



GUIDE PRATIQUE

La diversification alimentaire *en toute sérénité*

5 **CONSEILS ESSENTIELS**
pour bien démarrer avec bébé



BONUS : langue des signes bébé
& bien plus encore

Laura

MAMAN & INFIRMIÈRE PUÉRICULTRICE

SOMMAIRE



- 01 INTRODUCTION
- 02 NOTIONS CLÉS
- 03 CONSEIL N°1 — QUAND COMMENCER ?
- 06 CONSEIL N°2 — AVANCER PAS À PAS
- 07 TON AIDE MÉMOIRE
Fruits, légumes, produits laitiers, céréales, féculents, légumineuses, boissons, VPO, matières grasses, aromates & épices
- 13 À ÉVITER
- 14 LES ALLERGÈNES
- 15 CONSEIL N°3 — ADAPTER LES TEXTURES FACILEMENT
- 16 CONSEIL N°4 — VARIER LES PLAISIRS
- 19 CONSEIL N°5 — ALLER AU RYTHME DE BÉBÉ
- 20 À RETENIR

BONUS EXCLUSIFS

Bonus 1 : Plan de diversification alimentaire sur 4 semaines

Bonus 2 : Fiche de suivi personnalisée

Bonus 3 : Mes indispensables

Bonus 4 : La langue des signes adaptée à bébé

Introduction

La diversification alimentaire est une **grande étape**, autant pour bébé que pour papa et maman. On se pose mille questions, on veut bien faire... et parfois, on ne sait pas par où commencer.

En tant que maman de deux enfants et infirmière puéricultrice, j'ai eu la chance de vivre ces moments de **découverte et d'émerveillement**. Ce guide te donne des repères simples, rassurants et concrets pour traverser cette étape dans la sérénité et la joie.

✨ **Mon objectif** : te fournir des outils pratiques pour introduire les aliments en toute sécurité, favoriser la découverte des goûts et textures, et renforcer la complicité avec ton bébé. Avec en bonus, des outils pour mieux communiquer avec lui avant même qu'il parle.

Chaque bébé est **unique**, et ce guide a pour objectif de t'accompagner pas à pas, sans jamais remplacer l'avis du pédiatre.

Prêt(e) ? Plongeons ensemble dans cette aventure pleine de découvertes et de tendresse.

Laura

Notions clés

La diversification alimentaire est définie par le plan national nutrition santé (PNNS) comme : « **L'étape correspondant au passage d'une alimentation exclusivement constituée de lait à une alimentation variée.** ».

Selon le PNNS, la diversification alimentaire est bien plus qu'un simple passage au solide : c'est une phase cruciale de développement sensoriel, d'autonomie et d'adaptation commencée **entre 4 et 6 mois**, qui se déroule dans un cadre bienveillant et structuré, avec l'introduction de tous les aliments (y compris ceux considérés comme allergènes), et beaucoup de patience pour permettre à l'enfant de découvrir sans pression.



01

Conseil n° 1

QUAND COMMENCER ?

DÉVELOPPEMENT MOTEUR

- Bébé tient sa tête bien droite, de manière stable et peut rester assis avec soutien
- Il a la capacité de tourner la tête : important pour dire "stop"

DÉVELOPPEMENT ORAL

- Perte du réflexe d'extrusion (*réflexe qui pousse automatiquement la langue vers l'avant pour rejeter tout aliment solide*)
- Porte spontanément des objets ou ses mains à la bouche pour explorer

SIGNES D'INTERÊT POUR LA NOURRITURE

- Regarde avec attention les adultes qui mangent.
- Tente d'attraper la nourriture ou la cuillère.
- Ouvre la bouche spontanément quand on lui propose quelque chose

TOLÉRANCE DIGESTIVE

- Bonne tolérance du lait (*pas de régurgitations majeures ou diarrhées persistantes*)
- Capacité à avaler une petite bouchée sans tout recracher

La fenêtre d'opportunité : entre 4 et 6 mois

De nombreux experts y compris le comité de nutrition de l'European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) recommande de commencer la diversification alimentaire **entre 4 et 6 mois**.

Les études montrent qu'il est important de **mettre le nourrisson en contact tôt avec les allergènes** pour favoriser la tolérance, plutôt que de retarder leur introduction. L'ESPGHAN parle d'une « **fenêtre d'opportunité** » située entre la 17^e et la 24^e semaine, soit entre 4 et 6 mois.

