

Quels aliments, à quel âge et dans quel ordre?



Pour introduire en douceur de nouveaux aliments, on suit le rythme de bébé et on adopte quelques règles simples.

NAISSANCE

- Lait maternel
- Ou lait infantile 1^{er} âge jusqu'à 6 mois



4/6 MOIS

TEXTURES TRÈS LISSES

- Fruits cuits: pomme, poire...
- Légumes cuits faciles à digérer: carotte, courgette...
- Céréales infantiles avec ou sans gluten



6/8 MOIS

TEXTURES LISSES

- Tous les légumes cuits
- Yaourts et fromages pasteurisés
- Fruits crus bien mûrs
- Viande, poisson, œuf
- Pâtes et riz
- Lait maternel, ou lait infantile 2^e âge jusqu'à 10-12 mois



8/12 MOIS

PETITS MORCEAUX TRÈS FONDANTS

- Morceaux de pains (croûte), biscuits...
- Pois chiches, pois cassés, lentilles corail
- Semoule, quinoa...
- Toutes les épices et herbes
- Fruits à coques en poudre dans les biscuits
- Lait de croissance: jusqu'à 3 ans



12/24 MOIS

- Légumes crus finement râpés
- Fruits de mer cuits
- Miel
- Fruits secs crus (abricot, figue, pruneau)



24 MOIS/3 ANS

- Poivron cru
- Œuf mollet ou coque
- Fruits à coque (noisettes, noix...) broyés pour éviter les risques de fausse route



3 ANS ET +

- Poissons et crustacés crus
- Fromages au lait cru
- Lait entier
- Fruits entiers à partir de 5 ans



ET À PARTIR DE 18 MOIS, TOUS LES LÉGUMES SECS



La diversification alimentaire, un jeu d'enfant!

