

# L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Diversification  
alimentaire

Préparation  
& conservation  
des repas



**Yvelines**  
Le Département

# SOMMAIRE

- 4 Diversification alimentaire enfant de 4 à 6 mois
- 8 Diversification alimentaire enfant de 6 à 12 mois
- 12 Diversification alimentaire enfant de 1 à 3 ans
- 14 Préparation et conservation des biberons
- 18 Préparation et conservation des purées et compotes
- 20 Les textures  
Brosser les dents de bébé
- 22 Les interdits alimentaires
- 24 À retenir

Toutes les informations de ce livret ont été regroupées sous quatre catégories :



**ASTUCES, CONSEILS**



**LES GESTES À APPLIQUER**



**ALERTE, FAIRE ATTENTION**



**DANGER, À NE PAS FAIRE**

Faites bien attention aux codes couleur, pour différencier les gestes à adopter des gestes à éviter.



# INTRODUCTION

La diversification alimentaire consiste à faire goûter de nouveaux aliments à votre bébé pour favoriser son bon développement.

Le début de la diversification doit se situer entre 4 et 6 mois.

- ⊖ Dans ce livret, il vous sera recommandé de **proposer à l'enfant toutes les familles d'aliments** y compris celles qui pourraient provoquer une **allergie** ou une **intolérance** (œuf, fruits à coque, lait, gluten (blé, seigle, orge, ...)), sauf indications contraires de votre médecin.
- ⊕ **L'apport en lait** (lait maternel ou infantile) **reste essentiel** : l'introduction des aliments vient compléter ses apports quotidiens lactés (minimum 500ml de lait par jour, en plus des autres produits laitiers) qui seront diminués progressivement au profit des aliments solides.
- ⊖ Après 6 mois, la poursuite d'**alimentation lactée seule n'est pas recommandée**. Votre enfant doit avoir une alimentation variée afin d'éviter la survenue de carences (fer, vitamines, calcium, etc.).
- ⊖ **Votre bébé peut refuser un aliment** : ne le forcez pas, réessayez quelques jours plus tard.
- ⊕ **Les repas proposés peuvent être faits maison ou industriels** (petits pots). Ils peuvent être pris à la cuillère et/ou l'enfant peut les découvrir avec ses doigts.
- ⊕ Le temps du repas est un moment convivial : **privilégiez les repas en famille sans écrans**.
- ⊖ **Évitez le grignotage** et limitez la consommation de **produits sucrés, salés et gras**.
- ⊕ En complément de ces conseils, vous pouvez consulter «*La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans* » de **Santé Publique France**, [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr), et les **recommandations HCSP 30 juin 2020**.



Actuellement, le Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie considère que les données publiées à ce jour en termes de bénéfices et de risques (fausse route notamment) de la Diversification Menée par l'Enfant ne permettent pas de préférer cette pratique à la diversification standard réalisée selon les recommandations actuelles. Si toutefois, cette pratique vous intéresse, nous vous invitons à vous rapprocher d'un professionnel sensibilisé à ce sujet.



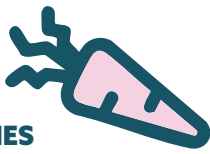
## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ENFANT DE 4 À 6 MOIS

À l'aide d'une cuillère, proposez à votre enfant tous les aliments, **bien cuits, mixés en purée lisse**. Le **lait** reste l'aliment principal (lait maternel ou infantile 1er âge).



### FRUITS

- ☑ Donnez-en **tous les jours**, au goûter. Tous les fruits peuvent être introduits les uns après les autres. Évitez de commencer un nouveau fruit ou légume le même jour.
- ☑ Ils doivent être **bien cuits** et **mixés en compote** sans ajout de sucre.
- ☑ Les **fruits à coque** (amandes, noisettes, cacahuètes) ou l'**arachide** (non salés) peuvent être donnés : sous forme de **pâte, purée** (beurre de cacahuète) ou **poudre mélangée avec un autre aliment** (1/2 cuillère à café de temps en temps).



## LÉGUMES

- ☑ Donnez-en **tous les jours**.
- ☑ **Tous les légumes peuvent être introduits**. Il est recommandé de donner chaque nouvel aliment séparément pour la découverte de son goût. Vous pouvez changer de légume chaque jour.
- ☐ Commencez en **petites quantités** puis augmentez **progressivement** selon l'appétit de l'enfant.



