

Que mange bébé à partir de 6 mois ?

TABLEAU DE DIVERSIFICATION POUR BÉBÉ À PARTIR DE 6 MOIS













MOIS	REMARQUES	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
A 6 mois (1^{ère} semaine)	Initiation à la cuillère avec introduction des céréales* infantiles sans Gluten  Quantité de lait par jour : 500 ml entre 6 mois et 3 ans	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + J1 : 1 càc de céréales J2 : 2 càc de céréales J3 : 3 càc de céréales J4 : 3 càc de céréales  Préparation des céréales infantiles sans dépasser l'indication sur l'emballage	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + J3 : 2 càc de céréales J4 : 2 càc de céréales 
A 6 mois	Introduction des légumes en purée, 1 SEUL légume à la fois, 3 jours de suite, cuit à la vapeur sans sel ni fromage ni épices, + ¼ càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Semaines 3/4 : légume de préférence à goût neutre sans peau ni pépins : chou chou, calabasse, patole, pipangaïlle, courgette, haricot vert... Semaine 5 : pâtisson, giraumon, carottes... Manger que 1-2 bouchées au début donc à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant Ne pas forcer l'enfant à finir son bol
A 7 mois	Introduction des céréales avec gluten + Fruits : 1 SEUL fruit à la fois, 3 jours de suite  le lait reste l'aliment principal : 500ml par jour	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de 2-3 légumes cuit à la vapeur sans sel ni fromage ni épice + ¼ càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Purée d'1 seul fruit mûr à la fois cuit vapeur : pomme, poire, pêche, prune... Et plus tard cru : papaye, melon d'eau, mangue, banane, raisins... + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Purée chou chou et brèdes épinards + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Goûter : Purée de papaye ou mangue mûre + LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Dîner : Du lait (MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant

TABLEAU DE DIVERSIFICATION POUR BÉBÉ À PARTIR DE 6 MOIS

MOIS	REMARQUES	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
A 7 ½ mois (à partir de 8 mois - purée du soir)	Introduction des féculents + protéines animales 1 seule fois par jour, à midi ou le soir (2 càc maximum soit 10 g)	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales (poisson, blanc de poulet, viande maigre ou ¼ d'œuf cuit) ou de protéines végétales + 1 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Purée de mélange de fruits mûrs + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Mélange de légumes + "un peu" de féculent en purée bien préparé et bien cuit sans sel ni fromage ni épice : Pomme de terre, manioc, mais semoule, riz, pâtes, patate douce ou Grains secs à faire tremper à l'avance et cuire à point : lentilles, dhol, haricots... + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Mouliné de chou chou / haricot vert et filet de poisson + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Goûter : Melon d'eau sans pépins, écrasé à la fourchette + LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter	Dîner : Mouliné de lentilles noires et feuilles de brèdes chou chou + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
A partir de 9 mois	Introduction des produits laitiers infantiles  Évolution de la texture des repas en Moulinée/Hachée	LAIT MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + "un peu" de féculent + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales + 1/2 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + En dessert : Purée de mélange de fruits mûrs  Oeuf : 1/3 d'œufs dur 1x max/semaine	1 yaourt infantile + biscuit infantile ou une compote de fruit infantile	Mélange de légumes + "un peu" de féculent en purée + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou lait de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Du lait (MATERNEL idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter) + des céréales infantiles selon l'appétit de l'enfant	Déjeuner : Mouliné de pâtisson / Pomme de terre + 1/3 d'œuf dur haché + 1/4 banane mûre	Goûter : 1 produit laitier infantile + 1 compote de fruits infantile	Dîner : Mouliné riz, bouillon brède chinois, giraumon + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou laits de suite pour nourrissons si la maman ne peut pas allaiter
A partir de 12 mois	Introduction d'autres légumes et fruits et crustacés Introduction de nouvelles textures : petits morceaux mous	LAIT MATERNEL idéalement ou Lait de Croissance + céréales infantiles selon indication sur emballage et l'appétit de l'enfant  Ne pas forcer l'enfant à finir son bol	Mélange de légumes + "un peu" de féculent + 1 à 2 càc max/ J de protéines animales + 1/2 càc d'huile d'olive crue ou de beurre sans sel + En dessert : Compote de fruits infantile Introduire : aubergines, tomates, chou rouge, poireau,...	Lait ou yaourt infantile + biscuit ou céréales infantiles ou Morceaux de fruits mûrs Introduire 1 par semaine : ananas, kiwi, fraise, carambole,... purée de mélange de fruits mûrs.	Mélange de légumes + féculent en purée bien préparé et bien cuit + à compléter avec le LAIT MATERNEL idéalement ou Lait de Croissance
	Exemple de menu de la journée	Petit déjeuner : Bouilli de Oatmeal/Lait (maternel ou Lait de Croissance)+ morceaux de papaye mûres	Déjeuner : Riz+dhol bien cuits+rougaille de poisson+lalo touffé+compote de fruits infantile	Goûter : 1 yaourt infantile + morceaux de mangue	Dîner : Gratin de pâtes+courgettes + à compléter avec le LAIT MATERNEL Idéalement ou Lait de Croissance