

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Suivez les conseils de votre médecin. Chaque bébé ou jeune enfant est particulier, votre médecin vous recommandera ce qui lui convient le mieux.

> **Au début de la diversification alimentaire, introduisez 1 aliment à la fois** pour que votre bébé se familiarise avec un nouveau goût.

> **S'il "n'aime pas"**, n'insistez pas cette fois-ci, mais proposez-lui l'aliment un peu plus tard. L'exposition répétée favorise l'acceptation. Renouvelez de temps en temps la proposition.

> **Votre bébé n'a pas le même goût que vous** : pas de sel pour la cuisson des légumes ou plats, pas besoin de sucre

dans les compotes ou fruits écrasés. Les petits pots et petits plats pour bébés peuvent vous paraître fades : ils sont conçus pour correspondre aux besoins et au goût de votre bébé (n'ajoutez pas de sel, matière grasse, sucre... aux petits pots car ils contiennent la juste dose). Il est important aussi qu'il découvre le goût de chaque aliment nature, car il est justement en train de construire son propre répertoire alimentaire.

> **Le lait infantile apporte une grande partie de ce dont votre enfant a besoin.** Jusqu'à 3 ans, donnez-lui 250 à 500 ml/jour. En grandissant, il peut refuser certains biberons - essayez au verre à bec. Pour compléter ses apports, vous pouvez lui donner des laitages infantiles.

> **Votre bébé, jusqu'à 3 ans, est trop petit pour manger exactement comme un grand !** Ne lui donnez pas forcément les mêmes plats et mêmes quantités que ceux destinés au reste de la famille.

> **Fait maison ou petits pots ?** Vous pouvez alterner. Les aliments pour bébés constituent une alternative pratique : ils apportent à votre bébé la juste dose en nutriments et toutes les garanties de qualité et de sécurité.



QUELQUES REPÈRES

Sachant qu'ils peuvent varier d'un bébé à l'autre, chaque bébé a son rythme. Votre médecin pourra vous conseiller !

Début de la diversification

La diversification alimentaire, c'est l'introduction de tout autre aliment que le lait. Pas avant 4 mois, de préférence pas après 6 mois. Passage progressif à 4 repas/jour.

Continuez le lait maternel ou infantile jusqu'à 3 ans de préférence

- Allaitement ou préparation de suite (lait 2^e âge) à partir de 6 mois. Minimum 500 ml/jour jusqu'à 1 an.
- Allaitement ou lait de croissance de 10-12 mois à 3 ans.

Au début de la diversification alimentaire, selon les conseils de votre médecin

- Légumes cuits sans sel, bien mixés, ou en petit pot.
- Fruits cuits sans sucre, bien mixés, ou en petit pot.
- Céréales infantiles.

- 1 fois par jour : viande ou poisson cuits sans sel et mixés, ou 1 petit pot légumes-viande/poisson, ou de l'œuf dur mixé.

À partir de 6 mois

- Semoule, petits vermicelles, riz bien cuit mixé..., ou petits pots légumes-pâtes/riz.
- Matières grasses, de préférence huile végétale (1 cuillère à café d'huile de colza ou olive, en les alternant, pour la cuisson ou dans les assaisonnements), ou 1 petite noisette de beurre non salé.

Vers 6-7 mois

- Laitages pour bébés (de type petit-suisse...).

Vers 8 mois

- Croûte de pain ou biscuit bébé selon ses capacités de mastication et toujours sous surveillance (attention aux morceaux).

Vers 8-9 mois

- Légumes cuits et fruits cuits ou bien mûrs écrasés à la fourchette ou petits pots avec morceaux, puis passage progressif aux petits morceaux à prendre avec les doigts dans une petite assiette (il est conseillé de séparer les morceaux).
- Fromage pasteurisé de préférence (râpé puis morceaux, selon ses capacités de mastication), en petite quantité.

Après 1 an

- Eventuellement fruits à coque (noix, noisette...) non entiers. A apprécier avec votre médecin.

Les boissons

- En plus du lait : de l'eau, surtout s'il fait chaud.
- Jus de fruits non obligatoire (et pas avant 6 mois) : jus de fruits pour bébé ou jus de fruits frais dilués.

> **LIMITEZ** les apports en sel !

> **ÉVITEZ** fritures, frites, chips, poisson ou poulet panés, charcuterie, sodas, sirops, tisanes.

À SAVOIR : SI VOTRE ENFANT A DÉVELOPPÉ OU PRÉSENTÉ UNE ALLERGIE

> Il est important d'obtenir un avis d'un professionnel de la petite enfance.