## FÉCULENTS



Les féculents peuvent être servis et mélangés avec les légumes, en purée lisse. **Donnez 1/4 de féculents pour 3/4 de légumes à chaque repas.**

- ☑ Les féculents à base de blé (céréales, pâtes, semoule) doivent être donnés **2 à 3 fois par semaine**.
- ☑ Les légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots secs ...), bien cuits, peuvent être donnés **une fois par semaine** (1 cuillère à café).
- ☑ La pomme de terre ou le riz, comme les autres féculents, peuvent être ajoutés aux légumes pour lier la purée et la rendre lisse et agréable en bouche, **entre 3 et 4 fois par semaine**.



## PRODUITS LAITIERS

- ☑ Les produits laitiers sont riches en calcium : privilégiez la **tétée** au sein ou le biberon de lait.
- ☑ Entre 4 et 6 mois, il est possible de proposer également **d'autres laitages en les alternant**, en les ajoutant au cours ou en fin de repas. 120 à 150 ml de lait = 1 yaourt nature au lait entier ou au lait infantile = 2 petits suisses nature = 1 fromage blanc nature = 20g de fromage à pâte pressée cuite ou pasteurisé.
- ☑ Les produits au **lait entier** conviennent parfaitement.
- ☐ pas d'ajout de **sucré**, pas de produit **allégé** ou **0%**, pas de **lait 1/2 écrémé**.



### EXEMPLE :

quelques cuillères de yaourt avec la compote de fruits, un peu de fromage fondu dans la purée de légumes.

## VIANDES, POISSONS & ŒUF



- ✔ Donnez-en progressivement **une à deux fois par semaine**, puis plus régulièrement jusqu'à en donner tous les jours dès 6 mois.
- ✔ **Viande** (1x par semaine) : **toute variété de viande en privilégiant la volaille**. Donnez-en **bien cuite, mixée** et **mélangée** à une petite quantité de purée de légumes. Au début, en quantité : **5g soit 1 cuillère à café rase** de viande ou poisson mixé ou **1/4 d'œuf dur** (blanc + jaune) écrasé.
- ✔ **Poisson** (2x par semaine) :
  - ◆ maigre (colin, lieu noir) : 1x par semaine
  - ◆ gras (sardine, maquereau, saumon, truite) : 1x par semaine

## BOISSONS



- ✔ L'eau est avec le lait **la seule boisson nécessaire** à votre enfant.
- ✔ L'eau peut être découverte en toute **petite quantité** (dans une cuillère, une tasse, un petit biberon...).
- ✖ Privilégiez l'**eau en bouteille** avec le **logo nourrisson** ou la **mention spéciale** (voir p15).
- ✔ **Jus de fruits** (infantiles ou non), **thé, café, chicorée, sirop** et **sodas interdits**.



## MATIÈRES GRASSES ET ÉPICES

Les matières grasses sont indispensables au bon développement de votre enfant.



- ✔ Matière grasse à donner **à chaque repas** quand l'enfant mange l'équivalent d'un demi-petit pot (maison ou industriel).
- ✔ Une cuillère à café d'**huile d'olive, noix** ou **colza**. Variez les huiles.
- ✔ De temps en temps, une noisette de **beurre** ou **crème**.
- ✖ Toutes les épices peuvent être introduites. Privilégiez les **épices douces** et **herbes aromatiques**
- ✔ N'ajoutez **pas de sel**.

Mixer les aliments



Sel, sucre et miel interdits



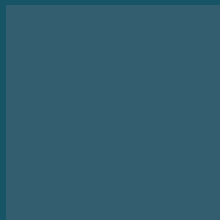
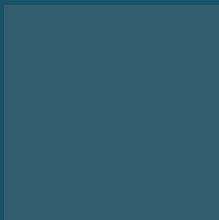
# MENU TYPE ENFANT DE 4 À 6 MOIS

❗ Pour toute question, adressez-vous à un professionnel de santé

## MATIN



### Produits laitiers



## DÉJEUNER



### Légumes & féculents



Légumes : un par un, puis mélanger une fois connu.  
Assiette : 3/4 légumes, 1/4 féculents.

