



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

AGE	MATIN	MIDI	GOUTER	SOIR
0 à 5 mois	lait maternel 8 à 12 tétées par 24h			
A partir de 5 mois	lait maternel	 <p>on commence par des LEGUMES ORANGES : carotte, courge, potiron, patate douce : commencer par une petite cuillère par jour - garder le même légume quelques jours puis changer pour un autre - Surveiller les selles : les légumes « oranges » ont tendance à constiper un peu : si cela est le cas, il faudra d'autant plus rapidement intégrer des légumes « verts » : cf ci-dessous</p>	lait maternel	lait maternel
	lait maternel	 <p>on poursuit en intégrant des LEGUMES VERTS : haricots verts, courgettes (> < constipation) - on peut aussi ajouter des choux et des brocolis (que les bébés aiment beaucoup) mais attention aux gaz - Attention également aux légumes fort en goût : épinards, oignons, poireaux, ail - éviter les légumes « rouges » la première année (aubergines, tomates) ainsi que les légumes un peu trop acides (poivrons, céleri)</p>	lait maternel	lait maternel
A partir de 6 mois	lait maternel	 <p>le repas du midi peut représenter jusqu'à 150gr / jour- on peut aussi ajouter un filet d'HUILE D'OLIVE dans chaque repas - REMQ : si on décide de donner des céréales infantiles , s'assurer qu'elles soient sans sucre, mais avec gluten !</p>	FRUITS (purée) : pomme, poire, banane, abricot - éviter les agrumes (cf acidité) et les fruits rouges + lait maternel	lait maternel
A partir de 7 mois	lait maternel	 <p>on introduit des FECULENTS dans la ration (1/3 de féculent pour 2/3 de légumes) - changer régulièrement de féculent - ne pas trop mixer les féculents pour qu'ils amènent de la texture dans l'assiette - Quels féculents : pâtes, pain, petit épeautre, riz complet, quinoa, boulghour, ...</p>	fruits + lait maternel	lait maternel
A partir de 7 mois et demi	lait maternel	 <p>on introduit des PROTEINES dans la ration : env. 20gr / jour - ces protéines viennent « rogner » sur la part de légumes de la ration - poulet, dinde, jambon blanc, agneau, boeuf NB : Concernant les besoins protéiques journaliers (viande, poisson, oeuf) : on peut ajouter 10gr à la ration journalière par année du bébé : Autrement dit : 1 an = 20 gr/jour - 2 ans = 30 gr/jour - 3 ans = 40 gr/jour - 4 ans = 50 gr/jour - ...</p>	fruits + lait maternel	lait maternel
A partir de 9 mois	lait maternel	 <p>on introduit enfin du POISSON dans la ration : env. 20gr / jour ; ainsi que des OEUFS : d'abord oeufs durs, que le jaune, puis le blanc, puis des oeufs brouillés, ... Répartition hebdomadaire Viande/Poisson/Oeuf : Viande = 4jours /sem - Poisson = 2jours /sem - Oeuf = 1jour /sem NB : Ne pas dépasser 500 ml de laitage / jour jusqu'à l'âge de 3 ans ! Rappel : « laitage » = yaourt, petit suisse, fromage blanc, fromage, ... ou lait maternel (si bébé toujours au sein !)</p>	fruits + laitage (ou lait maternel)	 <p>on commence un vrai repas du soir : légumes et féculents + laitage (ou lait maternel !) Attention : pas besoin de donner des protéines le soir !</p>