



# SAVEURS DOUCES

Diversification alimentaire de bébé

*Ebook*

Christelle YOMBA II



# » Sommaire

01

## **Commencer la diversification alimentaire les premières semaines**

Découvrir les goûts, éveiller les sens, introduire les premières textures en douceur, avec repères simples et rassurants.

02

## **Fiches pratique pour débiter la D.A (à imprimer)**

Des fiches simples et imprimables pour guider chaque étape, organiser les repas et débiter sereinement.

03

## **Matériel de puériculture pour débiter la diversification alimentaire**

Un guide clair du matériel indispensable pour débiter, faciliter les repas et accompagner bébé en douceur.

04

## **Comment introduire les aliments allergènes ?**

Les étapes simples et sécurisées pour introduire les allergènes et prévenir les réactions alimentaires chez bébé.

05

## **Quel fromage faire découvrir à un bébé ?**

Les fromages adaptés aux tout-petits : textures, sécurité, choix doux et saveurs pour éveiller leur palais.





# PRÉAMBULE

**Chère (future) maman,**

Tu te demandes peut-être déjà comment ton bébé va découvrir ses premiers goûts.

Pourquoi certains bébés mangent avec curiosité tandis que d'autres refusent, recrachent ou hésitent ?

Pourquoi la diversification alimentaire semble parfois simple... puis soudain compliquée ?

**Rassure-toi** : ces questions sont normales, et tu n'es absolument pas la seule.

**Chaque bébé avance à son rythme**, et il existe des repères simples, sûrs et bienveillants pour **l'aider à découvrir les aliments, développer son appétit** et vivre ses premiers repas avec plaisir — sans pression, sans stress et sans culpabilité.



# Hello!



Je m'appelle **Christelle YOMBA II**, infirmière puéricultrice et consultante parentale depuis plus de 17 ans.

J'accompagne les futures et jeunes mamans à comprendre leur bébé, gagner en confiance et vivre une maternité plus apaisée.

Au fil des années, j'ai entendu tant de questions revenir :

**“ Est-ce qu'il mange assez ? ”, “ Et s'il refuse ? ”, “ Est-ce que je fais bien ? ”**

C'est pour elles — et pour toi — que j'ai créé cet ebook : une ressource simple, bienveillante et profondément concrète, pour rendre la diversification alimentaire plus claire, plus douce et moins stressante.

La diversification, ce n'est pas seulement introduire des aliments. **C'est accompagner ton bébé dans une découverte sensorielle, un lien, un apprentissage.**

À travers ces pages, je te guide pas à pas pour comprendre les besoins de ton bébé, installer des habitudes saines dès le début et vivre les repas comme des moments de joie plutôt que d'inquiétude.

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)  
[contact@christelleyomba.com](mailto:contact@christelleyomba.com)

Christelle.



# AVERTISSEMENT

relatif à la propriété intellectuelle

**Je suis une entreprise et le partage de mon travail met mon activité en péril.** Je vous suis d'avance reconnaissante pour votre compréhension et le soutien de mon travail.

**Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de @materniter.consciente, cet ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que Christelle YOMBA II, ni partagé à titre gratuit.**

En revanche, si mon travail vous plaît, n'hésitez pas à partager mon compte autour de vous.

À titre d'information, toute utilisation, transformation, reproduction ou exploitation de contenu non expressément autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300 000 € d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à l'**article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.**



# ET SI ON RESTAIT EN LIEN ?

Si ce guide t'accompagne dans ton chemin de maman, si tu le lis à ton rythme, dans ton quotidien, alors tu peux, si tu en as envie, partager ce moment.



**Si tu le souhaites, tu peux m'identifier en story sur Instagram : @maternite.consciente**

Je prends toujours le temps de regarder et de repartager avec gratitude.

Rien n'est obligatoire.



# Bienvenue

**dans ton outil pour une diversification sereine.**

La parentalité est une aventure extraordinaire, et l'arrivée de la diversification alimentaire ouvre une nouvelle étape... aussi fascinante que déroutante.

Que tu sois une future maman qui **souhaite anticiper cette phase**, ou une jeune maman déjà **confrontée aux premières cuillères refusées**, ce guide a été créé pour t'accompagner avec clarté, douceur et confiance.

Prends une grande inspiration, installe-toi confortablement, et prépare-toi à découvrir des repères simples, des conseils concrets et des outils précieux pour vivre la diversification sans stress — dans le respect du rythme de ton bébé... et du tien.



# INTRODUCTION

**LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE L'UNE  
DES ÉTAPES LES PLUS MARQUANTES**

---



## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE REPRÉSENTE L'UNE DES ÉTAPES LES PLUS MARQUANTES DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE.

C'est un moment où tout change doucement : les textures, les saveurs, les habitudes... mais aussi les émotions.

L'excitation de voir son bébé découvrir de nouvelles choses se mélange souvent à la peur de mal faire, aux conseils contradictoires et aux doutes du quotidien.

Et c'est normal. Beaucoup de mamans me disent : « ***J'ai envie de bien faire, mais je ne sais pas par où commencer*** », ou « ***J'ai peur de faire une erreur, de proposer trop tôt, trop tard, pas assez...*** ».

La vérité, c'est qu'il n'existe pas un seul chemin parfait.

Il existe ton chemin — celui qui respecte le rythme de ton bébé, ton instinct, et ta dynamique familiale.



**La diversification, ce n'est pas seulement introduire des aliments.**

**C'est accompagner ton bébé dans l'exploration, le plaisir, et la découverte.**

L'aider à développer son rapport à la nourriture, à reconnaître ses sensations, à aimer ce moment de partage qui deviendra, petit à petit, un repère de sécurité.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras :

- des repères clairs pour savoir quand et comment commencer,
- des conseils simples pour t'aider à gérer les premiers essais,
- les erreurs fréquentes à éviter,
- des fiches pratiques faciles à utiliser,
- des informations essentielles sur les allergies, les textures et les quantités,
- et un vrai soutien pour t'apporter de la sérénité dans ton quotidien.

Mon objectif n'est pas de te donner une liste stricte ou une méthode rigide, mais de **t'aider à comprendre ce dont a besoin ton bébé**, pour que tu puisses avancer en confiance, avec douceur et plaisir.

**TU VERRAS : TON BÉBÉ VA T'ÉTONNER.**

Il va goûter, toucher, sentir... parfois grimacer, parfois adorer. Et vous allez apprendre ensemble.



*Mini-diagnostic*

## OÙ EN ES-TU DANS LA DIVERSIFICATION DE TON BÉBÉ ?

Pour mieux accompagner ton bébé, il est important de savoir d'où tu pars.