### Viande, poisson, œuf

5g

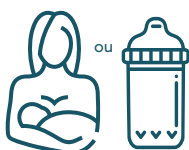


### Matières grasses



1 cuillère à café  
d'huile végétale

### Produits laitiers



### Eau



### Fruits

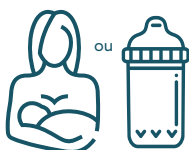


Si  
l'enfant  
a encore  
faim

## GOÛTER



### Produits laitiers



### Fruits



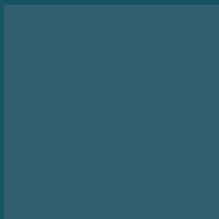
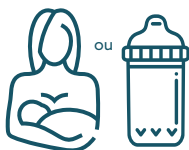
### Eau



## DÎNER



### Produits laitiers





## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ENFANT DE 6 À 12 MOIS

Dans la continuité des recommandations pour l'enfant de 4 à 6 mois, faites **découvrir progressivement toutes les textures** : des aliments **mixés lisses** aux aliments **hachés, écrasés** puis **petits morceaux fondants**.



### LÉGUMES ET FRUITS

- ✔ Proposez-en à **chaque repas** et **selon l'appétit de l'enfant**.
- ✔ Légumes et fruits **cuits ou crus si bien mûrs**, toutes textures, dont **morceaux à croquer**.



**Ne mélangez pas les textures :**  
évitez les morceaux dans une purée lisse par exemple.



### FÉCULENTS

- ✔ Proposez-les avec les légumes : **moitié féculents, moitié légumes**.
- ✔ Riz, pâtes et semoule de moins en moins fine, pain, pomme de terre en petits morceaux fondants.
- ✔ Donnez les légumes secs (lentilles, haricots secs) **une fois par semaine** (quelques cuillères à café).



## PRODUITS LAITIERS



- ✔ Proposez un **lait 2<sup>e</sup> âge** aux 6 mois révolus de votre enfant jusqu'à ses 12 mois (si possible, minimum 500ml par jour, sans dépasser 800ml par jour).
- ✔ Maintenez au minimum le lait **matin et soir** jusqu'à 9 mois.
- ✔ Un laitage présent à **chaque repas**.
- ✔ 120 à 150 ml de lait = 1 yaourt nature au lait entier = 2 petits suisses nature = 1 fromage blanc nature = 20g de fromage toutes textures.
- ✔ À partir de **8-10 mois**, vous pourrez proposer des petits morceaux de **fromage mou**.

## VIANDES, POISSONS & ŒUF



- ✔ Proposez-en le **midi** ou le **soir** (1 fois par jour).
- ✔ Quantité augmentée à : **10 g de viande ou poisson** (= 2 cuillères à café rases), ou **1/4 œuf** (blanc et jaune).
- ✔ Donnez-en **cuit à cœur, mixé** et mélangé à une petite quantité de purée de légumes.
- ✔ **Viande : toute variété de viande** en privilégiant la volaille.
- ✔ **Poisson** (2x par semaine) :
  - ♦ maigre (colin, lieu noir) : 1 fois par semaine
  - ♦ gras (sardine, saumon, maquereau, truite) : 1 fois par semaine





## MATIÈRES GRASSES ET ÉPICES



Les matières grasses sont indispensables au bon développement de votre enfant.

- ✔ Matière grasse à donner à **chaque repas**.
- ✔ Une cuillère à café d'**huile d'olive**, **noix** ou **colza**. Préférez les huiles mélangées type Isio4
- ✔ De temps en temps, une **noisette de beurre** ou **crème**
- ✔ Poursuivez l'introduction des épices ou herbes aromatiques.
- ❌ N'ajoutez **pas de sel**.



## BOISSONS

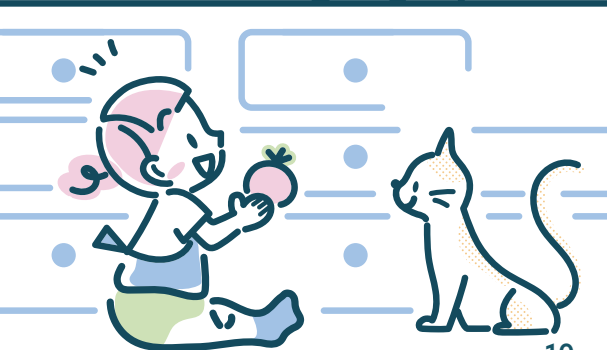
- ✔ L'eau est avec le lait la **seule boisson nécessaire** à votre enfant.
- ✔ L'eau peut être découverte en toute **petite quantité** (dans une cuillère, une tasse, un petit biberon...).
- ➡ Privilégiez l'**eau en bouteille** avec le **logo nourrisson** ou la **mention spéciale** (voir page 15).
- ❌ **Jus de fruits** (infantiles ou non), **thé**, **café**, **chicorée**, **sirop** et **sodas interdits**.



