

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 ⁽¹⁾		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 ⁽²⁾ : si fièvre et forte chaleur			Eau pure ⁽²⁾
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

0 800 415 415

Service à appel gratuits*

www.bledina.com

*Hors collectivités d'Outre-Mer

BLÉDINA VOUS ACCOMPAGNE

24h/24 7j/7

Par téléphone, par mail ou en live chat sur

www.bledina.com



WhatsApp
Réponses personnalisées à vos questions



e-shop

Vos produits chez vous !



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