



Quand et comment donner des féculents à bébé ?



Dès 4-6 mois !

TOUS (riz, pâtes, semoule, boulgour...) y compris ceux avec du gluten et de préférence complets, peuvent être introduits dès le début de la diversification alimentaire !

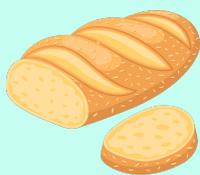
Entre 4 et 6 mois



Texture mixée lisse

- Toujours mélangés avec des légumes :
 - ¼ mixés et ¾ légumes mixés
- En petite quantité, mixées et bien cuites
 - 1 à 2 cuillères à café par jour
- Soit mixée dans une purée soit sous forme de farine

A partir de 6 mois



Texture moulinée écrasée

Quignon de pain

- Moitié céréales moitié légumes
- 1 à 2 cuillères à soupe par jour
- Riz, semoule, petites pâtes...
 - de moins en moins fines
- Pommes de terre en petits morceaux fondants plus ou moins écrasés + introduction du quignon de pain

De 1 an à 3 ans



Toutes textures

- Toujours avec les légumes
- 2 à 4 cuillères à soupe par jour
- En morceaux à mâcher
- A prendre avec les couverts ou à la main

Et les céréales infantiles ?

Elles ne sont pas indispensables à la croissance ni à l'équilibre nutritionnel de bébé, contrairement au lait. Cependant elles peuvent être très intéressantes si elles sont données en quantités adaptées car elles apportent notamment du fer et de la vitamine B. Entre 4 et 6 mois : 4g /jour. Entre 6 et 12 mois : 4 à 16g/jour. Entre 1 et 3 ans : 4 à 20g/j soit 1 à 5 cuillères à café.

