

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins du bébé jusqu'à 6 mois. Pour l'éveil au goût, blédina recommande de débiter progressivement la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois, en complément de l'allaitement maternel et uniquement sur conseil du pédiatre ou médecin traitant.

Suivez maintenant pas à pas l'introduction des différentes familles d'aliments :

	4-6 mois	6-9 mois	6-12 mois	1 à 3 ans
Lait maternel				
Lait maternel ou Lait de suite (2 ^{ème} âge)		Minimum 500 ml/jour		
Blédilait Croissance			Minimum 500 ml/jour	
Produits laitiers		Laitages spécifiques infantiles		
Fromages pasteurisés				

Produits lactés adaptés



Céréales et féculents



	4-6 mois	6-9 mois	6-12 mois	1 à 3 ans
Céréales infantiles		Sans gluten puis avec gluten		
Pommes de terre		En tant que liant		Purée, lisse puis petits morceaux
Semoule				
Riz et pâtes fines (bien cuits)				
Pain ⁽²⁾			Quignon de pain	
Légumes sec en purée				Haricots blanc, lentilles... dès 12/18 m

² Commencer par un quignon de pain à consommer sous la surveillance d'un adulte

Fruits



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1 à 3 ans
Fruits cuits	Mixés finement	Moulinés puis en petits morceaux fondants		
Fruits crus (lavés et épluchés)		Bien mûrs écrasés	Bien mûrs, écrasés en petits morceaux fondants puis à croquer	

Légumes



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1 à 3 ans
Légumes cuits (frais ou surgelés + lavés, épluchés)	Mixés finement	Moulinés	Hachés, puis petits morceaux	
Légumes crus (lavés, épluchés, égrainés)				Concombres, carottes, tomates...

Matières grasses⁽³⁾



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1 à 3 ans
Huiles végétales (colza, tournesol, olives, mélange d'huiles)	Éviter l'introduction de l'huile d'arachide avant 3 ans			
Beurre, crème fraîche	Préférer les matières grasses crues d'origine végétale			

³ Matières grasses cuites et fritures non recommandées

Viandes Poissons-Oeufs⁽⁴⁾



	4-6 mois	6-8 mois	8-12 mois	1 à 3 ans
Viandes, Poissons (toujours bien cuits)		Mixés Hachés 2cc ⁽⁵⁾	Hachées, puis morceaux 4cc ⁽⁵⁾	6cc ⁽⁵⁾
Oeufs		1/4 d'oeuf dur	1/3 d'oeuf dur	1/2 à 1 oeuf dur bien cuit puis au plat

⁴ Éviter la charcuterie et les abats avant 3 ans - ⁵ cc = 1 cuillerée à café.

Autres



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1 à 3 ans
Chocolat		Desserts spécifiques infantiles	Poudre chocolatée spécifique infantile	
Sel			Peu dans la cuisson Ne pas resaler à table	
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur		Eau pure	

Demandez conseil à votre médecin ou retrouvez toutes les réponses à vos questions sur



*01es blédina (prix d'un appel local depuis un poste fixe en France métropolitaine)

¹ Programme National Nutrition Santé (PNNS). La petite enfance (de la naissance à 3 ans). 2004.

Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.