Mixer les aliments



Sel, sucre et miel interdits



# MENU TYPE ENFANT DE 6 À 12 MOIS

! Pour toute question, adressez-vous à un professionnel de santé

## MATIN



### Produits laitiers



### Céréales



Facultatif

## DÉJEUNER



### Légumes & féculents



Légumes : un par un, puis mélanger une fois connu.  
Assiette : 1/2 légumes, 1/2 féculents.

### Viande, poisson, œuf

10 g

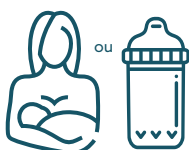


### Matières grasses



1 cuillère à café  
d'huile végétale

### Produits laitiers



### Eau



### Fruits

Si  
l'enfant  
a encore  
faim



## GOÛTER



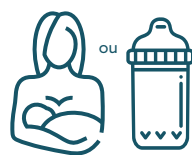
### Fruits



### Eau



### Produits laitiers



## DÎNER



### Légumes & féculents



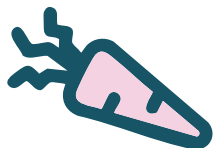
À mélanger en purée.  
Assiette : 1/2 légumes, 1/2 féculents.

### Produits laitiers



# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Dans la continuité des recommandations pour l'enfant de 4 à 12 mois, continuez à faire **découvrir progressivement toutes les textures** : des aliments **hachés, écrasés** et **petits morceaux fondants**.



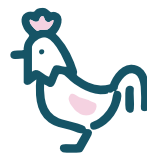
## LÉGUMES, CRUDITÉS ET FRUITS

- ✔ À chaque repas, donnez-en cuits ou crus, de **toutes textures** dont morceaux à croquer.



## FÉCULENTS

- ✔ Donnez-en **tous les jours** 3 à 4 cuillères à soupe, de toutes textures.
- ✔ Il est possible d'introduire les **céréales complètes** : pain, biscottes.
- ✔ Vous pouvez donner des **légumes secs** (lentilles, haricots secs) et des **fruits à coque** 2 fois par semaine.



## VIANDES, POISSONS & ŒUF

- ✔ Proposez-en **tous les midis** ou **soir** (une fois par jour).
- ✔ Donnez-en bien cuite, hachée, mixée puis progressivement en petits morceaux.
- ✔ De 1 à 2 ans : **20 g de viande ou poisson** = 4 cuillères à café rases ou 1/3 œuf (blanc et jaune).
- ✔ De 2 à 3 ans : **30 g de viande ou poisson** = 6 cuillères à café rases ou 1/2 œuf (blanc et jaune).
- ✔ **Viande** :  
toute variété de viande en privilégiant la **volaille**.
- ✔ **Poisson** (2x par semaine) :
  - ♦ maigre (colin, lieu noir) : 1x par semaine
  - ♦ gras (sardine, maquereau, saumon, truite) : 1x par semaine



## MATIÈRES GRASSES ET ÉPICES



Les matières grasses sont indispensables au bon développement de votre enfant.

- ✔ Matière grasse à donner à **chaque repas** : deux cuillères à café d'huile d'olive, noix ou colza. Préférez les huiles mélangées type Isio4
- ✔ De temps en temps, **deux noisettes de beurre ou crème**
- ✔ Poursuivez l'introduction des **épices ou herbes aromatiques**.



## PRODUITS LAITIERS

- ✔ Un produit laitier doit être proposé aux **4 repas de la journée** (si possible, équivalent minimum 500ml par jour).
- ✔ 120 à 150 ml de lait = 1 yaourt nature au lait entier = 2 petits suisses nature = 1 fromage blanc nature = 20g de fromage toutes textures de taille adaptée à l'âge.
- ✔ Passez au lait de croissance.
- ⊖ **Le lait entier peut être utilisé mais ne subvient pas aux besoins en fer.**
- ⊖ Si votre enfant a besoin d'un **biberon le soir**, il doit être **intégré au repas** et ne doit pas être donné dans le lit (risque de caries dentaires).



## BOISSONS

- ✔ **L'eau** est avec le **lait** la **seule boisson nécessaire** à votre enfant.
- ⊖ **Jus de fruits** (infantiles ou non), **thé, café, chicorée, sirop** et **sodas** sont à **proscrire**.

## MENU TYPE



Dès ses 1 an, l'enfant peut manger les mêmes repas que le reste de sa famille, s'ils sont équilibrés et variés. Pour toute question, adressez-vous à un professionnel de santé (médecin, infirmière).

