

Petit guide de l'alimentation de bébé

De 0 à 5 mois

L'alimentation de bébé est composée uniquement de lait maternel ou infantile .

Entre 5 et 6 mois

Le plaisir de la découverte des fruits et des légumes maximum 2 ingrédients nouveaux pour son adaptation et pas d'exotiques.

Oui, mais je n'oublie pas que ses 500ml de lait journalier restent son aliment principal, mais je peux introduire quelques fruits et légumes soigneusement cuits et mixés afin d'être adaptés à bébé et dégustés à la petite cuillère.

Les céréales infantiles et sans gluten peuvent être apportées.

Entre 6 et 8 mois

De nouveaux goûts:

les poissons et les viandes arrivent dans l'assiette ainsi que les produits laitiers

Les œufs , on oublie . Interdit pour le moment. Chaque aliment doit être bien adapté à l'âge et aux besoins de l'enfant. Ainsi, nous éviterons quelques allergies alimentaires à bébé.

Entre 8 mois et 12 mois

La diversification alimentaire :

Des petits plats tous simples dans lesquels 3 ou 4 ingrédients peuvent s'y mélanger.

Hachis de pommes de terre carottes avec un petit peu de bœuf.

Ou Pomme de terre cuites et poisson haché.

Un petit fruit cru peut accompagner son dessert maintenant, à condition qu'il soit soigneusement nettoyé.

À partir de un an

Les recettes peuvent devenir plus créatives , et l'introduction des œufs peut arriver.

En tout cas, tenons aussi compte de la mâchoire de bébé. Pas de morceaux si bébé n'a pas de dents : « et oui, elles n'arriveront pas plus vite ».