits et en purée lisse, puis les textures évoluent au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 8 à 10 répétitions pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, nous vous proposons un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! À vous de jouer !

+ a adoré

- A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nous vous suggérons d'attendre encore quelques semaines avant de proposer cet ingrédient à votre bébé

DE 4 À 5 MOIS													DE 6 À 7 MOIS										
Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
VIANDES ET ŒUF**	Agneau																						
	Bœuf																						
	Canard																						
	Dinde																						
	Dindonneau																						
	Porc																						
	Poulet																						
	Veau																						
	Œuf																						
POISSONS**	Cabillaud																						
	Colin (Lieu)																						
	Merlu																						
	Saumon																						
FÉCULENTS	Patate douce																						
	Pomme de terre																						
	Riz écrasé																						
	Semoule de blé																						
ÉPICES & AROMATES	Ail																						
	Cannelle																						
	Oignon																						
	Poivre																						
	Safran																						
Vanille																							

Vous avez obtenu au moins un **+ au bout de 1 à 5 fois**

Bébé adore le légume !

Vous avez obtenu au moins un **+ au bout de 6 à 10 fois**

Votre persévérance a payé !

Vous n'avez pas obtenu de **+ au bout de 10 fois**

Ne vous découragez pas ! Bébé apprendra peut-être à aimer cet aliment en grandissant !

BLÉDINA CONSEIL

Des réponses à toutes vos questions.

0 800 415 415 Service & appel gratuits



Email



Live chat



24h/24, 7j/7*

*Service et appel gratuits hors collectivités d'outre mer

* Toujours après accord de votre pédiatre ou professionnel de santé.

**Les viandes, poissons et œuf doivent toujours être bien cuits à coeur sans coloration.

« Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant » www.mangerbouger.fr

Retrouvez toutes nos recettes sur www.bledina.com

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparations et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.