

# DÉMARRAGE DE LA DIVERSIFICATION

(pas avant 4 mois et pas après 6 mois révolus)

## Quantités journalières recommandées\*



**LAIT** MATERNEL OU INFANTILE\*\*

**500 à 800 ml**



AU DÉBUT

**CÉRÉALES**

**1 à 2 cc**



**LÉGUMES**

Sans sel ajouté

**200 à 400 g**  
(200g à midi environ)

APRÈS LES CÉRÉALES

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.

AVEC LES LÉGUMES



**1 cc**

**MATIÈRE GRASSE**

non cuite

**Huile de colza**  
ou beurre, crème  
(de temps en temps)



1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES LÉGUMES

**FRUITS**

Sans sucre ajouté

**200 à 400 g**  
(130g à midi environ)

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.



**VIANDE, POISSON OU ŒUF**

**5 à 10 g**

Soit entre 1 et 2 cc d'aliments mixés

1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES FRUITS



- Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.
- Il est conseillé de **changer** de fruit et de légume chaque jour et d'**éviter les mélanges** pendant les premiers mois de la diversification.

\* Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.

\*\* Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins spécifiques du bébé.