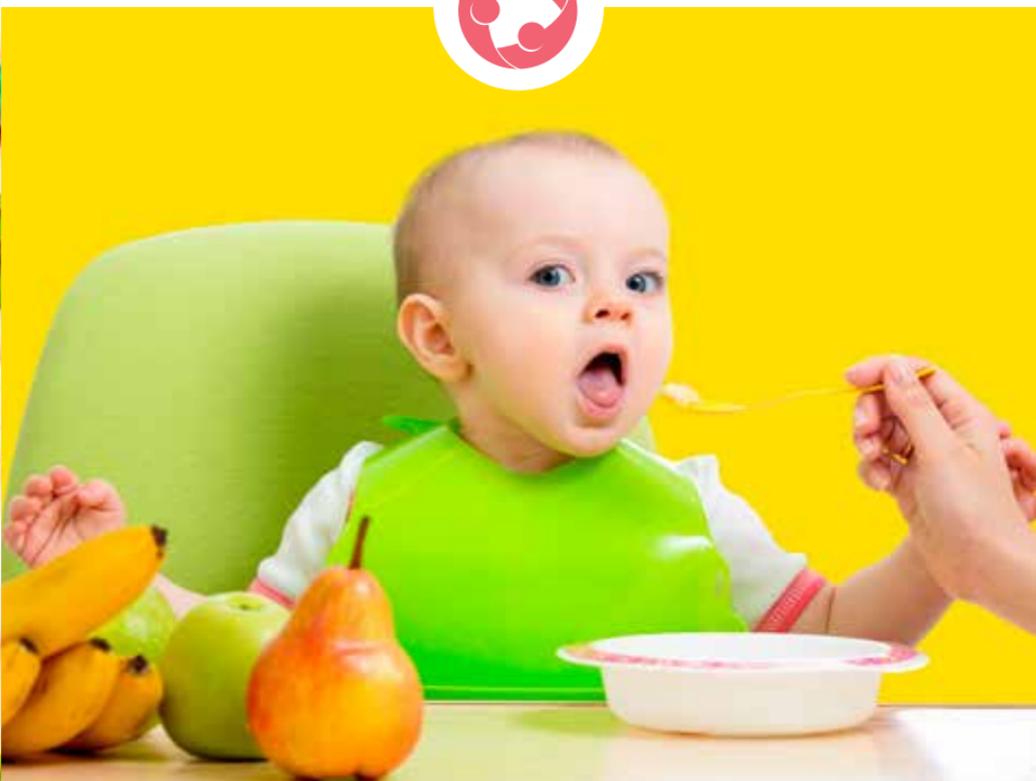


LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

POURQUOI, COMMENT ?



APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



QU'EST-CE QUE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?



À partir de la fin du 4^e mois et jusqu'à ses 3 ans, bébé va passer d'une alimentation composée à 100% de lait à des repas presque comme les vôtres. Cette étape, c'est la **diversification alimentaire**. Avec vous, bébé va découvrir un univers d'aliments, de goûts et de textures variées. On se lance ?

QUAND ?

Pas avant 4 mois et pas après.

Avant, le lait (maternel ou infantile) apporte à votre bébé tout ce dont il a besoin, **après, le lait ne suffit plus.**



COMMENT ?

Au tout début, donnez **chaque nouvel aliment séparément** pour que bébé s'approprie son goût. Dès qu'un aliment est accepté seul, vous pouvez le **mélanger à un autre** (légume et pomme de terre, légume et volaille...).



Y-A-T-IL UN ORDRE À RESPECTER ?

Vous pouvez introduire les groupes d'aliments dans l'**ordre qui vous convient le mieux.**



Y-A-T-IL DES ALIMENTS À ÉVITER POUR LES ALLERGIES ?

Au contraire ! **Dès que vous commencez la diversification bébé peut goûter à tout**, même les aliments qui peuvent provoquer des allergies (œufs, poudre d'amandes...).

Plus ils les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance.

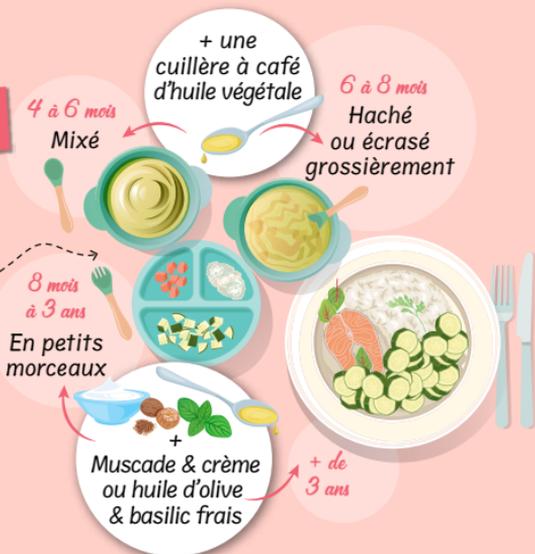
En cas d'allergies dans la famille, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.