Ce court questionnaire te permet d'identifier ton profil actuel face à la diversification alimentaire de ton bébé : tes repères, tes besoins, et tes marges de réajustements.

Il ne s'agit pas d'évaluer ton niveau, mais de te guider avec précision.

Quelle que soit ta réponse, tu es au bon endroit pour avancer.

**Réponds sans filtre — puis découvre ton profil juste après.**

Christelle YOMBA II  
CONSULTANTE PARENTALE



**1. Comment te sens-tu à l'idée de commencer la diversification ?**

- A** — Motivée et plutôt confiante.
- B** — Curieuse mais hésitante.
- C** — Stressée ou très inquiète.

**3. Sais-tu comment organiser les premiers repas (horaires, quantités, textures) ?**

- A** — Oui, j'ai déjà des repères.
- B** — Un peu, mais j'ai besoin de structure.
- C** — Non, je suis complètement perdue.

**5. Face au refus ou à la grimace de bébé, tu réagis comment ?**

- A** — Avec calme, j'essaie autre chose.
- B** — Je doute de moi.
- C** — Je me crispe ou j'abandonne.

**2. Est-ce que tu sais reconnaître les signes que ton bébé est prêt ?**

- A** — Oui, globalement.
- B** — Pas toujours.
- C** — Pas du tout.

**4. Est-ce que les risques d'allergies/ inconfort te préoccupent ?**

- A** — Un peu, mais je suis vigilante.
- B** — Oui, ça me freine/
- C** — Beaucoup, cela m'angoisse.

**6. Te sens-tu à l'aise avec l'évolution des textures ?**

- A** — Oui (lisse → grumeleux → morceaux).
- B** — Pas trop, j'ai peur de mal faire.
- C** — Pas du tout, ça me stresse.



**7. As-tu une idée claire des aliments à introduire au début ?**

- A** — Oui.
- B** — Partiellement.
- C** — Non.

**9. Te fais-tu confiance dans ta capacité à guider ton bébé ?**

- A** — Plutôt oui.
- B** — Pas vraiment.
- C** — Non, j'ai peur de me tromper.

**8. Es-tu à l'aise avec le rythme d'introduction des aliments ?**

- A** — Oui.
- B** — Un peu, mais j'ai besoin d'un plan.
- C** — Pas du tout.

**10. Aujourd'hui, ton plus gros défi est :**

- A** — Savoir quoi proposer et quand.
- B** — Appliquer correctement sans stress.
- C** — Rester sereine malgré les peurs.

**Résultats détaillés – Quel est ton profil face à la diversification alimentaire ?**

Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.

**Profil A** — La maman anticipatrice

**Profil B** — La maman en apprentissage

**Profil C** — La maman inquiète

# Les profils

## Profil A — La maman anticipatrice

Tu aimes comprendre comment faire les choses correctement. Tu as déjà lu, regardé, noté, et cherche surtout à valider et structurer tes connaissances. Tu veux être sûre de respecter les repères alimentaires tout en avançant sereinement avec ton bébé.

● **Objectif pour toi : Gagner en structure et en assurance pour démarrer sereinement.**

## Profil B — La maman en apprentissage

Tu comprends certaines notions mais n'arrive pas encore à tout relier : quand commencer, quoi proposer, comment gérer les refus ou les textures. Tu alternes entre intuition et doute, et cherches un cadre rassurant pour avancer sans confusion.

● **Objectif pour toi : Clarifier les étapes, les quantités, l'évolution des textures.**

## Profil C — La maman inquiète

Les repas et les textures te stressent. Tu as peur des fausses routes, des allergies, des refus, ou de mal nourrir ton bébé. Tu te sens vite dépassée, perds confiance, et redoutes chaque nouvelle introduction alimentaire.

● **Objectif pour toi : Recevoir un accompagnement personnalisé pour dépasser tes peurs.**



# CHAPITRE N.1

**COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE  
LES PREMIÈRES SEMAINES**

---



Les premiers repas de bébé, c'est une grande aventure... et parfois un vrai casse-tête ! Entre les recommandations, les conseils de l'entourage et la peur de mal faire, il est normal de se sentir un peu perdue.



## 1. CE QU'ON NE T'EXPLIQUE PAS TOUJOURS

- **L'objectif réel de la diversification**

La diversification alimentaire n'a pas pour but de “ *remplir* ” bébé ou de remplacer le lait rapidement, mais de lui faire découvrir peu à peu de nouvelles saveurs, textures et odeurs.

Elle prépare son corps et ses sens à une alimentation variée, tout en maintenant le lait (maternel ou infantile) comme base essentielle jusqu'à 1 an.

L'enjeu principal est d'éveiller sa curiosité et de l'accompagner dans ses découvertes sans pression ni précipitation.

**C'est une étape d'exploration, pas un examen à réussir.**



- **Le lait reste indispensable**

Même lorsque ton bébé découvre les purées et les morceaux, **l'alimentation lactée doit rester prioritaire.**

**Jusqu'à un an, il a besoin d'environ 500 ml de lait par jour**, car c'est ce lait qui lui apporte au moins 80 % du calcium nécessaire à sa croissance.

**Le calcium est un minéral essentiel** : il se fixe sur les os et les dents, leur permettant de devenir solides et résistants.

Les repas solides viennent donc en complément, mais **le lait reste la base de son équilibre nutritionnel.**





## 2. QUAND COMMENCER VRAIMENT, SELON LES SIGNES DE BÉBÉ ?

Les recommandations générales parlent **de 4 à 6 mois révolus** pour un enfant née à terme soit 37 SA, mais le vrai indicateur est l'observation des signes de préparation de bébé : il s'intéresse à ce que tu manges, ouvre la bouche lorsque la cuillère s'approche, et sait repousser ce qu'il ne veut pas.

Commencer trop tôt peut fatiguer son système digestif, tandis qu'attendre trop longtemps risque de limiter sa curiosité alimentaire.

**Le bon moment est celui où il montre clairement qu'il est prêt.**

### 3. FAIT MAISON, PETITS POTS, MIX DES DEUX : QUE CHOISIR ?

Il n'existe pas de “ *meilleur* ” choix universel. Le fait maison permet de contrôler les ingrédients et de proposer des recettes adaptées à tes habitudes, tandis que les petits pots de qualité offrent praticité et sécurité lors des journées chargées ou en déplacement.

**Le mix des deux est souvent la solution la plus réaliste et la moins culpabilisante.**

**L'important est la qualité des aliments, leur variété et la façon dont on les propose à bébé**, plutôt que le fait qu'ils soient maison ou industriels.

