swissmilk

Tableau de la diversification alimentaire: la première année

	Lait maternel ou préparation pour nourrissons				Diversification alimentaire						Passage aux repas de la famille		
Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Matin													Repas de la famille
Dix-heures								Compote de fruits ou morceaux					
Midi					Purée de légumes pour commencer Puis purée de légumes-amidon-viande ou morceaux								
Goûter						Bouillie de céréales aux fruits ou morceaux							
Soir							Bouillie de céréales au lait ou morceaux						
Boisson	Lait maternel ou préparation pour nourrissons												Donner de l'eau en plus

À partir du 5e mois au plus tôt et du 7e mois au plus tard, il faudrait commencer à introduire des aliments en plus du lait maternel ou des préparations pour nourrissons afin de couvrir les besoins croissants du bébé en nutriments et en énergie. Entre le 10e et le 12e mois, on passe progressivement aux repas familiaux jusqu'à ce que le bébé puisse manger presque comme les grands.

Ce tableau est donné à titre indicatif. Le développement est individuel et chaque bébé a son propre rythme d'adaptation aux nouveaux aliments.