Tu peux donc introduire des fruits allergènes comme le kiwi ou la fraise **dès 4 mois**, avec prudence, surtout si ton enfant présente un risque accru (asthme familial, antécédents d'allergies chez les parents ou la fratrie). Commence par de **petites quantités**, surveille ton bébé et note tout changement pour en discuter avec le pédiatre si besoin.

En pratique :

- La diversification alimentaire est possible entre 4 et 6 mois révolus, mais **jamais avant 4 mois**, car les systèmes digestif et immunitaire ne sont pas prêts.
- Elle ne doit pas être retardée après 6 mois, pour éviter les risques de carences (notamment en fer) et d'allergies.

En bref...

Quand débiter ?

Fenêtre idéale : entre 4 et 6 mois

Ton bébé est prêt s'il :

- tient sa tête
- s'intéresse à la nourriture
- coordonne ses mains et sa bouche
- a une bonne tolérance digestive

➔ **Important : les allergènes doivent être introduits au plus tôt (voir rubrique allergènes)**

Les erreurs fréquentes au démarrage

- commencer trop tôt ou trop tard
- vouloir aller trop vite
- introduire plusieurs aliments en même temps

Le bon état d'esprit

Tu ne cherches PAS à être parfaite et tout réussir du premier coup. Tu cherches à : tester, observer, ajuster. Et surtout : **aller au rythme de ton bébé**



Conseil n° 2

**AVANCER PAS À PAS
(SANS SE COMPLIQUER LA VIE)**

Au commencement : aliment par aliment

Introduire plusieurs aliments à la fois peut **surcharger le système digestif** du bébé et rendre difficile **l'identification d'une réaction allergique**.

Cela peut aussi provoquer un **refus alimentaire**, car le bébé peut se sentir submergé par de nouvelles saveurs ou textures.



SOLUTIONS PRATIQUES

- **Introduis un nouvel aliment à la fois.**
- **Observe** chaque nouvel aliment introduit sur 3 jours consécutifs avant d'en ajouter un autre.
- **Note tout changement ou réaction** chez ton bébé :
 - Éruption cutanée ou rougeurs
 - Troubles digestifs : diarrhée, vomissements, ballonnements
 - Changements de comportement : irritabilité, sommeil perturbé, pleurs inhabituels
 - **Signes d'allergie grave : gonflement des lèvres, difficultés respiratoire = APPELLE LE 15**



ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

- Les premiers jours, commence par des **petites quantités** pour tester la tolérance (1 à 2 cuillères à café) puis augmente petit à petit.
- **Commence de préférence le midi** : tu pourras surveiller ton bébé sereinement le reste de la journée.

Ton aide mémoire

LES FRUITS



Apportent vitamines, fibres et antioxydants. Ils développent aussi le goût sucré naturel de bébé, sans sucre ajouté.

- **Dès 4 mois**

Propose les fruits sous forme de compotes, cuits sans sucre ajouté. *Exemples : pomme, poire, pêche, abricot, fraise, mangue*

- **À partir de 6 mois**

Tu peux commencer à introduire les fruits crus bien mûrs, *Exemples : banane bien fondante écrasée, poire très mûre râpée ou écrasée.*

LES LÉGUMES



Source essentielle de vitamines, minéraux et fibres.

- **Dès 4 mois :**

Commence par les saveurs douces et faciles à digérer : carotte, courgette, patate douce, butternut, haricots verts, petits pois.

- **À partir de 6 mois :**

Tu peux élargir la variété. Introduis progressivement les légumes au goût plus prononcé ou à la digestibilité plus complexe : poireau, céleri, radis, artichaut, poivron.

- **À partir de 9 mois :**

Asperge, chou-fleur, oignon : leur digestibilité plus complexe nécessite un système digestif un peu plus mature.

LES PRODUITS LAITIERS



Le lait reste la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 1 an. Les produits laitiers viennent en complément.

- **À partir de 6 mois**

Yaourt nature : sans sucre ni arômes, fromage blanc nature (entier de préférence), fromages à pâte cuite (emmental, comté, gruyère) râpés ou en petits morceaux fondants.



