

# COMMENT COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE BÉBÉ ?

SEMAINES 1 ET 2		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
MIDI																
		UN SEUL ET MÊME LÉGUME CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE		
		EXEMPLE : LA CAROTTE 			EXEMPLE : LA COURGETTE 			EXEMPLE : LE BROCOLI 			EXEMPLE : LA PATATE DOUCE 			EXEMPLE : LE POTIMARRON 		
		FINIR LE REPAS DU MIDI AVEC LE LAIT HABITUEL UNE FOIS 120g de PURÉE ATTEINTS, SUPPRIMEZ LE LAIT LORS DE CE REPAS.														
			--> SI BÉBÉ N'AIME PAS, NE PAS INSISTER. TENTER DE NOUVEAU L'ALIMENT UNE SEMAINE APRÈS.							--> UNE RÉACTION ALLERGIQUE PEUT SE DÉCLARER APRÈS PLUSIEURS MINUTES OU PLUSIEURS JOURS. ARRÊTER L'ALIMENT EN CAUSE ET EN PARLER AVEC LE PÉDIATRE						
SEMAINES 3 ET 4		JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
MIDI																
		COMMENCER LES MÉLANGES DE LÉGUMES CUIITS ET MIXÉS EN PURÉE LISSE														
		EXEMPLES : CAROTTE ET PATATE DOUCE +					COURGETTE ET POMME DE TERRE +					POTIMARRON ET CAROTTE +				
	FINIR LE REPAS DU MIDI AVEC LE LAIT HABITUEL UNE FOIS 120g de PURÉE ATTEINTS, SUPPRIMEZ LE LAIT LORS DE CE REPAS.															
GOÛTER																
		UN SEUL ET MÊME FRUIT CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE		UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			COMMENCER LES MÉLANGES DE FRUITS CUIITS ET MIXÉS EN COMPOTE LISSE			
		EXEMPLE : LA POMME 		EXEMPLE : LA POIRE 			EXEMPLE : LA BANANE 			EXEMPLE : LA PÊCHE 			EXEMPLE : POIRE ET POMME +			
		FINIR LE REPAS DU GOÛTER AVEC LE LAIT HABITUEL														

= CUILLÉRÉES INDICATIVES, À ADAPTER SELON BÉBÉ

## IMPORTANT :

- DEMANDEZ TOUJOURS CONSEIL À VOTRE PÉDIATRE CONCERNANT LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE BÉBÉ