



## 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 en purée	Haricots blancs, lentilles...		
Pain <sup>(1)</sup>	Quignon de pain		

### Fruits

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

### Légumes

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

### Matières grasses

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

### Viandes Poissons Œuf

Viandes, poissons (bien cuits à Cœur)	Mixées 2 CC <sup>(2)</sup>	Hachées 2CC <sup>(2)</sup>	Hachées puis morceaux 4 CC <sup>(2)</sup> puis dès 2 ans 6CC <sup>(2)</sup>
Œuf dur (jaune + blanc)	1/4 d'œuf bien cuit	1/4 d'œuf bien cuit	1/3, puis dès 2 ans, 1/2 œuf bien cuit

### Autres

Chocolat	Uniquement dans les céréales, biscuits ou desserts infantiles qui en contiennent		
Miel	Uniquement les produits spécifiques infantiles qui contiennent déjà du miel		Cru
Sel	Pas ou peu pendant la cuisson. Ne pas resaler		
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur	Eau pure	



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.

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

1. Toujours sous la surveillance d'un adulte.  
 2. CC : Cuillère à Café



Vos produits chez vous !



De bons menus pour bébé?