LES CÉRÉALES

Glucides complexes, fibres et fer : les céréales bébé sont souvent enrichies en fer, utile quand le stock de naissance s'épuise entre 4/6 mois.

- **Dès 4 mois :**

Céréales bébé sans sucre ajouté, flocons de riz, flocons de maïs : à diluer dans le lait.

- **Dès 6 mois :**

Flocons d'avoine : à diluer dans le lait.

Vérifie toujours la **liste des ingrédients** : beaucoup de céréales bébé contiennent du **sucre caché** malgré leur packaging "bébé".

Elles ne sont pas indispensables : **le lait seul suffit.**
C'est un choix, pas une obligation.

LES FÉCULENTS



Apportent l'énergie dont bébé a besoin pour grandir. Ne les néglige pas, ils sont essentiels à chaque repas !

- **Dès 5/6 mois :**

Pomme de terre, riz, pâtes : mixés et intégrés aux purées de légumes.

- **Vers 8/9 mois** (quand bébé accepte les morceaux) :

Semoule, boulgour, quinoa ; des céréales intéressantes car riches en minéraux et en fibres.

→ *Pour la progression des textures, réfère-toi au Conseil n°3.*

LES LÉGUMINEUSES



Riches en protéines végétales et en fer : un excellent complément à l'alimentation de bébé.

Lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés...

- **Dès 6 mois :**

Possibles en petites quantités, mixées et mélangées à la purée en commençant par les lentilles corail (plus faciles à digérer)

- **À partir de 1 an :**

Consommation régulière recommandée (2 fois / semaine)

LES BOISSONS



En dehors du lait, seule l'eau est adaptée à bébé.

- **À partir de 4 mois :**

Eau plate faiblement minéralisée.

Quelques gorgées au cours du repas. Cela reste facultatif.

LES VPO



Essentiels pour le fer et les protéines : le cerveau et les muscles de bébé en ont besoin.

- **À partir de 6 mois :**

- **Viande** : Poulet, dinde, bœuf, agneau, veau.

- **Poisson maigre** : Cabillaud, colin, merlan, sole, limande, lieu noir, bar, dorade, turbot.

- **Poisson gras** : Saumon, truite, sardine, maquereau, hareng, anchois.

→ Le thon est à limiter à 1 fois / mois maximum en raison de sa teneur en mercure.

- **Œufs bien cuits**

- **À partir de 12 mois :**

Fruits de mer (crevettes, moules...) — bien cuits, introduits progressivement et un à la fois. C'est l'un des groupes les plus allergisants. Évite les coquillages crus avant 3 ans.

LES QUANTITÉS / JOUR

6 MOIS

10g

/jour

9 MOIS

15g

/jour

12 MOIS

20g

/jour

LES FRÉQUENCES / SEMAINE



Œufs

1x/semaine



P. maigre

1x/semaine



P. gras

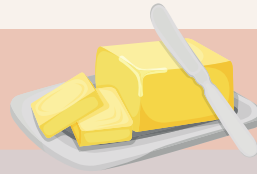
1x/semaine



Viande

4x/semaine

LES MATIÈRES GRASSES



Indispensables au développement cérébral — le cerveau de bébé est composé à 60% de graisses.

- **À partir de 6 mois :**

1 à 2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre cru par repas, ajouté après cuisson, **jamais chauffées**

LES HUILES ET LEURS BIENFAITS

Ne les évite surtout pas ! C'est un besoin, pas un excès.



HUILE DE COLZA

La meilleure pour bébé : excellent ratio oméga 3 / oméga-6, Goût neutre.
Idéal au quotidien.



HUILE D'OLIVE

Riche en oméga-9,
Idéale pour la cuisson douce et les purées.



HUILE DE NOIX

Très riche en oméga-3,
À alterner avec le colza




HUILE DE TOURNESOL

Riche en vitamine E, mais pauvre en oméga-3,
À ne pas utiliser seule



HUILES COMBINÉES

(type Isio 4, Quintesens...)* : mélange équilibré, pratique au quotidien pour couvrir tous les besoins sans se prendre la tête

*  Retrouve mes recommandations d'huiles en bonus à la fin du guide.

LES AROMATES & ÉPICES



Bébé a le droit aux saveurs ! Introduire les aromates et épices, c'est même recommandé pour développer son palais et prévenir les refus alimentaires plus tard.

