



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

1 Fruit



ou



1 à 2 c. à café
de viande, de poisson,
d'oeuf ou de légume sec

Goûter



Lait maternel

ou



Biberon de lait 1er âge

Dîner



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 : au déjeuner ou à un autre repas
- 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 salés (noix, noisette, amande...), 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 quantités 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 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.