









# BIEN NOURRIR VOTRE BÉBÉ

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_  
 Age : \_\_\_\_\_  
 Date : \_\_\_\_\_  
 Date du prochain rendez-vous : \_\_\_\_\_

Cachet du médecin : \_\_\_\_\_

Quels aliments ?		Combien ? Quand ?
<b>Lait et produits laitiers</b> 	<input type="checkbox"/> Poursuite de l'allaitement Ou lait infantile : <input type="checkbox"/> lait de suite <input type="checkbox"/> lait de croissance <input type="checkbox"/> Laitages de préférence infantiles : yaourt, fromage blanc, petit-suisse, boisson lactée... <input type="checkbox"/> Fromages : tous, selon goût de l'enfant	Quantité/à quel(s) repas :  Quantité/à quel(s) repas :  Quantité/à quel(s) repas :
<b>Céréales</b> 	<input type="checkbox"/> Céréales infantiles	Quantité/à quel(s) repas :
<b>Légumes</b> Frais, surgelés, petits pots, petits plats petites soupes 	<input type="checkbox"/> Légumes : haricot vert, carotte, betterave, blanc de poireau, courgette (sans peau ni pépins), épinard, panais, potiron, potimaron, légumes secs mixés... Après 9 mois : chou, navet, aubergine, poireau entier <b>Conseils particuliers :</b> • Légumes à fibres : éviter au début, sauf si petit pot, car peu digestes (artichaut cuit maison, vert de poireau, salsifis...) • Légumes secs entiers non mixés : attendre 18 mois	Quantité/à quel(s) repas :
<b>Féculents</b> 	<input type="checkbox"/> Pomme de terre (seule ou avec autres légumes) <input type="checkbox"/> Riz, semoule, petites pâtes, tapioca... <b>Conseils particuliers :</b> • Eviter frites et chips	Quantité/à quel(s) repas : Quantité/à quel(s) repas :
<b>Fruits</b> Frais ou surgelés, petits pots, compotes 	<input type="checkbox"/> Tous les fruits : pomme, poire, banane, fraise, abricot, pêche, cerise, mangue, kiwi... <b>Conseils particuliers :</b> • Fruits à coque entiers : jamais avant 3 ans	Quantité/à quel(s) repas :
<b>Viandes, Poissons, Œuf</b> Cuisinés, petits pots, plats infantiles 	<input type="checkbox"/> Toutes les viandes rouges ou blanches cuites : bœuf, veau, porc, poulet, dinde, canard, agneau <input type="checkbox"/> Tous les poissons cuits : colin, cabillaud, flétan, saumon, limande, sole, sardine, maquereau... (préférer ceux sans arête) <input type="checkbox"/> Œuf cuit entier <b>Conseils particuliers :</b> • Abats après 1 an • Eviter fritures, charcuteries, produits panés • Poisson 2 fois/sem, alterner poisson maigre (chair blanche) et gras (saumon, maquereau, sardine)	Quantité/à quel(s) repas :  Quantité/à quel(s) repas :  Quantité/à quel(s) repas :
<b>Pain, Biscuits</b> 	<input type="checkbox"/> Croûte de pain ou biscuits infantiles toujours sous surveillance (attention aux morceaux)	Quantité/à quel(s) repas :
<b>Matières grasses</b> 	<input type="checkbox"/> Huile (colza, olive...) <input type="checkbox"/> Beurre doux (non salé), crème fraîche	Quantité : Quantité :
<b>Boisson</b> 	<input type="checkbox"/> Eau (seule boisson utile en dehors du lait) <input type="checkbox"/> Jus de fruit infantile, ou fruits frais pressés dilués occasionnellement (non indispensables) <b>Conseils particuliers :</b> • Pas de sodas, colas, sirops, tisanes	Quantité : Quantité :

## Du mixé aux morceaux, du cuit au cru

- Début de la diversification : mixer très lisse, cuit.
- Jusqu'à 7-8 mois : purée et plats moulinés.
- Vers 7-8 mois : écraser à la fourchette, puis passage progressif aux petits morceaux qu'il peut prendre avec les doigts.
- Vers 1 an : aliments cuits en vrais morceaux, puis petit à petit crus et en morceaux.
- Viandes, poissons et œufs : pas de produits crus avant 3 ans.