- **Les premières semaines de diversification alimentaire :**

Privilégie les légumes et fruits purs — sans ajout. L'objectif est que bébé découvre le goût naturel de chaque aliment, un à la fois.

- **Dès 6 mois :**

Tu peux commencer à aromatiser !

- **Herbes fraîches ou séchées** : persil, ciboulette, basilic, coriandre, thym.

- **Épices douces** : curcuma, cannelle, cumin doux, vanille naturelle, cardamome.

→ Commence par une toute **petite pincée** et observe 48h, comme pour tout nouvel aliment.



À éviter avant 1 an :

Piment, curry fort, poivre en grande quantité : trop irritants pour le système digestif de bébé.

À éviter

Pas d'interdits arbitraires : juste des aliments pour lesquels le corps de bébé n'est pas encore prêt. (Sauf risque majeur pour la santé : dans ce cas cela est précisé à droite.)



Sel

Les reins de bébé ne sont pas matures pour l'éliminer.



Sucre

Risque de caries.

Crée une appétence pour le sucre dès le plus jeune âge.

Lis bien les étiquettes : il se cache partout.



Miel

Risque de botulisme infantile, une maladie rare mais grave même le miel "naturel" ou "bio".

**JAMAIS
AVANT 1 AN**



Charcuterie

Cuit : possible dès 1 an mais en petite quantité car très salée, trop grasse et risque bactérien. Aliment ultra transformé.

Cru (saucisson, salami...) : à éviter avant 5 ans.



Fruits à coque entiers

Risque de fausse route jusqu'à 5-6 ans.

En poudre ou en purée c'est ok dès 4 mois



VPO crus ou peu cuits

Risque d'intoxication alimentaire (salmonelle, listéria...).

**JAMAIS
AVANT 1 AN**



Thé, sodas, café...

À éviter totalement — aucun intérêt nutritionnel et perturbent l'absorption du fer.



Lait cru

Fromages à pâte molle (camembert, brie, roquefort) : risque bactériologique.
Lait de vache en boisson : trop pauvre en fer, trop riche en protéines pour les reins de bébé.

**JAMAIS
AVANT 1 AN**

Les allergènes

Les allergènes font peur : et pourtant, les introduire tôt est la meilleure façon de protéger ton bébé. Les études sont claires : **retarder leur introduction augmente le risque d'allergie.**



Pour chaque allergène, même règle :

Introduis-le seul, le midi. Commence par une trace (pointe de cuillère à café), augmente progressivement sur 3 jours. Observe 48h avant d'en introduire un autre. Note tout changement et parles-en au pédiatre si besoin.



Arachides 4 mois



Fruits à coque 4 mois



Gluten 4 mois



Céleri 4 mois



Sésame 4 mois



Soja 6 mois



Poissons 6 mois



Oeufs 6 mois



Lait de vache 6 mois
yaourt, fromage...



Lupin 6 mois



Moutarde 6 mois



Fruits de mer 12 mois

Signes d'une réaction à surveiller



*Si gonflement des lèvres, du visage, difficultés à respirer ou malaise : **appelle le 15** immédiatement. C'est rare, mais il faut le savoir.*

- **Peau** — rougeurs, urticaire, eczéma soudain
- **Digestif** — vomissements, diarrhée, douleurs
- **Respiratoire** — nez qui coule, yeux qui pleurent
- **Comportement** — irritabilité soudaine, pleurs inhabituels



Conseil n°3

ADAPTER LES TEXTURES FACILEMENT

Bébé apprend à **mâcher**, à **manipuler les aliments** et à **découvrir différentes textures**. C'est une **étape clé** pour développer la motricité orale et prévenir certaines sélectivités alimentaires.

Repères moyens, à adapter au rythme de ton bébé :

Dès 4-6 mois

Purées **très lisses et fluides**

Objectif : découverte des goûts et de la cuillère.

Vers 6-8 mois

Purées **plus épaisses** et légèrement granuleuses. possibilité d'écraser **à la fourchette** (patate douce, banane, courgette cuite).

Objectif : habituer bébé à travailler sa langue et commencer la mastication.

Vers 8-10 mois

Introduction de **petits morceaux fondants** que bébé peut écraser avec ses gencives (petits dés de légumes très cuits, pâtes bien tendres, morceaux de fruits mûrs).

