

## La diversification alimentaire pas-à-pas

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel suffit à couvrir les besoins nutritionnels du nourrisson, mais à 4/6 mois, il est particulièrement ouvert à la découverte de nouveaux goûts & de nouvelles textures! C'est le moment idéal pour démarrer, sur recommandation du pédiatre, la diversification alimentaire s'il tient bien sa tête et si assis avec un support, son dos est droit et vertical. Il devra toujours manger dans cette position et sous la surveillance permanente d'un adulte.

### QUELQUES RÈGLES D'OR

**DÉMARREZ**  
entre 4 et 6 mois.

**COMMENCEZ**  
par les légumes, introduisez les fruits 2 semaines après les légumes.

**VARIEZ**  
le plus possible les légumes et fruits proposés.

**ALTERNEZ**  
de nouveaux légumes et fruits avec ceux déjà proposés.

**PERSÉVÉREZ**  
et présentez jusqu'à 8 à 10 fois chaque légume ou fruit refusé avant d'évaluer l'appréciation de votre bébé.

### GUIDE DES 4 PREMIÈRES SEMAINES

### EXEMPLE DE VARIÉTÉS ET QUANTITÉS<sup>(1)</sup>

#### SEMAINE 1

##### À la demande

- Proposez les mêmes quantités de lait<sup>(2)</sup> que vous le faisiez jusqu'à présent.

##### De préférence au déjeuner<sup>(3)</sup>

- Proposez en plus de son lait<sup>(2)</sup> 2 à 3 cuillères à café d'une purée lisse d'un légume seul ou avec de la pomme de terre pour lier.
- Augmentez progressivement les quantités de légumes proposées.

#### SEMAINE 2

Quoi de nouveau pour bébé cette semaine?

- Augmentez les quantités des légumes déjà proposés en semaine 1
- Alternez / Répétez

##### À la demande

- Proposez les mêmes quantités de lait<sup>(2)</sup> que vous le faisiez jusqu'à présent.

##### De préférence au déjeuner<sup>(3)</sup>

- Proposez en plus de son lait<sup>(2)</sup> quelques cuillères à café d'une purée lisse en augmentant progressivement les quantités à chaque nouvelle présentation jusqu'à donner au maximum l'équivalent d'un pot (130 g).
- Variez les légumes et les proposer de nouveau.

#### SEMAINES 3-4

Quoi de nouveau pour bébé cette semaine?

- Introduisez des fruits
- Possibilité d'introduire les céréales sans gluten
- Introduisez de nouveaux légumes et fruits

##### De préférence au déjeuner<sup>(3)</sup>

- Continuez de lui proposer son lait<sup>(2)</sup> et quelques cuillères à café d'une purée lisse d'un légume en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 g).
- Variez les légumes et les proposer de nouveau.
- Vous pouvez commencer à proposer des céréales infantiles en saupoudrant quelques paillettes dans ses purées. Puis vous pourrez augmenter les quantités à chaque nouvelle présentation, jusqu'à atteindre la quantité maximale recommandée sur l'emballage.

##### De préférence au goûter<sup>(3)</sup>

- Continuez de proposer son lait<sup>(2)</sup> et quelques cuillères à café d'une purée lisse d'un fruit éventuellement mélangé à de la purée de pomme, en augmentant progressivement les quantités jusqu'à maximum l'équivalent d'un pot (130 g).
- Variez les fruits et les proposer de nouveau.

1. À proposer sur le premier mois de diversification.  
2. Maternel ou de suite.  
3. Suggestion de moments de consommation à adapter en fonction du repas où vous et bébé êtes les plus disponibles.

En cas d'antécédents familiaux atopiques, il est conseillé de commencer la diversification alimentaire entre 4/6 mois. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

	(J1)	(J2)	(J3)	(J4)	(J5)	(J6)	(J7)
Déjeuner							
PURÉE DE LÉGUMES	Carottes	Carottes	Haricots	Haricots	Épinards	Épinards	Petits pois
Quantités	Quelques cuillères à café						
	(J8)	(J9)	(J10)	(J11)	(J12)	(J13)	(J14)
Déjeuner							
PURÉE DE LÉGUMES	Petits pois	Potimarron	Potimarron	Artichaut	Artichaut	Brocoli	Brocoli
Quantités	Quelques cuillères à café  à un pot (max 130 g)						
	(J15)	(J16)	(J17)	(J18)	(J19)	(J20)	(J21)
Déjeuner							
PURÉE DE LÉGUMES	Carottes	Haricots	Épinards	Petits pois	Potimarron	Poireau	Poireau
Quantités	Selon la faim  à un pot (max 130 g)						
Goûter							
PURÉE DE FRUITS	Pomme	Pomme	Banane	Banane	Poire	Poire	Pêche
Quantités	Quelques cuillères à café						
	(J22)	(J23)	(J24)	(J25)	(J26)	(J27)	(J28)
Déjeuner							
PURÉE DE LÉGUMES	Panais	Potimarron	Artichaut	Brocoli	Petits pois	Carottes	Poireau
Quantités	Selon la faim  à un pot (max 130 g)						
Goûter							
PURÉE DE FRUITS	Pêche	Coing	Coing	Pruneaux	Pruneaux	Abricot	Abricot
Quantités	Quelques cuillères à café  à un pot (max 130 g)						

Proposez de l'eau durant et entre les repas. Parce que chaque bébé est différent et grandit à son propre rythme, les quantités des différentes composantes du repas peuvent ne pas suffire ou bien être trop importantes. Une règle d'or à ne pas oublier : respectez l'appétit des bébés !