# PRÉPARATION ET CONSERVATION DES BIBERONS ET ALIMENTS

## 1. les biberons :

### LAIT MATERNEL TIRÉ



Notez la date et l'heure du recueil du lait.

#### Préparation

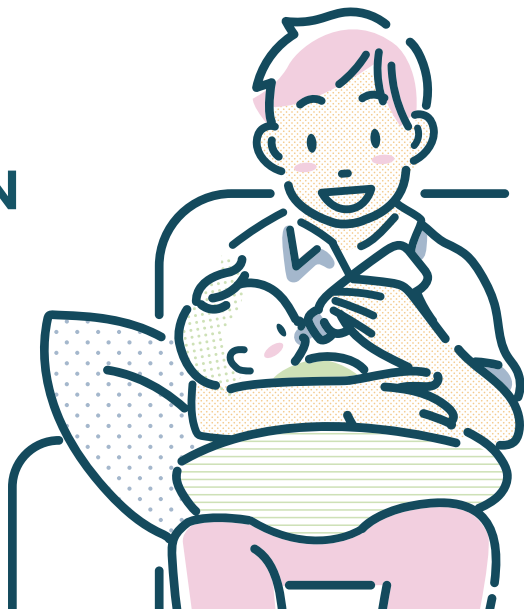
- 🕒 L'ensemble du matériel doit être **propre** et **sec**.

#### Température de conservation

- ✔ À **température ambiante** :
  - ♦ inférieure à 25°C - jusqu'à 8h
  - ♦ supérieure à 25°C - jusqu'à 4h
- ✔ Au **réfrigérateur** (0 à 4°C, jamais dans la porte) ou au **freezer** : jusqu'à 8 jours.
- ✔ Dans un **congélateur** (-18°C) pendant 12 mois.

#### Le contenant

- ✔ Tout récipient **bien lavé, rincé** et **fermé hermétiquement** peut convenir.
- ✔ Les **sacs de congélation** prévus pour le lait maternel sont également un bon choix, apprécié pour leurs commodités.



#### Congélation

- ✔ Le lait maternel doit être **congelé rapidement** après avoir été tiré.
- 🕒 **Congelez le lait par petites quantités** de 60ml à 100ml et **augmentez en fonction des quantités bues**. Cela évite les pertes car une poche ou un pot décongelé entamé ne peut plus être conservé.
- ✔ **Les durées ne sont pas cumulables**. Ne laissez pas du lait 4 heures à température ambiante, puis 48h au réfrigérateur pour ensuite le congeler pour 4 mois.



Votre lait a dépassé les délais de conservation et n'a pas été consommé ? Mettez-le dans le bain de votre bébé pour hydrater la peau de votre enfant.

## LAIT INFANTILE EN POUDRE OU LIQUIDE



### Décongélation

- ✔ Décongélation rapide :  
**sous un filet d'eau tiède puis chaude**, puis conservation possible pendant 1h.
- ✔ Après décongélation, le lait peut être consommé sous 48h si conservé au réfrigérateur sans chauffer.

### Donner le biberon

- ✔ Vous pouvez chauffer le biberon au **bain-marie** ou au **chauffe biberon**.
- ⚠ **Vérifiez la température avant de servir** en versant quelques gouttes sur votre poignet.
- ⚠ **N'utilisez pas le four à micro-ondes** pour décongeler ou chauffer le lait maternel. Ce type de chauffage détruit certains composants du lait.
- ⚠ Il est possible de **mélanger deux laits tirés à différents moments** et conservés à différentes températures, dans la mesure où ils sont à la même température lors du mélange.

### Eau en bouteille :

Si vous employez une eau de source ou une eau minérale naturelle en bouteille, veillez à ce qu'elle :

- ♦ soit faiblement minéralisée, non gazeuse
- ♦ porte la mention « **convient pour la préparation des aliments des nourrissons** », et/ou le dessin d'un biberon ou d'un bébé (eau adaptée à la préparation d'alimentation d'un bébé).

### Eau du robinet :

- ♦ Proscrivez l'eau ayant subi une filtration (dans une carafe filtrante ou un adoucisseur)
- ♦ Si vous n'avez pas utilisé votre robinet depuis plusieurs jours, laissez couler l'eau 1 à 2 minutes avant de remplir le biberon. Sinon, 3 secondes suffisent.
- ♦ Ne consommez pas l'eau si elle n'est pas potable, ou en cas d'indication de non-consommation par les autorités.

