

## Comment introduire les ingrédients et à quel rythme ?



Dès 4/6 mois et avec l'accord de votre pédiatre ou médecin, vous pouvez démarrer la diversification alimentaire de votre bébé. Il est recommandé de toujours introduire les légumes puis les fruits. Qu'il s'agisse des légumes ou des fruits, commencez par les proposer cuits puis ensuite crus. Pour la texture, démarrez par une purée lisse, puis faites-les évoluer au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Parce qu'il faut parfois jusqu'à 8 à 10 présentations pour savoir si votre bébé apprécie un nouvel aliment, nous vous proposons un outil pour vous guider sur le chemin de la découverte ! Il vous permettra également de penser à des aliments que vous n'auriez peut-être pas imaginé pouvoir donner...

À vous de jouer !



a adoré



A refusé les 3 premières cuillères proposées

**bledi pop**  
Tous les jours,  
des bons menus pour bébé.

Téléchargez l'app'



Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	
LÉGUMES *	Artichaut												
	Aubergine												
	Brocoli												
	Carotte cuite/crue												
	Céleri-rave cuit/cru												
	Champignon** cuit/cru												
	Chou-fleur cuit/cru												
	Concombre cru												
	Courgette cuite/crue												
	Endive cuite/crue												
	Épinard cuit/cru												
	Fenouil												
	Haricot vert												
	Maïs doux												
	Navet/Rutabaga												
	Panais												
	Petits pois												
	Poireau												
	Pois gourmand												
	Poivron cuit/cru												
Potiron													
Radis													
Salade													
Tomate*** cuite/crue													

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

\*\*uniquement le chapeau, ne pas donner le pied.

\*\*\*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>



a adoré

A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
FRUITS*	Abricot											
	Ananas											
	Banane											
	Cassis											
	Cerise											
	Coing cuit											
	Figue											
	Fraise											
	Framboise											
	Goyave											
	Kaki											
	Kiwi											
	Mangue											
	Mandarine											
	Melon											
	Mirabelle**											
	Myrtille											
	Orange											
	Pamplemousse											
	Pêche											
	Poire											
	Pomme											
	Prune**											
	Pruneau											
Pulpe de fruit de la passion												
Raisin**												
Rhubarbe												

\* 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>



+ a adoré

- A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
FÉCULENTS *	 Boulgour											
	 Légumes secs en purée (lentilles, pois cassés...)											
	 Pâtes											
	 Patate douce											
	 Polenta											
	 Pomme de terre											
	 Riz écrasé											
	 Semoule de blé											
	 Topinambour											
	VIANDES ET ŒUF **	 Agneau										
 Bœuf												
 Canard												
 Dinde												
 Dindonneau												
 Oeuf												
 Porc												
 Poulet												
 Veau												
POISSONS * ***		 Cabillaud										
	 Colin (Lieu)											
	 Maquereaux											
	 Merlu											
	 Saumon											
	 Sardines											
	 Sole											
	 Thon											
	 Truite											

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

\*\*Les viandes, poissons et œuf doivent toujours être bien cuits à cœur sans coloration.  
Entre 6 et 12 mois veuillez à ne pas donner plus de 10g par jour (ou ¼ d'œuf dur).\*\*\* Pour savoir pourquoi manger du poisson et surtout quels poisson donner à votre bébé, consulter la page :  
<https://www.anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment>



+ a adoré

- A refusé les 3 premières cuillères proposées

Nombre de répétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
ÉPICES / ARÔMATES / HERBES AROMATIQUES *	Ail											
	Aneth											
	Anis étoilé badiane											
	Bain de genièvre											
	Basilic											
	Cannelle											
	Ciboulette											
	Clou de girofle											
	Coriandre											
	Cumin											
	Curcuma											
	Curry doux											
	Echalote*											
	Fleur d'oranger											
	Gingembre											
	Laurier											
	Noix de muscade											
	Oignon*											
	Origan											
	Paprika											
Persil												
Poivre												
Romarin												
Safran												
Thym												
Vanille												

\*Cet aliment appartient à la famille des légumes.

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 !

Bledina Conseils



Appelez-nous  
0800.415.415

24h/24 et 7j/7  
Service et appel gratuit (hors collectivités d'Outre-Mer)



Live Chat

Trouvez des réponses  
personnalisées à vos questions



Ecrivez-nous

Envoyez-nous  
vos questions par mail

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.