Le fait maison permet de contrôler la qualité des ingrédients et de privilégier une approche “ **slow food** ”: cuisiner simplement, avec des produits frais et de saison, pour préserver les saveurs.

Les petits pots peuvent dépanner, mais l'idéal est de garder un maximum de repas faits maison, même si ce sont de petites quantités.

**Dans les premières semaines, opter pour la mono-saveur** (un seul légume ou fruit par repas) permet à bébé d'identifier clairement chaque goût et de développer sa mémoire gustative.

Plus tard, on pourra s'amuser à combiner.

## 4. LES REPÈRES SIMPLES QUI CHANGENT TOUT

**Les 4 grandes phases de la diversification, on distingue généralement :**

- **Découverte (4-6 à 7 mois) :** purées lisses, petites quantités, un aliment à la fois.
- **Exploration (7-9 mois) :** textures plus épaisses, introduction des protéines animales, début des morceaux fondants.
- **Affirmation (9-12 mois) :** textures variées, introduction des légumineuses, repas plus complets.
- **Autonomie progressive (12 mois et +) :** bébé mange comme la famille, avec quelques adaptations.

Avancer par étapes évite la confusion et facilite l'acceptation des aliments.



## 5. PASSER AUX MORCEAUX EN TOUTE SÉCURITÉ

Le passage aux morceaux ne dépend pas de l'apparition des premières dents (les gencives suffisent pour écraser des aliments mous).

**Ce qui compte, c'est que bébé montre certains signes de maturité motrice :**

- Il tourne bien la tête de droite à gauche,
- Il soulève et abaisse la tête facilement,
- Il attrape des objets et les porte à sa bouche,
- Il a un bon tonus et tient assis correctement dans sa chaise.
- 

Ces capacités indiquent que sa coordination œil-main-bouche et son tonus sont suffisants pour gérer les morceaux, réduire le risque de fausse route et découvrir de nouvelles textures avec plaisir et sécurité.



## 6. QUANTITÉS, TEXTURES, PROGRESSION: DES REPÈRES CLAIRS

**En début de diversification, 2 à 3 cuillères à café suffisent.**

La quantité augmente progressivement selon l'appétit de bébé, pas selon une "norme" stricte.

Les textures évoluent aussi : purée lisse → purée moulinée → petits morceaux → morceaux plus fermes.

Cette progression développe sa mastication, même sans dents, et soutient sa motricité orale.





## 7. LES GRANDS “ NON ” ET LES FAUSSES PEURS

Les “ *non* ” sont simples : **pas de sel, pas de sucre ajouté, pas de miel avant 1 an, pas d’aliments à risque d’étouffement** (grains de raisin entiers, cacahuètes, saucisses rondelles, etc.).

**Les fausses peurs ?** Introduire les allergènes (œuf, poisson, arachide) de manière progressive et encadrée n’est pas dangereux chez un bébé sans antécédent allergique grave — au contraire, cela peut aider à réduire le risque d’allergies.

## 8. ORGANISATION ET CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN

Idées de menus et combinaisons gagnantes. **Varié ne veut pas dire compliqué.**

Voici un exemple de menu simple et équilibré sur une semaine :

**Rappel :** L'alimentation lactée reste prioritaire ( $\approx 500$  ml/jour minimum). Les repas solides viennent en complément.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MIDI	Purée de carotte + 1 cuillère à café d'huile de colza	Purée de courgette + pomme de terre	Purée de patate douce + petites lentilles bien mixées	Purée de brocoli + pomme de terre
GOÛTER	Compote de pomme	Compote poire + un peu de banane écrasée	Compote pomme-pruneau	Compote pêche

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Purée de haricot vert + riz très cuit mixé + huile d'olive	Purée de courge butternut + petit morceau de poulet mixé	Purée de petits pois + pomme de terre + filet d'huile de colza
GOÛTER	Compote pomme + fraise (selon tolérance/allergies)	Compote poire + yaourt nature bébé (selon âge)	Compote de pomme- mangue

## 9. ASTUCES GAIN DE TEMPS

- **Pratiquer le batch-cooking**, en préparant et en congelant les repas par petites portions (bac à glaçons, petits pots hermétiques) évite la pression quotidienne de “ *quoi donner à manger* ”.

### **Rappel : Pas + de 4 mois au congélateur.**

- Avoir une liste de courses spéciale bébé sur le frigo, avec les aliments de base, permet de ne jamais manquer de quoi préparer un repas équilibré, même les jours où le temps manque.
- Cuisiner avec des produits **ALIMENTAIRES SURGELES**, exemple : La marque de produits alimentaires infantiles surgelés “ *Yooji* ” où les portions de purée, et de viandes sont déjà pesés. Il suffit de sortir les petits galets du congélateur, et de les réchauffer au micro-onde, dans un baby-cook ou à la vapeur.





# CHAPITRE N. 2

**FICHE PRATIQUE POUR  
DÉBUTER LA D.A (À IMPRIMER)**

---



# Introduction 4ème mois révolus

(uniquement le midi)



## SEMAINE 1: BÉBÉ DÉCOUVRE DES LÉGUMES NATURES

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
3 cuillères à café	4 cuillères à café	6 cuillères à café	8 cuillères à café	10 cuillères à café	11 cuillères à café	100 g
Epinards	Courgettes		Carottes		Patate douce	

Légumes cuits à la vapeur / le lait reste toujours la base de l'alimentation à chaque repas

## SEMAINE 2: NOUVEAUX LÉGUMES CHAQUE JOUR, ON VARIE TOUS LES JOURS, ON COMMENCE LES PREMIERS MÉLANGES

Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
120 g	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
Patate douce	Betterave	Panais	Panais + betterave	Carotte	Carotte + panais	Poireau

\*les quantités sont indiqués à titre indicatif, à adapter à ton enfant.

\*\* les légumes indiqués sont des exemples, à adapter selon la saison.

# Introduction 4ème mois révolus



(midi & goûter)

## SEMAINE 3:

**ALTERNER LES LÉGUMES DÉJÀ INTRODUIT + LES NOUVEAUX LÉGUMES/ CUITS À LA VAPEUR ET MIXÉS EN PURÉE (TEXTURE LISSE)**

Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
100 g	100 g	100 g	120 g	120 g	120 g	120 g
Butternut	Brocoli	Carotte + butternut	Brocoli + Pomme de terre	Butternut + navet	Potimarron	Epinard + pomme de terre

Le goûter: le bébé découvre les fruits cuits à la vapeur et mixés en compote (texture lisse)

3 cuillères à café	4 cuillères à café	6 cuillères à café	8 cuillères à café	10 cuillères à café	15 cuillères à café	100 g
Pomme	Pomme	Poire	Poire + pruneau	Pomme + clémentine	Pomme	Banane

\*les quantités sont indiqués à titre indicatif, à adapter à ton enfant.

