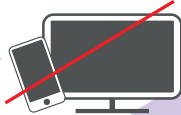


L'alimentation entre 4 et 6 mois



0-3 ANS :
ZÉRO ÉCRAN



La découverte des goûts...

Règle d'or: ne jamais forcer

- Le **lait** reste l'aliment principal (allaitement ou lait 1^{er} âge)
- **Respectez son appétit**: les quantités sont des repères, pas des objectifs!
- **Suivez son rythme**: l'équilibre se fait sur la journée



ASTUCE
Congelez des portions à l'avance pour les repas suivants



IMPORTANT

La seule boisson indispensable c'est l'eau, (avec mention "convient à l'alimentation du nourrisson")



Laissez-le toucher et explorer les aliments pour qu'il s'habitue aux textures

Comment introduire les nouveaux aliments ?

- **Faire goûter à la cuillère** sans obligation de finir le pot
- **1 seul aliment nouveau à la fois**, en attendant 2-3 jours pour surveiller d'éventuelles allergies
- **Texture**: mixé ou écrasé (purée lisse)
- **Cuisson**: vapeur ou à l'eau, sans sel sans bouillon cube, ni sucre
- **Fruits**: crus et bien mûrs
- **Ajoutez chaque jour à son repas une cuillère à café d'huile** (olive, colza ou mélange) ou une noisette de beurre doux après cuisson midi ou soir



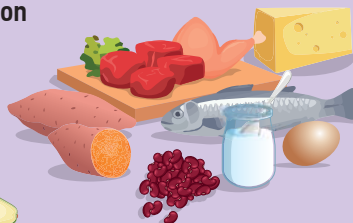
LE SAVIEZ-VOUS ?

Si bébé tourne la tête ou repousse la cuillère, ne forcez pas, il n'a peut-être plus faim. C'est une phase de découverte

Quels aliments proposer ?

Tous les aliments peuvent être introduits dès le début de la diversification

- pour commencer, privilégier les légumes puis les fruits



CONSEIL
Privilégiez des aliments frais ou surgelés naturels

- Ajouter progressivement tous les autres aliments* (en petites quantités)

* même ceux pouvant provoquer une allergie (œuf, arachide, noisette, amande, gluten...)

► **Le bon moment c'est le vôtre et celui de votre bébé**






















Exemple de progression sur 3 semaines










La diversification alimentaire :









Lavez et épluchez vos légumes et vos fruits

Elle contribue à son éveil au goût et à une alimentation équilibrée pour l'avenir.

 DÉJEUNER	Semaine 1						
	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
PURÉE DE LÉGUMES							
	Carotte	Carotte	Courgette	Courgette	Patate douce	Patate douce	Chouchoute
Quelques cuillères à café au déjeuner 							

 DÉJEUNER	Semaine 2						
	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
PURÉE DE LÉGUMES							
	Chouchoute	Squash	Squash	Brocoli	Brocoli	Citrouille	Citrouille
Quelques cuillères à café au déjeuner  → à un pot (max 130g) 							

 DÉJEUNER	Semaine 3						
	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
PURÉE DE LÉGUMES							
	Carotte	Courgette	Patate douce	Chouchoute	Squash	Brocoli	Citrouille
Selon sa faim → à un pot (max 130g) 							

 GOÛTER							
	PURÉE FRUITS						
	Banane	Banane	Papaye	Papaye	Pastèque	Pastèque	Pomme
Quelques cuillères à café 							

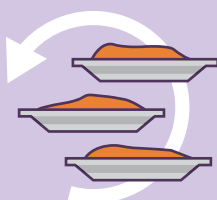
Cuisinez pour bébé sans sel ni sucre



Variez les aliments



Alternez les textures



Persévérez

Consultez un professionnel de santé si vous avez des inquiétudes

Les bases d'une diversification réussie :

Varié : Proposez régulièrement de nouveaux aliments pour éveiller ses papilles. Les goûts de bébé étant différents des vôtres, offrez-lui tous les aliments, même ceux que vous n'aimez pas

Alterner : Changez textures et saveurs pour stimuler sa curiosité

Persévérez : Ne vous découragez pas si bébé refuse un aliment. Il faut parfois présenter un aliment 10 fois pour qu'il l'accepte

► Si bébé aime, augmenter les quantités petit à petit