### Préparation

- ✔ Utilisez un lait infantile **adapté à l'âge de votre enfant**.
- ⚠ **Ne donnez pas de jus végétaux** qui peuvent être dangereux pour votre bébé (boisson végétale au soja ou aux amandes, etc.).
- ✔ **Mettez l'eau** à température ambiante ou chauffée dans le biberon, **puis la poudre**.

## BIEN DOSER LE BIBERON DE VOTRE BÉBÉ

30ml d'eau = 1 mesurette rase

240 ml = 8 mesurettes

210 ml = 7 mesurettes

180 ml = 6 mesurettes

150 ml = 5 mesurettes

120 ml = 4 mesurettes

90 ml = 3 mesurettes

60 ml = 2 mesurettes

30 ml = 1 mesurette



- ⚠ **Réfrigérez toute bouteille entamée**, et consommez-la dans les 24 heures.
- ⚠ **Ne mettez pas le goulot du biberon en contact avec le robinet**, et nettoyez régulièrement la tête de ce dernier.
- ⚠ Pensez à **détartre régulièrement le mouseur** (tête du robinet).
- ⚠ **N'utilisez pas l'eau du robinet** si vous habitez dans un **immeuble ancien construit avant 1948**, les canalisations d'eau peuvent encore être en plomb.



À l'étranger, en l'absence d'eau potable ou embouteillée, vous pouvez utiliser de l'eau bouillie et refroidie.

## DONNER LE BIBERON

- ✔ Vous pouvez donner le biberon à **température ambiante** ou vous pouvez le chauffer au **bain-marie** ou au **chauffe biberon**.
- ⚠ Le mode du **chauffage au micro-onde n'est pas recommandé**. Si vous devez l'utiliser, chauffez l'eau seule puis ajoutez la poudre de lait et mélangez.



## CONSERVATION

- ➊ Le lait infantile est très fragile (développement de bactéries):
  - ♦ Donné à température ambiante : **consommation dans l'heure**
  - ♦ Donné tiède : **consommation dans les 30 min**
- ➋ Les laits liquides stériles, prêts à l'emploi : après ouverture, ils se conservent **48 heures au maximum**, dans leur emballage d'origine, **au réfrigérateur à 4°C**.
- ➌ **Ne conservez jamais un biberon entamé** pour le biberon suivant.
- ➍ Si vous devez emporter un biberon pour un déplacement court, **transportez l'eau dans le biberon et la poudre dans un autre récipient**.
- ➎ Une fois ouverte, la boîte de poudre se conserve environ **un mois, bien refermée, dans un endroit frais et sec**. Référez-vous aux consignes présentes sur la boîte de lait.

## BIEN PRÉPARER LE BIBERON DE VOTRE BÉBÉ



1 Nettoyez-vous bien les mains au savon, et séchez-les avec un linge propre et sec



2 Nettoyez le biberon et les accessoires (voir instructions page suivante)



3 Réchauffez l'eau au bain-marie ou au chauffe biberon



4 Ajoutez le nombre de mesurètes nécessaires



5 Secouez bien le biberon



6 Vérifiez la température du lait sur votre poignet

❗ Préparez le biberon juste avant le repas. Pour la santé de votre bébé, il est important de respecter les indications de préparation et d'utilisation d'un lait infantile.

## NETTOYAGE DU BIBERON



1  
Lavez-vous  
les mains



2  
Démontez  
le biberon



3  
Nettoyez tous  
les accessoires  
du biberon  
avec le matériel  
adéquat



4  
Rincez  
abondamment



5  
Faites sécher  
à l'air libre sur  
un égouttoir  
(n'utilisez pas  
de torchon)



Si vous lavez votre biberon au lave-vaisselle, sélectionnez le cycle complet à 65°C. Les tétines ne passent pas au lave-vaisselle.

## 2. les purées et compotes

### FAITES MAISON

- ✔ Lavez et épluchez vos fruits ou légumes frais ou surgelés (non cuisiné).
- ✔ Faites cuire de préférence à la vapeur ou à l'eau dans une casserole.
- ✔ Égouttez les fruits ou légumes en gardant tout ou partie de l'eau de cuisson.
- ✔ Mixez les fruits ou légumes en ajoutant plus ou moins d'eau de cuisson ou du lait en fonction de la texture désirée.
- ❌ Ne mélangez pas les textures : évitez les morceaux dans une purée lisse par exemple.
- ✔ Faites cuire les féculents et/ou protéines de la même manière (vapeur ou eau bouillante).
- ✔ Mixez-les avec la purée sans oublier d'ajouter la matière grasse.
- ❌ Sel et sucres interdits.