\*\* les légumes indiqués sont des exemples, à adapter selon la saison.

# Introduction 4ème mois révolus

(midi & goûter)

## SEMAINE 4: LA ROUTINE SE MET EN PLACE ALTERNER LES LÉGUMES DÉJÀ INTRODUITS + LES NOUVEAUX LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR ET MIXÉS EN PURÉE (TEXTURE LISSE)

Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
120 g	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
Patate douce + poireau	Haricots verts	Courgettes	Betterave	Petits pois + courgettes	Potimarron	Carotte + épinards
Le goûter: le bébé découvre les fruits cuits à la vapeur et mixés en compote (texture lisse)						
100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
Mangue	Pomme + Poire	Banane + Mangue	Pomme + pruneau	Ananas + pomme	Pomme	Abricot

\*les quantités sont indiqués à titre indicatif, à adapter à ton enfant.

\*\* les légumes indiqués sont des exemples, à adapter selon la saison.

# Aide-mémoire premiers repas de 6 mois

Prénom :

*C'est le début de la  
diversification alimentaire :*

Vers \_\_\_\_ heures

## PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou 150 à  
210 ml de lait 1er âge.

- **On commence par les légumes cuits et mixés**
- **Les fruits cuits et mixés**
- **Le lait reste l'aliment principal**

Vers \_\_\_\_ heures

## DÉJEUNER

Quelques cuillères de purée de légumes lisses,  
augmenter petit à petit jusqu'à 120 g, en  
respectant l'appétit de votre enfant + féculents +

Lait maternel ou 150 ml à 210 ml de lait 1er âge  
(selon la quantité de purée prise).

*Expérience à tenter :*

Laissez votre bébé  
toucher la purée avec  
ses doigts.

Si votre bébé prend + de 4 repas par jour  
Adaptez les quantités s'il n'est pas allaité

*Légumes à découvrir :*

Carotte  
Courgette  
épinard  
betteraves

A cet âge on  
introduit les  
légumes et fruits au  
fur et à mesures.

Vers \_\_\_\_ heures

## GOÛTER

Quelques cuillères de compotes de fruits lisses,  
augmenter petit à petit la quantité jusqu'à 120g  
(en fonction de l'appétit)

+  
Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1er âge en  
fonction de la quantité de compote prise.

Vers \_\_\_\_ heures

## DINER

Lait maternel ou 150 à  
210 ml de lait 1er âge.

# Aide-mémoire premiers repas de 7 à 9 mois

Prénom :

*C'est l'arrivée de la nouveauté...*

Vers \_\_\_\_ heures

- **Plein de fruits et légumes**
- **Protéines animales à midi**
- **Matières grasses à chaque repas**
- **Herbes et épices pour varier les goûts**

## PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2ème âge.

Vers \_\_\_\_ heures

## DÉJEUNER

150/200 g de purée de légumes +

10 g de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf dur +

1 cuillère à café végétale +

100 g de compote de fruits ou lait maternel ou 2ème âge (si pas de protéines animales dans la purée).

*Expérience à tenter :*

Une banane à déguster avec les doigts.

**Pensez à proposer de l'eau au cours du repas**

*Légumes à goûter :*

*À éviter :*

Vers \_\_\_\_ heures

## GOÛTER

100 g de compote de fruits ou fruits crus bien mûres

+

Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 2ème âge ou laitage (yaourts, petits suisses ou fromage blanc).

Artichaud  
Céleri branche  
Radis  
Champignons

Lait cru / Viande peu cuite / Charcuterie / Miel / Boisson sucrée

Vers \_\_\_\_ heures

## DINER

Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2ème âge +

en option purée de légumes

# Aide-mémoire premiers repas de 10 à 12 mois

Prénom :

Les premiers repas complets...

Vers \_\_\_\_ heures

- **Découverte de différentes sortes de féculents**
- **Des textures plus variées**
- **Les premiers repas du soir**

## PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou 240 ml à 270 ml de lait 2ème âge.

Vers \_\_\_\_ heures

## DÉJEUNER

Plat complet avec :

- 2/3 légumes (150 à 200 g)
- 1/3 féculents
- 15 g de poisson ou de viande ou 1/3 d'œuf dur
- 1 compote ou fruit frais en dessert

Expérience à tenter :

Partagez le même repas en famille.

[Variez les textures selon l'acceptation de votre bébé (purée épaisse, mou écrasé, petit morceaux)]

À éviter :

Asperge / Choux fleur  
Quinoa / oignon

Vers \_\_\_\_ heures

## GOÛTER

Compote (100 à 150 g) ou fruit frais +  
Lait maternel ou 150 ml de lait 2ème âge ou un laitage (yaourt, petit suisse, ou fromage blanc) +  
en option : un produit céréalier (pain)

Vers \_\_\_\_ heures

## DINER

180 g de féculents et de légumes +  
Lait maternel ou 120 à 180 ml de lait 2ème âge

# Aide-mémoire premiers repas de 12 mois & +

Prénom :

Vers \_\_\_\_ heures

## PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou 240 à 270 ml  
de lait de croissance (ou  
entier) + compote ou fruit  
frais + en option produit  
céréalié

*Expérience à tenter*

Cuisinez avec ton  
tout-petit.

**Variez les textures selon l'acceptation de votre  
bébé (purée, petits morceaux, finger foods)**

Vers \_\_\_\_ heures

## GOÛTER

Compote (150 g) ou fruit frais +  
Lait maternel ou 150 ml de lait de  
croissance (ou entier) ou un laitage  
(yaourt, petit suisse, ou fromage  
blanc) +  
en option : un produit céréalié (pain)

*Le tout petit mange presque comme  
les grands et goute presque tout*

- **Des repas complets**
- **Des petits morceaux**
- **Débuts des vrais petits déjeuners**

Vers \_\_\_\_ heures

## DÉJEUNER

Plat complet avec :

- 2/3 légumes (250 g environ)
- 1/3 de féculents
- 20 g de viande ou de poisson, ½  
œuf dur
- 1 CàC d'huile végétale
- Compote (150 g) ou fruit frais

*Aliments à  
découvrir*

Crudités/  
Lentilles/ Miel/  
crevettes

*À éviter*

Lait cru / Charcuterie /  
Viande peu cuite /  
Boisson sucrée

Vers \_\_\_\_ heures

## DINER

200 g de féculents et de  
légumes  
+  
lait maternel ou lait de  
croissance (ou lait entier) ou  
laitage (yaourt, petit suisse,  
fromage blanc)

# Aide-mémoire premiers repas de 18- 24 mois

Prénom :

Vers \_\_\_\_ heures

## PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou 240 de 18/23 mois  
et 250 ml à de 24 mois de lait de  
croissance (ou entier) +

avec des céréales +

ou du pain

*Expérience à tenter*

Cuisez avec ton  
tout-petit.

