

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 4/6 MOIS



A débiter à partir de l'âge de 4 mois et 1 jour et avant 6 mois.

### LEGUMES

Petit pot du commerce ou préparation à la maison (cuisson vapeur ou dans une eau peu salée). Débiter avec 1 seul légume par jour (sauf pomme de terre en plus qui sert de liant). Limiter au début les légumes à goût fort ou riche en fibres.

Changer de légumes tous les jours et essayer 8 à 10 fois pour que votre bébé s'habitue au goût.

Quantité : 1 à 2 cuillères à café pour débiter puis augmenter selon l'appétit jusqu'à 100g. Proposer à 1 seul repas par jour (midi ou soir).

### FRUITS

A débiter 10/15 jours après les légumes. Ne pas se décourager et lui proposer 8 à 10 fois l'aliment avant de dire qu'il n'aime pas.

Petit pot du commerce pour nourrisson ou préparation maison avec des fruits murs, mixés et cuits. Pour les fruits très acides on peut les adoucir avec de la pomme ou de la poire. Pour les agrumes, on peut presser le jus qu'on incorpore à la compote.

Quantité : 1 à 2 cuillères à café pour débiter puis augmenter selon l'appétit jusqu'à 100g. Proposer à 1 seul repas par jour (midi si absence de légumes ou goûter).

### FARINE/CEREALES INFANTILES

Pour les bébés au biberon, on peut proposer d'ajouter 1 à 2 cuillères à café de céréales sans gluten dans le biberon du soir ou du matin.

### LAIT

Poursuite allaitement à la demande pour les bébés allaités.

Poursuite lait 1<sup>er</sup> âge environ 4 biberons de 210 mL par jour pour les bébés au lait artificiel.