## NOURRITURE INDUSTRIELLE

### Préparation :

- ✔ Utilisez le **petit pot** qui correspond à l'âge de votre enfant ou les **galets surgelés** (protéine, légume ou fruit non transformé).
- ⊖ Leur contenu est équilibré. Même s'il vous paraît fade, **ne rajoutez pas de sel. Rajoutez systématiquement une matière grasse.**

### La conservation :

- ✔ La conservation des purées faites maison ou industrielles est la même.
- ✔ Elles peuvent se conserver **48h maximum au réfrigérateur** dans un récipient fermé.
- ✔ Une purée décongelée se conserve **24h maximum au réfrigérateur.**
- ❗ **Ne pas réchauffer plusieurs fois** une purée.

### La congélation :

- ✔ La congélation permet de **garder plusieurs semaines** les purées ou compotes de votre bébé.
- ✔ Congeler les purées, c'est **gagner du temps pour les prochains repas** et varier les repas plus souvent.

Les purées à base de fruits et légumes se conservent jusqu'à 3 mois, et celles avec la viande jusqu'à 2 mois maximum.

- ✔ Immédiatement après la confection de la purée ou l'ouverture du pot industriel, laissez refroidir, puis **versez la purée dans des contenants à glaçons** ou autres récipients pour éviter les pertes. Vous pourrez augmenter les quantités en fonction de l'appétit de votre enfant.



- ✔ Fermez le contenant (cubes à glaçons ou autre) d'un film plastique/couvercle et déposez-le au réfrigérateur pour refroidir la purée. Puis déposez le tout au congélateur durant 8 à 12 heures.
- ✔ Ensuite, vous pouvez démouler les cubes surgelés et les mettre dans des sacs de congélation identifiés avec une étiquette pour la date et le type de purée.



Attention, ne recongelez pas un aliment déjà décongelé ou chauffé

- ✔ Il est possible de **congeler une purée préparée avec des ingrédients achetés surgelés crus et que l'on a cuits**. Les bactéries contenues dans les aliments sont détruites par la cuisson.



### La décongélation :

Jamais à température ambiante. Cela favorise la prolifération bactérienne !

- ✔ Au micro-ondes – Placez dans un récipient compatible les cubes de purée, et **décongelez par tranche de 30 secondes**.

- ✔ À la casserole – Placez-y les cubes de purée et **décongelez-les à feu moyen-doux** jusqu'à ce qu'ils fondent, en remuant de temps en temps.
- ✔ Au bain-marie – Dans une casserole d'eau, mettez la purée de bébé dans un bol, puis **mettez ce bol dans l'eau chaude**.
- ✔ Au réfrigérateur – Cette méthode est plus longue et nécessite un peu d'anticipation. Mettez les cubes de purée dans un récipient hermétique, et placez-le au réfrigérateur **la veille au soir**.

### Chauffer le repas :

- ✔ Vous pouvez chauffer les préparations au **bain-marie**, au **chauffe biberon**, à la **casserole** ou au **micro-onde**. Chauffez par tranche de 30 secondes dans un récipient pour micro-ondes.
- ✔ **Mélangez** toujours bien et **vérifiez la température** avant de servir.

# LES TEXTURES

Diversification alimentaire, de la purée lisse aux morceaux



Purées lisses



Purées épaisses



Mouliné, écrasé, haché



Petits morceaux

## BROSSER LES DENTS DE BÉBÉ



🕒 Débutez le brossage des dents, **dès la première dent, 2 fois par jour**, avec un tout petit peu de dentifrice fluoré à 1 000ppm.