**Variez les textures selon l'acceptation de votre  
bébé (purée, petits morceaux, finger foods)**

Vers \_\_\_\_ heures

## GOÛTER

- Compote(150 g )ou fruit frais
- Lait maternel ou 150 ml de lait de croissance (ou entier) ou un laitage (yaourt, petit suisse, ou fromage blanc)
- Produit céréalier (pain, biscuit, gâteau fait maison)

*Le tout petit mange presque comme  
les grands et goute presque tout*

- **Des repas complets**
- **Des petits morceaux**
- **Débuts des vrais petits déjeuners**

Vers \_\_\_\_ heures

## DÉJEUNER

Plat complet avec :

- 2/3 légumes (250 g environ)
- 1/3 de féculents
- 20 g jusqu'à 23 mois de viande ou poisson
- de 2 ans à 3 ans 20/30 g de viande ou de poisson,
- 1/3 œuf dur
- Compote(150 g ) ou fruit frais

*À éviter*

Lait cru / Charcuterie /  
Viande peu cuite /  
Boisson sucrée

*Aliments à  
découvrir*

Crudités/  
Lentilles/ Miel/  
crevettes

Vers \_\_\_\_ heures

## DINER

200 g à 250 g en soupe de  
féculents et de légumes

+

lait maternel ou lait de croissance  
150ml (ou lait entier) ou laitage  
(yaourt, petit suisse, fromage  
blanc) +1/2 fruits à 24 mois

# Introduction des légumes par âge

LÉGUMES	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Artichaut		✓	✓	✓	Mars à septembre
Asperge			✓	✓	Avril à juin
Aubergine	✓	✓	✓	✓	Juin à septembre
Avocat		✓	✓	✓	Octobre à avril
Blette	✓	✓	✓	✓	Juin à novembre
Betterave	✓	✓	✓	✓	Octobre à mars
Brocoli	✓	✓	✓	✓	Juin à novembre
Carotte	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Céleri- branche		✓	✓	✓	Juillet à janvier
Céleri- rave	✓	✓	✓	✓	Octobre à mars
Champignon		✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Chou blanc			✓	✓	Octobre à avril
Chou-de-Bruxelles			✓	✓	Septembre à mars
Chou rouge			✓	✓	Octobre à avril
Chou vert			✓	✓	Octobre à avril

# Introduction des légumes par âge

Légumes	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Chou-fleur			✓	✓	Septembre à avril
Chou-rave			✓	✓	Mars à novembre
Citrouille	✓	✓	✓	✓	Septembre à décembre
Concombre	✓	✓	✓	✓	Avril à octobre
Courgette	✓	✓	✓	✓	Mai à septembre
Endive	✓	✓	✓	✓	Octobre à avril
Epinards	✓	✓	✓	✓	Septembre à juin
Fenouil	✓	✓	✓	✓	Mai à décembre
Haricots vert	✓	✓	✓	✓	Juillet à septembre
Navet	✓	✓	✓	✓	Octobre à mai
Oignon			✓	✓	Septembre à avril
Panais	✓	✓	✓	✓	Octobre à février
Patate douce	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Pâtisson		✓	✓	✓	Juillet à novembre
Petits pois	✓	✓	✓	✓	Mai à juin

# Introduction des légumes par âge

Légumes	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Poireau	✓	✓	✓	✓	Septembre à avril
Poivron		✓	✓	✓	Juin à septembre
Potimarron	✓	✓	✓	✓	Septembre à décembre
Potiron	✓	✓	✓	✓	Octobre à janvier
Radis		✓	✓	✓	Mars à juin
Rutabaga	✓	✓	✓	✓	Octobre à avril
Salade	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Salsifis	✓	✓	✓	✓	Octobre à mars
Tomate	✓	✓	✓	✓	Mai à septembre
Topinambour	✓	✓	✓	✓	Novembre à avril

# Introduction des fruits par âge

Fruits	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Abricot	✓	✓	✓	✓	Juin à août
Amande		✓	✓	✓	Septembre à octobre
Ananas	✓	✓	✓	✓	Octobre à avril
Banane	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Cassis	✓	✓	✓	✓	Août à septembre
Cerise	✓	✓	✓	✓	Juin
Châtaigne	✓	✓	✓	✓	Octobre
Citron	✓	✓	✓	✓	Fév.à sept./ nov.à déc.
Clémentine	✓	✓	✓	✓	Novembre à janvier
Coing	✓	✓	✓	✓	Octobre
Datte				✓	Octobre à décembre
Figue	✓	✓	✓	✓	Juillet à octobre
Fraise	✓	✓	✓	✓	Avril à juin
Framboise	✓	✓	✓	✓	Juillet à septembre
Fruit de la passion	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>

# Introduction des fruits par âge

Fruits	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Grenade	✓	✓	✓	✓	Novembre à février
Groseille	✓	✓	✓	✓	Juin à septembre
Kaki	✓	✓	✓	✓	Octobre à janvier
Kiwi	✓	✓	✓	✓	Novembre à mai
Litchi	✓	✓	✓	✓	Novembre à janv
Mandarine	✓	✓	✓	✓	Novembre à janv
Mangue	✓	✓	✓	✓	Avr à juill /déc
Melon	✓	✓	✓	✓	Juin à septembre
Mirabelle	✓	✓	✓	✓	Août à septembre
Mûre	✓	✓	✓	✓	Juillet à octobre
Myrtille	✓	✓	✓	✓	Juin à septembre
Nectarine	✓	✓	✓	✓	Juin à août
Noisette		✓	✓	✓	Sept à novembre
Noix		✓	✓	✓	Octobre à nov
Orange	✓	✓	✓	✓	Décembre à avril