Possibilité d'introduire le **"finger food"** (morceaux que bébé attrape avec ses doigts).

Objectif : développer l'autonomie et la coordination main-bouche.

Après 12 mois

Textures de plus en plus **proches du repas familial**

Aliments coupés finement pour limiter le risque d'étouffement.

Objectif : bébé mange presque comme le reste de la famille.

04

Conseil n°4

VARIER LES PLAISIRS

La variété : une clé pour éveiller les papilles

La diversification alimentaire est une **aventure sensorielle** !
Chaque nouvel aliment permet à votre bébé de découvrir :

- de nouvelles saveurs
- de nouvelles textures
- de nouvelles couleurs

→ Cette variété joue un **rôle essentiel** dans le développement de ses goûts... Mais elle ne doit pas devenir une source de stress ou de charge mentale pour toi !

L'erreur fréquente

Beaucoup de parents pensent qu'il faut :

- varier tous les jours
- proposer des repas différents à chaque fois

→ **Résultat :**

- perte de temps
- fatigue
- organisation compliquée



La bonne approche : varier intelligemment

Tu peux tout à fait varier sans te compliquer la vie.

Comment faire ?

① Changer de légumes / fruits tous les 2 à 3 jours

C'est le rythme idéal pour :

- laisser le temps à bébé de s'habituer
- observer d'éventuelles réactions
- éviter de cuisiner tous les jours



ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

Tu peux **conserver** la purée/compote **au réfrigérateur** pendant **2 à 3 jours** dans un contenant hermétique.

Exemple :

- **LUNDI - MARDI - MERCREDI** : Carotte
- **JEUDI - VENDREDI** : Courgette
- **SAMEDI - DIMANCHE** : Petits pois

② Alternier les sources de protéines (progressivement)

Lorsque tu commences à introduire les protéines, **varie simplement** entre : viande blanche et viande rouge, poisson, œuf, légumineuses (*à introduire selon les recommandations*)

Exemple :

- **LUNDI - MARDI** : Volaille
- **MERCREDI - JEUDI - VENDREDI** : Boeuf
- **SAMEDI - DIMANCHE** : Poisson maigre

3

Jouer avec les couleurs (sans effort supplémentaire)

Un repas coloré est naturellement plus attractif pour un bébé.

Bonne nouvelle : pas besoin de recettes complexes ! Les fruits et légumes colorent naturellement l'assiette

Exemple :

- **ROUGE :** Fraise, framboise...
- **ORANGE :** Carotte, patate douce, potiron...
- **VERT :** Courgette, haricots vert, petits pois...




ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

- **Préparer et congeler en petites portions***

→ C'est l'une des **meilleures stratégies** pour :

- éviter de cuisiner tous les jours
- gagner du temps
- toujours avoir des repas prêts

*  Retrouve mes recommandations de contenants et ustensiles en bonus à la fin du guide.

05

Conseil n°5

ALLER AU RYTHME DE BÉBÉ

Chaque bébé avance à son **propre rythme**, et c'est en respectant ce tempo que l'expérience devient positive et sereine.

Sur le plan scientifique, il faut savoir que les bébés naissent avec une **capacité naturelle à réguler leur appétit**. Ils savent instinctivement reconnaître la faim et la satiété. Forcer un enfant à manger au-delà de son envie peut brouiller ces signaux internes et créer plus tard une relation compliquée avec l'alimentation. En respectant son rythme, **tu encourages** ton bébé à conserver cette précieuse écoute de lui-même.

Ton rôle, en tant que parent, n'est pas de "faire manger", mais de proposer un cadre sécurisant et bienveillant :

- offrir régulièrement des aliments adaptés à son âge,
- accepter ses refus sans inquiétude,
- valoriser ses progrès.

Surtout... **fais-toi confiance**. Chaque découverte est une victoire, même minuscule. L'important, c'est d'avancer à son rythme, dans la joie et sans pression.

Répéter sans culpabiliser

Si un aliment est refusé : ce n'est PAS un échec.

→ Un bébé a souvent besoin de **8 à 10 essais** avant d'accepter un aliment.

Exemple :

Jour 1 : refus

Jour 2 : petite acceptation

Jour 3 : aliment accepté

À retenir

La diversification alimentaire n'est pas une course.

