



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

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 *	 Boullgour											
	 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 veillez 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 !


Appellez-nous
0800.415.415

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

WhatsApp
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.