# Introduction des fruits par âge

Fruits	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	Saisons
Pamplemousse	✓	✓	✓	✓	Décembre à mars
Papaye	✓	✓	✓	✓	Octobre à décembre
Pastèque	✓	✓	✓	✓	Juin à août
Pêche	✓	✓	✓	✓	Juin à août
Poire	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Pomme	✓	✓	✓	✓	Septembre à mai
Prune	✓	✓	✓	✓	Juillet à octobre
Pruneau	✓	✓	✓	✓	<b>Toute l'année</b>
Quetsche	✓	✓	✓	✓	Aout à octobre
Raisin	✓	✓	✓	✓	Juillet à octobre
Rhubarbe		✓	✓	✓	Avril à juillet

# Introduction des féculents par âge

Féculents	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
Farine infantile	✓	✓	✓	✓
Avoine		✓	✓	✓
Blé farine		✓	✓	✓
Fèves				✓
Haricots blancs				✓
Haricots rouges				✓
Lentilles corail				✓
Lentilles vertes				✓
Mais (doux)	✓	✓	✓	✓
Pain		✓	✓	✓
Pâtes			✓	✓
Patate douce	✓	✓	✓	✓
Petits pois	✓	✓	✓	✓
Pois chiche				✓
Polenta			✓	✓

# Introduction des féculents par âge

Féculents	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
Pomme de terre	✓	✓	✓	✓
Quinoa			✓	✓
Riz blanc			✓	✓
Riz semi-complet				✓
Sarrasin			✓	✓
Semoule, boulgour			✓	✓
Tapioca			✓	✓

# Introduction des protéines animales par âge

Protéines animales	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
<b>Viande blanche</b>		10 g	15 g	20 g
<b>Viande rouge</b>		10 g	15 g	20 g
<b>Poisson maigre</b>		10 g	15 g	20 g
<b>Poisson gras</b>		10 g	15 g	20 g
<b>Œuf</b>		1/4	1/3	1/3
<b>Fruits de mer</b>				20 g
<b>Charcuterie</b>	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans

# Introduction “diverses ” par âge

Divers	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
<b>Miel</b>				✓
<b>Yaourts</b>		✓	✓	✓
<b>Fromage pasteurisé</b>		✓	✓	✓
<b>Fromage au lait cru</b>	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans	Pas avant 3 ans
<b>Herbes et épices</b>		✓	✓	✓
<b>Chocolat</b>				Pas avant 3 ans

NB : Pour l'introduction des aliments allergènes, je te recommande de consulter le site : **“Allergodiet ”** où des diététiciennes nutritionnistes vous expliquent comment les introduire.











# Menu de la semaine

Du ..... au .....

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN							
MIDI							
APRÈS-MIDI							
SOIR							





# CHAPITRE N. 3

**MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE POUR  
DÉBUTER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE**

---



## 1. LE MATÉRIEL À UTILISER



Il est préférable d'avoir une chaise haute **à 5 POINTS attachée au niveau des épaules et de l'entrejambe**, ou chaise au sol si tu as plusieurs enfants à charge, cela évitera les risques de chute.

Il est important que le bébé dispose d'un **repose pied, ou alors touche le sol**. Il sera alors plus concentré sur ce qu'il mange et ce qu'il est en train de faire avec un angle à 90°c.



**Le bavoir avec set de table** tadytod se scratch sur la table, cela évite que les aliments ne tombent par terre car le set et devant lui.

**L'assiette en compartiments** ou en porcelaine car elle est très lourde. Il aura du mal à la soulever.



Pour **le bec verseur**, il vaut mieux choisir un verre le plus tôt possible.

**La gourde** de façon occasionnelle car cela diminue la mise en place de la mastication et de la déglutition.

**La baby-cup** pour que l'enfant puisse boire de l'eau au cours du repas



**Les cuillères transporteurs ou pré- cuillères** facilite l'autonomie de bébé lors de ses premiers repas.

La taille et l'ergonomie des cuillères sont parfaitement adaptées à ses petites mains.

Les cuillères sont adaptées aux repas liquides, lisses et moulinés (type purée, yaourt, soupe).

- Dans un premier temps, **la Bleue est une pré- cuillère texturée** qui pourra soulager les gencives de bébé lors des poussées dentaires.

Elle est également parfaite pour commencer la diversification alimentaire et habituer ton bébé à ce nouvel objet et au fait de porter la nourriture de l'assiette à la bouche.

- Dans un second temps, **la Orange est une pré- cuillère qui peut contenir plus de nourriture** et qui peut être utilisée avec des aliments à la consistance plus épaisse.

**A partir de 6 mois.**



Pour **la petite cuillère** de préférence au début en silicone ajourée (norme médicale)



**La fourchette avec des piquants** à partir de 12 à 16 mois où il y a des morceaux, il pourra piquer.



**Le couteau qui coupe** vraiment avec des lames ondulées ou manche verte à partir de 2 ans, il pourra alors trancher les poids sans se couper le doigt.

**Le grignoteur pour fruit**, innovant et pratique, permet à l'enfant de manger des morceaux de fruits ou de légumes en prévenant tout risque d'ingurgitation et donc d'étouffement.



Idéal aussi lorsque bébé fait ses dents : tu peux-y glisser un morceau de fruit congelé ou un peu de glace pilée que l'enfant pourra sucer pour soulager ses gencives

Muni d'un système de fermeture à pression et torsion que l'enfant ne peut ouvrir seul, même s'il manipule l'accessoire . En polypropylène garanti sans Bisphenol A. Peut être nettoyé au lave-vaisselle. Dès 6 mois.



**La tour d'observation** avec les marches pieds moins cher, il est nécessaire que le bébé tienne debout et qu'il marche.



**Les pots de conservations** ou bac à glaçons pur faire du batchcooking



**Mixeur**



# CHAPITRE N. 4

**COMMENT INTRODUIRE LES  
ALIMENTS ALLERGÈNES ?**

---



Il est recommandé d'introduire les aliments allergènes un à la fois afin de surveiller une éventuelle réaction.

Quand l'aliment potentiellement allergène est introduit, **il est nécessaire de continuer à le présenter à l'enfant quelques fois par semaine afin de maintenir la tolérance.**

En cas de réaction suspecte ou de doute, il est recommandé de consulter le médecin ou l'allergologue de ton enfant.

### **Conseils pour l'introduction des aliments allergènes chez bébé :**

L'introduction des aliments allergènes est une étape clé de la diversification alimentaire. Voici des recommandations simples et efficaces pour minimiser les risques et habituer bébé en douceur.



## 1. À QUEL ÂGE INTRODUIRE LES ALLERGÈNES ?

Dès 4 à 6 mois révolus (selon l'avis de votre pédiatre), en même temps que les autres aliments. Introduire les allergènes tôt et progressivement aide à réduire le risque d'allergies alimentaires.



