



Rue du Château-d'En-Bas 33  
 1630 Bulle  
 026 916 14 80  
 pediabulle@pediabulle.ch



## Diversification Alimentaire

<b>Dès la naissance</b>	lait maternel ou lait pour nourrisson (cat. Pré, 0, 1)
<b>Début de la diversification 4 à 6 mois</b>	Le lait couvre leurs besoin nutritionnels / début introduction alimentaire <b>selon intérêt</b> de l'enfant et des parents: légumes, fruits, féculents, céréales, protéines (matière grasse : olive-colza)
<b>6 mois</b>	Lait maternel, lait de suite (cat. 2-3) peut être commencé, au terme des 6 mois la diversification <b>doit</b> être introduite car le lait ne suffit plus
<b>12 mois</b>	Lait maternel, lait de vache entier ou lait de croissance, produits laitiers, l'enfant peut s'adapter au rythme des repas familiaux

### Préparation des repas :

- Cuisson vapeur ou à l'eau
- Sans adjonction de sucre ou de sel
- Des herbes aromatiques peuvent être ajoutées si vous le souhaitez

Commencer par 1 repas par jour plutôt à midi. Un légume/féculent à la fois

Proposer le même durant 3-4 jours afin d'identifier une réaction allergique

Après environ 2 semaines introduire un 2<sup>ème</sup> repas : fruit

Les premiers repas correspondent environ à 20-50gr puis évoluer jusqu'à 150-200g

Objectif à 9 mois : 2 repas solides complets + 2 à 3 biberons par jours (env. 500ml/jours)

### EVOLUTION DES TEXTURES de la purée lisse aux morceaux



### Conseils :

- Mangez autant que possible en famille
- Évitez d'utiliser le téléphone ou de regarder la télévision pendant les repas
- N'utilisez pas la nourriture comme consolation, récompense ou punition