

Le bon aliment au bon moment !



De la naissance à **4-6** mois

De **4-6** mois à **1** an
En avançant progressivement vers de nouveaux goûts.

1 à **2** ans **2** à **3** ans



En alternative à l'allaitement, utiliser un lait 1er âge.

Le lait doit être l'aliment unique jusqu'à 4 mois révolus et peut le rester jusqu'à 6 mois.

LAIT	À partir de 4-6 mois Allaitement partiel avec alimentation diversifiée ou Lait 2ème âge appelé aussi lait de suite (500 ml/j) avec alimentation diversifiée		À partir de 1 an Allaitement partiel avec alimentation diversifiée ou Lait de croissance avec alimentation diversifiée	
LÉGUMES	Dès 4-6 mois Cuits ou crus, mixés	Dès 6 mois Écrasés	Dès 8-9 mois Petits morceaux fondants à prendre aussi seuls avec les doigts	Dès 1 an Morceaux
FRUITS (dont fruits à coque)	Dès 4-6 mois Cuits ou crus, bien mûrs, mixés	Dès 6 mois Écrasés	Dès 8-9 mois Petits morceaux fondants à prendre aussi seuls avec les doigts	Dès 1 an Morceaux sauf fruits à coque (en poudre jusqu'à 3 ans)
PRODUITS LAITIERS	Dès 4-6 mois Yaourts, fromages blancs : sans sucre ou peu sucrés, naturels ou aromatisés parfois avec fruits ou confiture		Dès 6 mois Fromages pasteurisés	
LÉGUMES SECS	Dès 4-6 mois Bien cuits et bien mixés	Dès 8-9 mois Petits morceaux fondants		Dès 1 an Entiers ou écrasés si gros pour éviter la fausse route
FÉCULENTS	Dès 4-6 mois Pomme de terre	Riz	Pâtes	Semoule
			Pain	Biscuits secs
VIANDES, POISSONS	Dès 4-6 mois 1 à 2 cc		À partir de 1 an 4 cc	
			À partir de 2 ans 6 cc	
ŒUF cuit jusqu'à 5 ans	Dès 4-6 mois 1/4 d'œuf		À partir de 1 an 1/3 d'œuf	
			À partir de 2 ans 1/2 d'œuf	
MATIÈRES GRASSES	Dès 4-6 mois Dans les purées, juste avant de les servir. Dans les plats faits maison et du commerce pour bébé s'ils n'en contiennent pas.		1 à 2 cc d'huile (en privilégiant les huiles végétales, surtout celle de colza et de noix)	
			1 noisette de beurre	



Aliments à éviter !

Bébé est prêt à changer de texture si :

- Il avale sans problème les purées lisses et épaisses.
- Il tient sa tête et son dos droits dans la chaise.
- Il essaye de mâcher quand il porte quelque chose à la bouche.
- Il est capable de tenir un aliment et de le porter à sa bouche.

Astuces pour mes plats bébés faits maison !

CUISINER

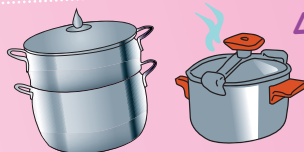
1. Lavez



2. Pelez



3. Coupez



4. Cuisinez



Mettez un fond d'eau dans la cocotte minute ou un cuiseur vapeur avec cuves en inox, 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.

5. Adaptez la texture aux habitudes de bébé :

mixer au robot, écraser à la fourchette, couper en morceaux.



6. 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
- Privilégiez les produits de saison et bio de préférence
- 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.



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 !

Pensez à utiliser une petite cuillère bien adaptée à la bouche de votre enfant et dès qu'il le peut (6 mois) et le veut, laissez le prendre des morceaux fondants avec ses mains.

