

je viens d'avoir

6 mois....



Début de la diversification

Introduction des fruits et légumes



► **Matin :** Une tétée ou un biberon de lait de suite (ex « lait 2^{ème} âge ») (180 à 210 ml)
+/- céréales infantiles sans gluten.



► **Midi :** Introduction d'un seul légume à la fois. Débuter par une cuillère à café le 1^{er} jour, puis augmenter progressivement sur 4 jours, jusqu'à la valeur d'un demi-pot de 130 g (voir au dos). La quantité de lait peut être légèrement diminuée (tétée ou un biberon de 150 ou 180 ml). Proposer ensuite, un légume différent régulièrement (carottes, haricots verts, courgettes...).



► **Goûter :** Une tétée ou un biberon de lait (120 à 150 ml) et introduction de quelques cuillérées d'un fruit cuit (pomme ou poire...).



► **Soir :** Une tétée ou un biberon de (180 à 210 ml)
+/- céréales infantiles sans gluten.

L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait.

Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet, si sa qualité le permet.

Les quantités sont données à titre indicatif : parlez-en à un professionnel de santé.

6 mois **Conseils.**

Se laver les mains avant la préparation des repas.

- ▶ Ne pas saler les aliments préparés à la maison.
- ▶ Ne pas resaler les petits pots.
- ▶ La pomme de terre peut être utilisée comme liant.
- ▶ Eviter les légumes secs, inadaptés avant l'âge de 18 mois.
- ▶ Les jus de fruits ne sont pas indispensables.
- ▶ Eviter les fruits à coque (noix, noisette, cacahuète, amande,...) et les fruits exotiques (risque d'allergie).
- ▶ Tout petit pot ouvert doit être consommé dans les délais indiqués par le fabricant et conservé au réfrigérateur.
- ▶ En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.

Introduction progressive d'un seul légume

	Légumes	Lait
Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		
Jour 4		

La cuillère à café de légumes peut être ajoutée dans le biberon.