## 2. QUELS SONT LES ALIMENTS ALLERGÈNES À INTRODUIRE ?

Les principaux allergènes sont :

- **Œufs** (jaune et blanc bien cuits)
- **Arachide** (beurre de cacahuète lisse, en très petite quantité)
- **Lait de vache** (yaourt, fromage, éviter le lait liquide avant 1 an)
- **Gluten** (pain, pâtes, semoule)
- **Fruits à coque** (poudre d'amandes, noisettes dans des purées)
- **Poissons et fruits de mer**
- **Soja, sésame, moutarde, lupin.**



### 3. COMMENT LES INTRODUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ ?

- ✓ **Un par un, en petite quantité (une demi cuillère à café)** , pour observer les réactions.
- ✓ **Le matin ou au déjeuner**, pour surveiller d'éventuelles réactions dans la journée.
- ✓ **3 jours d'écart** entre chaque nouvel allergène, pour identifier un éventuel déclencheur.
- ✓ **Bien cuits** pour les premiers essais (notamment l'œuf et le poisson).
- ✓ **Si bébé est à risque allergique (antécédents familiaux sévères)**, demande l'avis d'un pédiatre allergologue avant l'introduction.

Concernant l'introduction des aliments allergènes : Mélange noisette, amande, noix de cajou, noix, pistache... Il existe un site réalisé par un pédiatre allergologue qui explique leur introduction de manière très simple : **Juste ici > “ ALLERGO DIET ”** \_





## 4. LES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES MAJEURS

La législation définit une liste de 14 allergènes à déclaration obligatoire sur les emballages alimentaires :

**Céréales contenant du gluten** (blé, épeautre, seigle, orge, avoine, etc.).

**Fruits à coque dure** (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, pistaches).

### Arachide



### Sésame



### Soja



**Voir la page suivante...**

**Oeufs**



**Crustacés**



**Poisson**



**Céleri**



**Lupins**



**Lait**



**Moutarde**





# CHAPITRE N. 5

**QUEL FROMAGE FAIRE  
DÉCOUVRIR À UN BÉBÉ ?**

---



## 1. IL EST PRIMORDIAL DE CHOISIR DES FROMAGES PASTEURISÉS.

Les fromages au lait cru sont **à éviter jusqu'à l'âge de 5 ans.**

- Pour commencer, tu peux faire découvrir par exemple du brie ou du camembert pasteurisés puis de l'emmental ou un chèvre frais pasteurisé. Pour les fromages fondus pasteurisés à tartiner (de type Vache qui rit, Kiri).
- Il est possible d'en donner de temps en temps.
- L'idéal est de varier les fromages que tu donnes à ton enfant. Par exemple, une fois du brie, une fois du camembert, une fois du Kiri, une fois du comté...



## 2. UN BÉBÉ PEUT MANGER DU FROMAGE DÈS 4-6 MOIS.

Les dernières recommandations scientifiques (09/2021 du PNNS: Programme national nutrition santé) en matière d'alimentation infantile informe que tous les aliments peuvent maintenant être introduits dès le début de la diversification, c'est à dire dès 4-6 mois révolus.

**En pratique, il est important de commencer par les légumes pour favoriser leur acceptation ultérieure.**

Lorsque un enfant a découvert les principaux légumes puis fruits, on peut lui proposer du fromage et/ ou des laitages de temps en temps, à partir de 4-6 mois révolus.



### 3. LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE EST UN CHEMIN QUI SE CONSTRUIT PAS À PAS, AVEC PATIENCE ET CONFIANCE.

Tu as maintenant entre les mains des repères concrets pour accompagner ton bébé sereinement, en respectant son rythme et ses besoins.

Chaque famille avance à sa manière, et parfois, malgré toutes les informations, des doutes persistent : est-ce le bon moment ? Est-ce que je fais bien ?

Si tu ressens **le besoin d'être guidée de façon plus personnalisée**, je propose aussi une consultation ponctuelle en visio pour t'éclairer et répondre directement à tes questions. **Prendre rendez-vous : JUSTE ICI.**





## L'essentiel à retenir

SI TU DEVAIS RETENIR QUE QUELQUES  
REPÈRES DE CET E-BOOK, CE SERAIT CEUX-CI.

### ◆ INTRODUCTION – La diversification, une étape clé

- La diversification alimentaire est une étape marquante de la première année de vie.
- Elle modifie les textures, les saveurs, les habitudes et les émotions.
- Les doutes et les peurs sont fréquents chez les parents.
- Il n'existe pas un chemin parfait, mais un chemin adapté à chaque bébé.
- La diversification respecte le rythme du bébé et la dynamique familiale.
- Elle ne se résume pas à nourrir, mais à accompagner une découverte sensorielle.
- Le plaisir et la curiosité sont des piliers de cette étape.

### ◆ Chapitre 1 – Commencer la diversification alimentaire (les premières semaines)

#### **Objectif et principes généraux**

- La diversification ne vise pas à remplacer le lait rapidement.
- Le lait (maternel ou infantile) reste la base de l'alimentation jusqu'à 1 an.
- La diversification est une étape d'exploration, pas une performance.



## *L'essentiel à retenir*

- La curiosité prime sur les quantités.
- La pression et la précipitation nuisent à l'expérience alimentaire.

### **Quand commencer**

- Les recommandations situent le début entre 4 et 6 mois révolus pour un bébé né à terme.
- Les signes de préparation sont plus importants que l'âge seul.
- Bébé doit tenir sa tête, s'intéresser à la nourriture, ouvrir la bouche et repousser ce qu'il ne veut pas.
- Commencer trop tôt fatigue le système digestif.
- Commencer trop tard peut freiner la curiosité alimentaire.

### **Fait maison, petits pots ou mix des deux**

- Il n'existe pas de choix universellement meilleur.
- Le fait maison permet de contrôler les ingrédients et les saveurs.
- Les petits pots de qualité offrent praticité et sécurité.
- Le mix des deux est souvent la solution la plus réaliste.
- La qualité et la variété des aliments priment sur leur origine.
- La mono-saveur facilite l'identification des goûts au début.

### **Les grandes phases de la diversification**

- Phase de découverte (4–6 à 7 mois) : purées lisses, petites quantités.
- Phase d'exploration (7–9 mois) : textures plus épaisses, protéines animales, morceaux fondants.
- Phase d'affirmation (9–12 mois) : textures variées, repas plus complets.
- Phase d'autonomie progressive (12 mois et +) : adaptation aux repas familiaux.
- Avancer par étapes facilite l'acceptation alimentaire.