- Tous les légumes et fruits peuvent être donnés dans une préparation adaptée (texture, cuisson, etc.)
- Adaptez les quantités à la faim de l'enfant
- Jouez le rôle modèle
- Ne vous fiez pas aux mimiques de bébé
- Donnez le repas dans un contexte calme et serein

## Introduire les bons aliments pas-à-pas

↳ Parlez-en à votre pédiatre !

4-6 mois

6-9 mois

9-12 mois

1-3 ans

### Les laits et produits laitiers

Lait maternel			
Lait de suite		Minimum 500 ml/jour	
Aliment lacté liquide spécifique type Blédilait croissance			Minimum 500 ml/jour à partir de 10-12 mois
Produits laitiers		Laitages spécifiques infantiles puis fromages pasteurisés	

### Céréales et féculents

Céréales infantiles		Sans gluten, puis avec gluten	
Pomme de terre	En tant que liant	Purée lisse puis en petits morceaux	
Semoule et pâtes perles			
Riz et Pâtes (bien cuits)			
Légumes secs (bien cuits, en purée)		Dès 8 mois Haricots blancs, lentilles...	
Pain <sup>(1)</sup>		Quignon de pain	

### Fruits

Fruits cuits	Mixés finement	Moulinés, en morceaux fondants	
Fruits crus (lavés, épluchés et rincés)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer

### Légumes

Légumes cuits (frais ou surgelés natures + lavés, épluchés et rincés)	Mixés finement	Moulinés	Hachés, puis en petits morceaux
Légumes crus (lavés, épluchés, rincés, égrainés et en petits morceaux)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer

### Matières grasses

Huiles végétales (mélange d'huiles, colza, noix, olive)		De préférence crues : à ajouter au plat juste avant de servir à bébé	
Beurre doux, crème fraîche entière (toujours pasteurisés)		À ajouter au plat de préférence cru et juste avant de servir à bébé	

### Viandes Poissons Œuf

Viandes, poissons (bien cuits à cœur)		Mixées 2 cuill. à café	Hachées 2 cuill. à café	Hachés puis en morceaux 4 c. à c. puis dès 2 ans 6 c. à c.
Œuf dur (jaune + blanc)		1/4 d'œuf bien cuit	1/4 d'œuf bien cuit	1/3 d'œuf bien cuit. Dès 2 ans, 1/2 œuf bien cuit

### Autres

Chocolat		Uniquement dans les céréales, biscuits ou desserts infantiles qui en contiennent		Utilisation possible de chocolat noir
Miel		Uniquement les produits spécifiques infantiles qui contiennent déjà du miel		Cru
Sel	Pas pendant, ni après la cuisson. Ne pas saler après.			Pas ou peu pendant la cuisson. Ne pas saler après.
Boissons	Eau pure <sup>(2)</sup> : si fièvre et forte chaleur			Eau pure <sup>(2)</sup>
Aromates, épices, herbes aromatiques		Utilisables dès 6 mois		



Téléchargez la fiche : **Introduire les bons aliments pas-à-pas**



**AVIS IMPORTANT** : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera une préparation infantile répondant aux besoins nutritionnels spécifiques de votre enfant. Cet aliment qui n'est pas la seule source d'alimentation de votre nourrisson est un produit spécifiquement formulé pour prendre en charge un trouble particulier. Une utilisation inadaptée pourrait présenter un risque pour la santé de votre enfant. Référez-vous strictement à l'avis médical car seul votre médecin est apte à juger si ce produit est efficace pour votre bébé. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Ne pas administrer par voie parentérale.

**bledina conseil** BLÉDINA VOUS ACCOMPAGNE  
 0 800 415 415 Service & appel gratuits\* 24h/24 7j/7  
 www.bledina.com Par téléphone, par mail ou en live chat sur www.bledina.com  
\*Hors collectivités d'Outre-Mer

1. Les bébés doivent toujours manger assis, le dos droit et vertical et sous la surveillance permanente d'un adulte. C'est encore plus important lorsqu'ils mangent certaines textures comme le pain.  
 2. Eau pure adaptée aux enfants en bas âge.



Vos produits chez vous ! 



De bons menus pour bébé? 