



Menu type

Pour un bébé 4 - 6 mois



Petit déjeuner



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

+/-



1 cuillère à café
de céréales infantiles

Déjeuner



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

+



Quelques cuillères
de purée de légumes

puis

Fruit

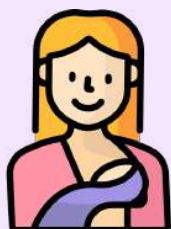


ou



1 à 2 c. à café
de viande, de poisson

Goûter



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

Diner



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

+/-



1 cuillère à café
de céréales infantiles





- Tétées au sein : à la demande.

- Diversification alimentaire :



- Quand : entre 4 et 6 mois;
- A quel repas : déjeuner ou autre repas ;
- Avec quoi : les aliments peuvent être introduits dans n'importe quel ordre ; avec une préférence pour les légumes en 1er afin qu'ils soient acceptés plus facilement,

- Introduction possible :

- Des laitages naturels, sans sucre, non aromatisés et des fromages affinés peu salés et au lait pasteurisé (=pas de lait cru);
- Des fruits à coque : non salé, en poudre;
- Des légumes secs : bien cuits et bien mixés (lentilles, pois chiches, flageolets, ...);
- Des fruits et légumes crus : bien mûrs, bien mixés et en petites doses au début.

- Ajouter 1 à 2 cuillères à café d'huile végétale (colza, de préférence) ou un peu de beurre dans les légumes juste avant de servir.

*Légumes : maxi 200g et **Fruits : maxi 100g. Pour les purées faites maison : laver, éplucher, rincer puis cuire les aliments à la vapeur (ou à l'eau), sans sel ni sucre.

