























# Le bon aliment au bon moment !

	De la naissance à <b>4-6</b> mois	De <b>4-6</b> mois à <b>1</b> an	<b>1</b> à <b>2</b> ans	<b>2</b> à <b>3</b> ans	
<b>LAIT</b>	 <p><b>Lait</b> L'allaitement maternel est recommandé</p> <p>Quand la mère ne peut pas ou ne désire pas allaiter, utiliser un lait 1er âge</p> <p>Le lait maternel ou le lait 1er âge peut être l'aliment unique du bébé jusqu'à 6 mois</p>	À partir de 4-6 mois <b>Allaitement partiel avec alimentation diversifiée</b> ou Lait 2ème âge (1/2 l/j) avec alimentation diversifiée	À partir de 1 an <b>Allaitement partiel avec alimentation diversifiée</b> ou Lait de croissance avec alimentation diversifiée		
<b>LÉGUMES</b>		Purée 	À partir de 8-9 mois  Morceaux		
<b>FRUITS</b>		Compote 	À partir de 8-9 mois  Morceaux		
<b>PRODUITS LAITIERS</b>		Yaourt  Fromage  Fromage Blanc 			
<b>LÉGUMES SECS</b>		À partir de 9 mois  Purée de légumes secs			
<b>PAIN, CÉRÉALES</b>		Biscuits secs  Pain  Pâtes  Semoule  Riz 			
<b>VIANDE, POISSON</b>		 2 cc		À partir de 1 an  4 cc	À partir de 2 ans  6 cc
<b>OEUF</b>		 1/4 d'œuf		À partir de 1 an  1/3 d'œuf	À partir de 2 ans  1/2 d'œuf
<b>MATIÈRES GRASSES</b>	1 à 2 cc d'huile (en privilégiant les huiles végétales, surtout le colza)  ou  1 noisette de beurre (pendant les repas)				

En avant progressivement pour de nouveaux goûts!



**Aliments à éviter !**



# Astuces pour mes plats bébés faits maison !

## CUISINER

1. Pelez



2. Coupez



3. Cuisinez



Mettez de l'eau dans une casserole. Ajoutez les légumes en morceaux. Posez un couvercle. Laissez cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

OU



Déposez les morceaux dans la cocotte minute. Couvrez d'eau. Laissez cuire 5 min à partir du déclenchement de la soupape.

4. Mixez la préparation au robot mixeur ou écrasez bien à la fourchette.



5. Ajoutez

une cuillère à café d'huile végétale ou une noisette de beurre mais pas de sel.



ÉCONOMISER ET GAGNER DU TEMPS :



- Choisissez des légumes frais
- Pensez aux produits de saison
- Cuisinez en grande quantité et congelez le surplus si vous le pouvez
- Regardez le prix au kilo
- Pensez aussi aux légumes surgelés



## CONSERVER

Vous pouvez mettre les préparations maison dans des cubes à glaçon. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer les petits cubes en fonction des quantités nécessaires à votre enfant à chaque repas.

Attention, une fois décongelées les préparations doivent être mangées dans les 24 h.

Pensez à écrire la date sur l'emballage.

- Pensez à utiliser une petite cuillère bien adaptée à la bouche de votre enfant



## LES + DES PETITS PLATS MAISON

- Ils permettent de cuisiner ensemble et de partager le repas avec bébé.
- Ils permettent à votre enfant de mieux découvrir l'aspect, l'odeur et le goût des aliments.
- C'est moins monotone : votre purée n'aura jamais le même goût !



AU CONGÉLATEUR  
3 à 6 mois

AU RÉFRIGÉRATEUR  
3 jours max.