## *L'essentiel à retenir*

### **Passage aux morceaux**

- Le passage aux morceaux ne dépend pas des dents.
- Les gencives suffisent pour écraser les aliments mous.
- Les signes de maturité motrice sont déterminants.
- Bébé doit pouvoir tenir assis, attraper les aliments et les porter à la bouche.
- La progression des textures développe la mastication et la motricité orale.

### **Quantités et textures**

- Les quantités initiales peuvent être très faibles (2–3 cuillères).
- L'augmentation se fait selon l'appétit de bébé.
- Il n'existe pas de norme stricte universelle.
- Les textures évoluent progressivement.
- La progression soutient le développement oral et moteur.

### **Les grands "non" et les fausses peurs**

- Pas de sel, pas de sucre ajouté, pas de miel avant 1 an.
- Éviter les aliments à risque d'étouffement.
- L'introduction progressive des allergènes est recommandée.
- Introduire les allergènes peut réduire le risque d'allergie.

### **Organisation et quotidien**

- Varier les repas ne signifie pas compliquer.
- Les menus simples et répétitifs sont adaptés.
- L'alimentation lactée reste prioritaire.
- L'organisation facilite la sérénité au quotidien.



## L'essentiel à retenir

### **Astuces gain de temps**

- Le batch- cooking permet d'anticiper et de réduire la charge mentale.
- Les petites portions congelées sont pratiques.
- Les produits alimentaires surgelés adaptés à bébé peuvent être utilisés.
- Une liste de courses dédiée simplifie le quotidien.
- La simplicité est un allié.

### ◆ **Chapitre 2 – Fiches pratiques pour débiter la diversification (à imprimer)**

- Les fiches servent de repères visuels et pratiques.
- Les quantités indiquées sont des repères, non des obligations.
- Les légumes sont introduits progressivement.
- Les fruits sont proposés cuits et mixés au départ.
- Le lait reste présent à chaque repas.
- Les menus sont adaptables selon la saison et l'enfant.
- Les tableaux facilitent l'organisation et le suivi.

### ◆ **Chapitre 3 – Matériel de puériculture pour débiter la diversification**

- Le matériel doit être simple et fonctionnel.
- Il doit être adapté à l'âge et aux capacités de bébé.
- La sécurité est un critère essentiel.
- Le matériel ne remplace pas la présence de l'adulte.
- Trop d'accessoires n'est pas nécessaire.
- L'environnement doit favoriser l'autonomie progressive.



## *L'essentiel à retenir*

### ◆ **Chapitre 4 – Comment introduire les aliments allergènes**

- Les allergènes doivent être introduits progressivement.
- L'introduction se fait en petite quantité.
- Un seul allergène à la fois est recommandé.
- L'observation après l'introduction est essentielle.
- L'introduction précoce peut réduire le risque allergique.
- En cas de doute, un avis professionnel est recommandé.

### ◆ **Chapitre 5 – Quel fromage pour faire découvrir à un bébé**

- Tous les fromages ne sont pas adaptés aux bébés.
- Les fromages pasteurisés sont à privilégier.
- Les textures doivent être adaptées à l'âge.
- Les quantités restent limitées.
- Le fromage participe à la découverte des saveurs.
- Il s'intègre progressivement à l'alimentation.

### ◆ **Annexes – Aide-mémoire par âge (6 mois à 24 mois et +)**

- Les repères évoluent avec l'âge de l'enfant.
- Les textures deviennent progressivement plus variées.
- Les repas se structurent dans la journée.
- Les protéines animales sont introduites progressivement.
- Les matières grasses sont essentielles.
- L'autonomie alimentaire se développe avec le temps.
- Les aliments à éviter restent identifiés selon l'âge.



ET POUR ALLER PLUS LOIN...

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)

### MA COLLECTION “ MES PREMIERS REPÈRES ”

Les mini-guides à petit prix pour comprendre ton bébé,  
te rassurer et avancer sereinement dès les premiers mois.



[Découvrir la collection complète]

### LE COFFRET SERENITY

Tous les essentiels réunis dans un coffret complet pour t'aider  
à traverser les premiers mois avec confiance et sérénité.



(+) MASTERCLASS SOMMEIL OFFERTE ▶

[Découvrir le Coffret Serenity]

**Parce que certains apprentissages prennent vie  
quand on les voit, découvre mes ateliers immersifs.**





ET POUR ALLER PLUS LOIN...

[www.christelleyomba.com](http://www.christelleyomba.com)

### **MA COLLECTION “ ATELIER DES ESSENTIELS ”**

Des vidéos immersives et vivantes pour apprendre à ton rythme, comme si j'étais à tes côtés.



[Découvrir la collection complète]

---

### **LE GUIDE COMPLET POUR MAMANS**

Mon accompagnement digital le plus complet, du 4<sup>e</sup> mois de grossesse aux 3 ans de ton enfant.



[Découvrir le Guide Complet]

---

**TU VEUX QU'ON EN PARLE ENSEMBLE, EN TOUTE BIENVEILLANCE ?**

[Découvre mes accompagnements individuels]



# APPELS URGENCE

## **112 (NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN)**

Pour tout type d'urgence (médicale, incendie, police) partout en Europe.

## **15 (SAMU)**

Assistance médicale urgente.

## **18 (POMPIERS)**

Pour les incendies, les accidents domestiques ou les situations nécessitant un secours immédiat.

## **17 (POLICE)**

Pour signaler un danger ou un trouble à l'ordre public.

## **SOS MÉDECINS**

Disponible dans plusieurs régions pour les consultations à domicile : composez le 36 24.

## **CENTRES ANTIPOISON**

En cas d'ingestion d'un produit toxique ou médicamenteux. Trouvez le centre le plus proche en appelant le 01 40 05 48 48 (France).

## **PHARMACIES DE GARDE**

Pour trouver la pharmacie la plus proche en cas d'urgence médicale légère, appelez le 3237 (France).

**Avoir ces numéros sous la main peut faire toute la différence. Pensez à les enregistrer sur votre téléphone ou à les afficher dans un endroit visible chez vous, comme sur le réfrigérateur.**

@premierspas.demaman



**Créatrice du 1er écosystème digital parental de 0 à 6 ans**

contact@christelleyomba.com  
**www.christelleyomba.com**

RETROUVEZ- MOI SUR :



@maternite.consciente  
**Maternité Consciente**



@biengrandir.ensemble  
**Parentalité consciente**



@maternite.consciente  
**Maternité Consciente**



@biengrandir.ensemble  
**Parentalité consciente**



@christelleyomba  
**Maternité & parentalité  
Consciente**

*Merci de ta confiance.*