Un pour tous !

Avec un même fruit ou légume cuit, régalez facilement toute la famille. Adaptez les textures et les quantités à l'âge et l'appétit de chacun.

SAUMON GOURMAND AUX COURGETTES



DOUCEUR D'AUTOMNE À LA CANNELLE



*À préparer sans ajout de sel, de sucre ou de matière grasse

PETIT POTS MAISON, UN JEU D'ENFANT !

1
Cuire à l'eau, vapeur ou au micro-ondes sans sel, sans sucre, ni matière grasse.

2
Mixer pour avoir une purée / compote lisse à donner à la cuillère.



Au moment de servir
ajoutez à vos purées une petite cuillère de matière grasse.

Pour une transition lait – purée en douceur mixez les premières purées avec du lait.



5 ÉTAPES CLÉS POUR FAIRE AIMER LES FRUITS ET LÉGUMES À VOTRE BÉBÉ

4 - 6 MOIS



PURÉE LISSE

Vous pouvez proposer à bébé tous les aliments en purée ou compote lisse en commençant par des légumes aux **saveurs douces**, pour qu'ils soient plus facilement acceptés. Vous pourrez proposer des légumes aux saveurs **plus amères** par la suite.



HACHÉ / ÉCRASÉ

Bébé **commence à mâcher**. Proposez-lui progressivement de nouvelles textures.



6 - 8 MOIS



MORCEAUX MOUS

Bébé peut manger des aliments en **morceaux très mous** qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts.

À PARTIR DE 8 MOIS



APRÈS 1 AN



À PARTIR DE 10 MOIS



Peu à peu, votre enfant va manger **presque la même chose que toute la famille**, en quantités adaptées à son âge.



ALIMENTS À CROQUER

Bébé peut **mâcher** avec les dents.

QUELQUES SIGNES QUI MONTRENT QUE BÉBÉ EST PRÊT POUR DE NOUVELLES TEXTURES (DÈS 6 MOIS)

- ▶ Il avale les purées lisses et épaisses **sans problème**
- ▶ Il maintient **sa tête et son dos droits** dans sa chaise
- ▶ Il essaye de **prendre des aliments** dans votre assiette
- ▶ Il fait des **mouvements de mâchonnement** quand il porte quelque chose à sa bouche
- ▶ Il est capable de **tenir un aliment** et de le **porter à sa bouche**

PRUDENCE !

Pour éviter tout **risque de suffocation**, ne donnez pas d'**aliments petits, ronds et durs** avant 5 ans.

Découpez les tomates cerises, ou les grains de raisin, concassez les noisettes...



- ▶ Pour toute question, j'en parle à mon médecin ou à la PMI
- ▶ Conseils, tutos et recettes sur Mangerbouger.fr



- ▶ RDV sur notre compte instagram



@Parlonsbavoir

+ D'INFORMATION :

« Pas à pas, votre enfant mange comme un grand » - Le petit guide de la diversification alimentaire - Santé publique France

Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com

+ de conseils et recettes : www.mangerbouger.fr/

EN PRATIQUE

NOS ASTUCES POUR UNE DIVERSIFICATION SANS STRESS



AVOIR UN COUP D'AVANCE

Congeler vos préparations dans des **bacs à glaçons**.

LA PATIENCE EST VOTRE ALLIÉE !

Il faut parfois faire goûter **jusqu'à 10 fois** un nouvel aliment pour que votre enfant l'accepte. S'il refuse, **ne le forcez pas et réessayez quelques jours plus tard**.

FAIRE CONFIANCE À BÉBÉ

Pas d'inquiétude, au début, votre bébé goûtera simplement quelques cuillères.

Son appétit va **augmenter progressivement**. Sa faim peut aussi varier d'un jour à l'autre.

S'il ne veut plus manger, **ne le forcez pas**.

Y ALLER PROGRESSIVEMENT

Chaque enfant a son **propre rythme**. Votre bébé ne sera peut-être pas intéressé dès ses 4 mois pour goûter autre chose que du lait, tandis que d'autres avaleront goulument leur purée.

FAIT MAISON ... MAIS PAS DE PRESSION

Faire vos purées et compotes maison vous permet de **maîtriser le choix de vos ingrédients** et d'intégrer dès le départ l'alimentation de votre bébé à celle de la famille.

Mais en termes de nutrition, les petits pots du commerce **répondent tout aussi bien aux besoins de votre bébé**.

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