Ce n'est pas un moment où tout doit être parfait, ni suivre des règles compliquées à la lettre. C'est une phase d'apprentissage, pour ton bébé... mais aussi **pour toi**.

Tu vas tester, ajuster, parfois douter... Et c'est normal.

Mais avec une **approche simple**, des **bases claires** et un peu **d'organisation**, tout devient **beaucoup plus facile**.

→ **Ton bébé n'a pas besoin de perfection : il a besoin de constance, de calme... et de toi**

Et un jour, sans t'en rendre compte, tu regarderas ton bébé manger... avec plaisir, curiosité et autonomie.

Et tu te diras :


“Finalement, c'était beaucoup plus simple que je ne le pensais.”

Derniers conseils

- Fais simple.
- Fais à ton rythme.

Et surtout : **fais-toi confiance et fais confiance à ton bébé**

Rappelle-toi toujours :

Tu fais déjà de ton mieux et tu es la meilleure personne pour ton bébé. 

B O N U S










BONUS 1

PLAN DE DIVERSIFICATION sur 4 semaines



Ce plan est un exemple pour t'aider à démarrer sereinement.
Privilégie les fruits et légumes de saison.
Le lait maternel ou infantile reste l'aliment principal jusqu'à 1 an.

Légumes d'abord, fruits au goûter à partir de J15

		MIDI	GOÛTER
SEMAINE 1 Découverte des légumes	J1 à J3	 Purée de carotte	-
	J4 à J6	 Purée de courgette	-
	J7	 Purée de petit pois	-
SEMAINE 2 Nouveaux légumes	J8 à J9	 Purée de petit pois	-
	J10 à J12	 Purée de butternut	-
	J13 à J14	 Purée de panais	-
SEMAINE 3 Introduction des fruits au goûter Mélange des légumes le midi	J15 à J17	 Purée de haricots vert	 Compote de pomme
	J18 à J20	 Purée de carotte et butternut	 Compote de poire
	J21	 Purée de brocoli	 Compote de banane
SEMAINE 4 Diversification plus variée Mélange des fruits au goûter	J22 à J23	 Purée de brocoli	 Compote de pomme et banane
	J24 à J26	 Purée de haricots vert et petits pois	 Compote de pomme et fraise
	J27 à J29	 Purée de navet	 Compote de mangue



BONUS 2

Fiche de suivi de diversification alimentaire

Cette fiche a été conçue pour **t'aider à suivre la diversification de ton bébé jour après jour**, sans stress ni confusion. Si tu souhaites l'utiliser, je te conseille de l'imprimer.

Tu n'as pas besoin de tout mémoriser ou de tout organiser dans ta tête.

→ Ici, tout est **centralisé au même endroit**.

Comment utiliser cette fiche simplement :

1. Personnalise ta fiche

En haut de la page, tu peux écrire le prénom de ton bébé. Cela te permet de garder un joli souvenir de cette période importante.

2. Note les repas chaque jour

Chaque jour, tu peux écrire simplement :

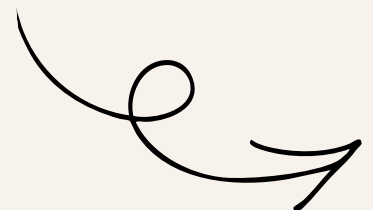
- ce que ton bébé a mangé
- les quantités si tu le souhaites.

3. Coche les aliments déjà testés

Tu trouveras une liste d'aliments avec des cases à cocher. À chaque fois que ton bébé goûte un nouvel aliment : coche la case correspondante.

Utilise-le comme **un guide** (pas une règle)

L'objectif est de **te simplifier la vie**, pas de t'ajouter une contrainte





LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE

SEMAINE 1

- 3/ J1
- 4/ J2
- 6/ J3
- 8/ J4
- 10/ J5
- 10/ J6
- 100g J7



SEMAINE 2

- 120g J8
- 120g J9
- 120g J10
- 120g J11
- 120g J12
- 120g J13
- 120g J14

On débute les fruits au goûter



SEMAINE 3

- 120g 3/ J15
- 120g 4/ J16
- 120g 6/ J17
- 120g 8/ J18
- 120g 10/ J19
- 120g 15/ J20
- 120g 100g J21

