

Le bon aliment au bon moment !

	De la naissance à 4-6 mois		De 4-6 mois à 1 an	1 à 2 ans	2 à 3 ans		
LAIT	 <p>Lait Votre lait est l'aliment le plus adapté aux besoins de votre bébé.</p> <p>En alternative à l'allaitement, utiliser un lait 1er âge.</p> <p>Le lait doit être l'aliment unique jusqu'à 4 mois révolus et peut le rester jusqu'à 6 mois.</p>	<p>En avant progressivement pour de nouveaux goûts !</p>	<p>À partir de 4-6 mois</p> <p>Allaitement partiel avec alimentation diversifiée</p> <p>ou Lait 2ème âge (1/2 l/j) avec alimentation diversifiée</p>	<p>À partir de 1 an</p> <p>Allaitement partiel avec alimentation diversifiée</p> <p>ou Lait de croissance avec alimentation diversifiée</p>			
LÉGUMES			<p>Purée de légumes mixés</p> <p>Dès 6 mois</p>	<p>Écrasés</p> <p>Dès 8-9 mois</p>	<p>Morceaux</p>		
FRUITS			<p>Purée de fruits mixés</p> <p>Dès 6 mois</p>	<p>Fruits bien mûrs, écrasés</p> <p>Dès 8-9 mois</p>	<p>Morceaux</p>		
PRODUITS LAITIERS			<p>Yaourt Fromage Fromage Blanc</p>				
LÉGUMES SECS			<p>À partir de 9 mois</p> <p>Purée de légumes secs</p>				
PAIN, CÉRÉALES			<p>Biscuits secs Pain Pâtes Semoule Riz</p>				
VIANDE, POISSON			<p>2 cc</p>			<p>À partir de 1 an</p> <p>4 cc</p>	<p>À partir de 2 ans</p> <p>6 cc</p>
OEUF			<p>1/4 d'œuf</p>			<p>À partir de 1 an</p> <p>1/3 d'œuf</p>	<p>À partir de 2 ans</p> <p>1/2 d'œuf</p>
MATIÈRES GRASSES	<p>1 à 2 cc d'huile (en privilégiant les huiles végétales, surtout le colza)</p>			<p>1 noisette de beurre (pendant les repas)</p>			



Aliments à éviter !



Astuces pour mes plats bébés faits maison !

CUISINER

1. Pelez



2. Coupez



3. Cuisinez



OU



Mettez un fond d'eau dans la **cocotte minute**, placez vos morceaux de légumes dans le panier vapeur et laissez cuire 5 à 10 min à partir du déclenchement de la soupape.

S'il n'est pas possible de les cuire à la vapeur, cuire les légumes à l'eau : mettez les morceaux de légumes dans de l'eau bouillante et laissez cuire 10 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants.



4. Mixez la préparation au robot mixeur ou **écrasez** bien à la fourchette.

5. Ajoutez

Ajoutez une cuillère à café d'huile végétale ou une noisette de beurre et limitez le sel.



ÉCONOMISER
ET GAGNER
DU TEMPS :



- Choisissez des légumes frais
- Pensez aux produits de saison locaux
- Cuisinez en grande quantité et congelez le surplus si vous le pouvez
- Regardez le prix au kilo
- Pensez aussi aux légumes surgelés non préparés



CONSERVER

Vous pouvez mettre les préparations maison dans des cubes à glaçon. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer les petits cubes en fonction des quantités nécessaires à votre enfant à chaque repas.

Attention, une fois décongelées les préparations doivent être mangées dans les 24 h.

Pensez à écrire la date sur l'emballage.

- Pensez à utiliser une petite cuillère bien adaptée à la bouche de votre enfant



AU CONGÉLATEUR
3 à 6 mois

AU RÉFRIGÉRATEUR
3 jours max.



LES + DES PETITS PLATS MAISON

- Ils permettent de cuisiner ensemble et de partager le repas avec bébé.
- Ils permettent à votre enfant de mieux découvrir l'aspect, l'odeur et le goût des aliments.
- C'est moins monotone : votre purée n'aura jamais le même goût !

