Mois par mois, votre tableau conseil

La diversification alimentaire à partir de 4 mois	
farine	1 cc* par mois d'âge et par jour (maxi = 10 mois, 10 cc*) Des farines pour bébé?

La diversification alimentaire à partir de 5 mois		
légumes verts	**Haricot, courgette, carotte, potiron, tomate** Au début, cuits à la vapeur et très mixés, dans le biberon ou à la cuillère. Vers 7 mois, moulinés Vers 1 an, en morceaux ou grossièrement écrasés. Introduction des morceaux	**Quelle Quantité ?** **5 mois:** de quelques cc* à 60g, le midi de préférence. **6 mois:** de 80 à 120g en 2 fois (midi et soir). **7 mois:** de 150 à 200g en 2 fois. **8 mois:** de 200 à 250g en 2 fois avec 100g le midi et 150g le soir.
fruits	**Pomme, abricot, poire, pêche.** Au début, en compote puis râpés. Attendre ses 1 an pour les fruits rouges et les fruits exotiques. Introduction des morceaux	**Quelle Quantité ?** **5 à 6 mois:** de quelques cc* à 60g au goûter. **7 mois:** 120g en 2 fois (midi et goûter) **9 mois:** 180g en 2 fois (120g le midi et 60g au goûter). **1 an:** 240g soit 2 petits pots ou 2 petits fruits en 2 fois .

La diversification alimentaire à partir de 7 mois		
Laitage	**Yaourt, petit suisse, fromage blanc.** 1 yaourt = 125ml lait 1 pt suisse = 60ml lait	**Quelle Quantité ?** **7 mois:** 1 petit suisse ou ½ yaourt le midi. **1 an:** 1 yaourt
Fromage et beurre	En lamelles ou râpés	**Quelle Quantité ?** 10 à 15g pas de façon quotidienne
Viande et poisson	Commencer par l**a viande blanche** (poulet, dinde) et **poisson non gras** (sole, sabre, colin). Cuire la viande sans graisse et pocher le poisson.	**Quelle Quantité ?** **7 mois:** 15g le midi (environ 2 cc) **9 mois:** 20g **1 an:** 30g **3 ans:** 50g
Oeuf	Peut-il manger des œufs	**Quelle Quantité ?** **7 mois:** ½ jaune d'oeuf dur **9-11 mois:** 1 jaune d'oeuf dur **18 mois:** 1oeuf dur **2 ans:** 1 oeuf coque ou mollet
Féculents	Commencer par **la pomme de terre, puis petites pâtes, semoule, croûton de pain, boudoir.** Attendre 18 mois pour les légumes secs (haricots secs, pois chiches, lentilles,etc.)	**Quelle Quantité ?** **7 mois:** 25 à 50g de pommes de terre le midi **8 mois:** 100g en 2 fois (50g le midi, 50g le soir) **1 an:** 150g (100g le midi, 50g le soir) **18 mois:** 250g

La diversification alimentaire à partir de 18 mois	
chocolats bonbons	Avec modération (le plus tard est le mieux

cc:cuillère à café