On commence les mélanges de légumes



SEMAINE 4

- 120g 100g J22
- 120g 100g J23
- 120g 100g J24
- 120g 100g J25
- 120g 100g J26
- 120g 100g J27
- 120g 100g J28

LEGUMES

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Carotte <input type="checkbox"/> | Avocat <input type="checkbox"/> |
| Courgette <input type="checkbox"/> | Artichaut* <input type="checkbox"/> |
| Potiron <input type="checkbox"/> | Poireau* <input type="checkbox"/> |
| Petit pois <input type="checkbox"/> | Endive <input type="checkbox"/> |
| Aubergine <input type="checkbox"/> | Concombre <input type="checkbox"/> |
| Avocat <input type="checkbox"/> | Épinards <input type="checkbox"/> |
| Tomate <input type="checkbox"/> | Fenouil <input type="checkbox"/> |
| Brocolis <input type="checkbox"/> | Navet <input type="checkbox"/> |
| Chou fleur <input type="checkbox"/> | Panais <input type="checkbox"/> |
| Betterave <input type="checkbox"/> | Poivron* <input type="checkbox"/> |
| Asperge** <input type="checkbox"/> | Oignon** <input type="checkbox"/> |
| Butternut <input type="checkbox"/> | Haricot v <input type="checkbox"/> |

On mélange aussi les fruits



FRUITS

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| Pomme <input type="checkbox"/> | Prune <input type="checkbox"/> |
| Poire <input type="checkbox"/> | Kaki <input type="checkbox"/> |
| Banane <input type="checkbox"/> | Pruneau <input type="checkbox"/> |
| Kiwi <input type="checkbox"/> | Fraise <input type="checkbox"/> |
| Framboise <input type="checkbox"/> | Prune <input type="checkbox"/> |
| Abricot <input type="checkbox"/> | Ananas <input type="checkbox"/> |
| Raisin <input type="checkbox"/> | Coing <input type="checkbox"/> |
| Mangue <input type="checkbox"/> | Pêche <input type="checkbox"/> |

ET LE RESTE ?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| FECULENTS
VERS 5/6 MOIS | LEGUMINEUSES
DÈS 6 MOIS |
| Pomme de terre <input type="checkbox"/> | Fèves <input type="checkbox"/> |
| Patate douce <input type="checkbox"/> | Pois chiche <input type="checkbox"/> |
| Pâtes <input type="checkbox"/> | Lentilles <input type="checkbox"/> |
| Riz <input type="checkbox"/> | Pois cassé <input type="checkbox"/> |

- | | |
|---|---|
| VERS 8/9 MOIS (QUAND BB ACCÉPTE LES MORCEAUX) | VERS 8/9 MOIS (QUAND BB ACCÉPTE LES MORCEAUX) |
| Riz ,pâtes non mixé | Riz ,pâte non mixé |
| Semoule <input type="checkbox"/> | Semoule <input type="checkbox"/> |
| Boulgour <input type="checkbox"/> | |
| Quinoa <input type="checkbox"/> | |

- MATIÈRES GRASSES**
À PARTIR DE 6 MOIS
- 1 a 2 cac d'huile ou 1 noisette de beurre par jour
- VPO**
À PARTIR DE 6 MOIS
- Poulet
- Dinde
- Boeuf
- Agneau
- Œufs
- Poisson gras
- Poisson maigre



BONUS 3

Mes indispensables

Voici les quelques articles qui peuvent vraiment simplifier le quotidien. Des produits que j'utilise moi-même, sélectionnés en tant que maman et puéricultrice. Clique directement sur les photos pour les retrouver sur Amazon.



À TABLE



Cuillères d'apprentissage

Parfaites quand bébé commence à tenir la cuillère tout seul : leur forme plate accrochent bien les purées et compotes.



Fourchette et cuillère bébé

Super pratiques pour apprendre à bébé à manger seul en toute sécurité grâce à leur manche court anti-étouffement, parfaitement adapté aux petites mains.



Bavoirs à manches longues

Utile pour limiter les dégâts pendant les repas : imperméables, couvrants et faciles à nettoyer, ils protègent les vêtements au quotidien



Assiettes à ventouses

L'astuce pour éviter que bébé renverse tout pendant les repas : l'assiette à ventouses ! Leur base antidérapante tient bien à la table, les compartiments permettent de séparer les aliments



Verre anti fuite

Ce verre anti-fuite est idéal pour accompagner bébé vers l'autonomie sans retrouver de l'eau partout. Les poignées sont faciles à attraper



BONUS 3

Mes indispensables (suite)



EN CUISINE



Babycook

Robot 4 en 1 : Cuit à la vapeur en préservant les saveurs et les vitamines des aliments. Mixe, décongèle, réchauffe.