# LES INTERDITS ALIMENTAIRES

Aliments dangereux ou à risque d'intoxication alimentaire ou fausse route

|                                   |                                                                                     |                                                    |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Risque d'intoxication alimentaire |    | <b>Lait cru et fromages au lait cru</b>            | Sauf fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté                                                                              |
|                                   |    | <b>Viande crue ou peu cuite</b>                    | Pas de viande non cuite à cœur avant 10 ans (carpaccio, tartare, ...). Une viande bien cuite n'a plus de couleur rose ou rouge !             |
|                                   |    | <b>Aliments à base d'œufs crus ou peu cuits</b>    | Pas d'œufs crus ou peu cuits (au plat, coque, mollet)<br>Pas d'aliments « maison » à base d'œufs crus : mayonnaise, mousse au chocolat, ...  |
|                                   |    | <b>Coquillages crus, poissons crus</b>             | Pas de sushis, saumon fumé, ou coquillages et crustacés crus.<br>Évitez espadon, lamproie, siki, requin, marlin.                             |
|                                   |    | <b>Miel</b>                                        | Ne donnez pas avant 1 an : risque de botulisme.<br>N'ajoutez pas dans les purée de fruits ou dans le lait                                    |
| Fausse route                      |    | <b>Aliments petits, durs et ronds</b>              | Pas de cacahuète, noisette, ...<br>Coupez toujours en deux les aliments mous et ronds (ex : raisin, tomate cerise, mini saucisse)            |
| Fortement déconseillé             |    | <b>Boissons sucrées ou énergisantes</b>            | Pas de soda, sirop, jus de fruits, ...                                                                                                       |
|                                   |    | <b>Boissons végétales</b>                          | Les boissons végétales (amande, noisette, riz, ...) ne répondent pas aux besoins de bébé avant 3 ans.                                        |
|                                   |   | <b>Produits caféinés</b>                           | Pas de café, thé, chicorée, sodas type « cola », ...                                                                                         |
|                                   |  | <b>Édulcorants</b>                                 | Pas de boissons « light » (à base d'édulcorants)                                                                                             |
|                                   |  | <b>Sel et dérivés salés</b>                        | Ne salez pas les plats faits maison.<br>Limitez aussi longtemps que possible les produits salés                                              |
|                                   |  | <b>Fritures</b>                                    | Pas de chips, frites, fast-food, biscuits apéritifs, ...                                                                                     |
|                                   |  | <b>Charcuterie</b>                                 | Sauf le jambon blanc de temps en temps                                                                                                       |
|                                   |  | <b>Bonbons, viennoiseries, gâteaux industriels</b> | Ne sucrez pas les purées ou biscuits.<br>Limitez aussi longtemps que possible les produits sucrés : gâteaux, chocolat, bonbons, ketchup, ... |
|                                   |  | <b>Aliments ou laits à base de soja</b>            |                                                                                                                                              |

● Sans danger

**5 ANS >> 10 ANS**





# À RETENIR

Faites  
du repas  
un temps  
de plaisir !

## DIVERSIFICATION :

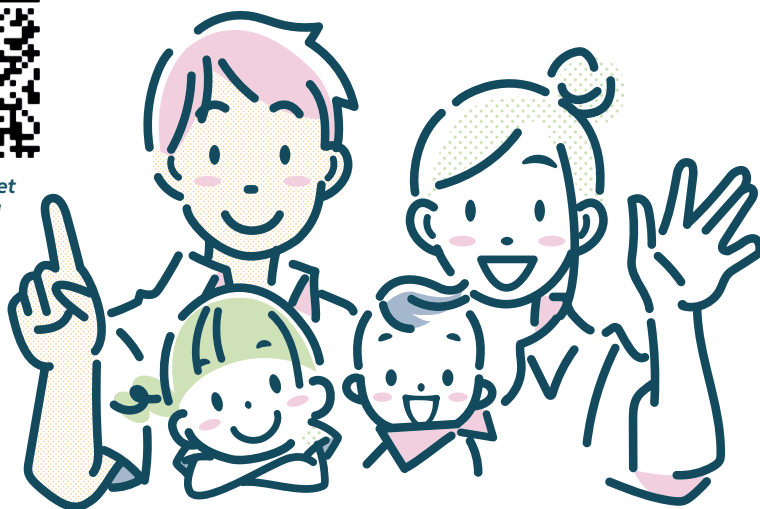
- ✔ Débutez la diversification **entre 4 et 6 mois**.
- ✖ **Ne forcez pas** et proposez régulièrement un même aliment
- ✔ **Le lait reste l'aliment principal** jusqu'à ce que la diversification soit bien installée.
- ✖ **L'introduction des nouveaux aliments** doit être régulière en **respectant les textures** et la quantité recommandée
- ✖ Certains aliments peuvent être très dangereux pour votre enfant : **consultez le tableau des recommandations**

## CONSERVATION, PRÉPARATION :

- ✖ **Vérifiez toujours la température des aliments/lait** avant de servir votre enfant.
- ✔ Pour la préparation du lait en poudre : 30ml = 1 cuillère mesure rase de lait en poudre
- ✖ Respectez les **temps de conservation** et la **chaîne du froid**
- ✖ **Ne recongelez pas** un repas ou du lait décongelé



Partagez ce livret  
autour de vous !



Pour tout renseignement  
complémentaire, vous pouvez contacter :  
**Allô PMI - 01 30 836 100** (appel gratuit)



**Yvelines**  
Le Département