Bacs à glaçons avec couvercle

Utile pour congeler les viandes et poissons que tu auras cuit et mixé au préalable. Tu peux peser pour avoir la dose parfaite. Un cube peut donc te faire une portion. Tu n'as qu'à décongeler une portion par jour



Plateau de congélation pour purée

Même principe que les bac à glaçons mais avec une plus grande contenance. Utile pour congeler compote et purée. De cette manière tu ne seras jamais à court de repas pour bébé.



Huile spéciale bébé QUINTESENS

Concue par des nutritionnistes et conforme aux recommandations pédiatriques, ce mélange d'huiles couvre tous les besoins en acides gras essentiels à bébé, assurant ainsi son bon développement cardiovasculaire, cérébral et visuel.

BONUS 4

La langue des signes bébé

Tu te souviens de la première fois où ton bébé t'a souri ? Tu n'attendais pas ce moment précis, et pourtant, quand ça s'est produit, **tout s'est arrêté.**

La langue des signes, c'est pareil !

Les bébés **comprennent bien avant de pouvoir parler.** Leur cerveau absorbe tout, mais leur bouche n'est pas encore prête. **Les signes leur donnent une voix avant les mots.** Et ça change tout : moins de frustration, moins de pleurs à table, plus de compréhension.

Tu sauras quand ton bébé à faim, quand il en souhaite encore ou quand il n'a plus faim !

QUAND COMMENCER ?

Dès que bébé commence la diversification alimentaire. N'attends pas qu'il soit plus âgé.

COMMENT FAIRE ?

Répète chaque signe à chaque repas, en disant le mot à voix haute, en le regardant dans les yeux. C'est tout.



N'ABANDONNE PAS — MÊME SI RIEN NE SE PASSE

C'est tout à fait normal que bébé ne signe pas de suite.

Les bébés commencent généralement à signer **vers 8-10 mois.**

Mais pour en arriver là, il faut avoir **semé les graines pendant des mois.**

Chaque signe que tu fais depuis le début s'enregistre dans son **petit cerveau**, même si tu ne le vois pas encore.

Ne lâche pas au bout de 2 semaines. Ni au bout d'un mois.

Continue, régulièrement, sans pression et même quand tu as l'impression que ça ne sert à rien.

Et puis un jour... sans prévenir : ton bébé lèvera ses petites mains et fera le signe. **Et tu seras super fière de lui.**

Alors, continue. Ça vaut tellement le coup !



FINI

Les deux mains ouvertes, paume vers la poitrine : Elles descendent en même temps.



EAU

Index pointé vers le haut et légèrement plié



5 signes simples pour communiquer avec bébé avant même qu'il parle !

*Clique sur le symbole caméra pour voir le
signe en vidéo*



MANGER

Main et doigts en " bec de canard" , allant vers la bouche deux fois



BOIRE

Poing fermé , pouce vers la bouche qui avance vers la bouche.



ENCORE

Une main en bec de canard qui tape dans l'autre main ouverte.



Mentions légales

ÉDITRICE DU GUIDE

Ce guide pratique est édité par Laura — mumlifefreedom.fr

Site web : www.mumlifefreedom.fr

SIRET : 99270918800013

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Ce guide est une œuvre protégée par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion, revente ou modification — même partielle — est strictement interdite sans autorisation écrite préalable.

En achetant ce guide, tu acquiers un droit d'usage personnel uniquement.

AVERTISSEMENT MÉDICAL

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le suivi d'un pédiatre ou de tout autre professionnel de santé.

Chaque bébé est unique — consulte toujours ton médecin en cas de doute.

LIENS AFFILIÉS

Ce guide contient des liens affiliés Amazon. En cliquant sur ces liens et en effectuant un achat, je perçois une petite commission — sans aucun coût supplémentaire pour toi.

Je ne recommande que des produits que j'utilise et que j'approuve personnellement.

mumlifefreedom.fr

