



Le calendrier des goûts et des textures

La **diversification alimentaire** de bébé se fera pas à pas. Les différents produits s'introduisent progressivement et dans des textures particulières : crû, cuit, mixé, en morceaux...
Des étapes très importantes pour apprendre à bébé **la mastication, la déglutition**, mais aussi **les différents saveurs et textures**.

Les récepteurs gustatifs salés se développent

Bébé a des préférences alimentaires

Bébé préfère l'umami : la 5ème saveur qui désigne ce qui est savoureux

Début de la néophobie alimentaire : la peur de goûter de nouveaux aliments qui touche 3 enfants sur 4.



| | 1 mois | 2 mois | 3 mois | 4 mois | 5 mois | 6 mois | 7 mois | 8 mois | 9 mois | 10 mois | 11 mois | 12 mois | 2 ^{ème} année | 3 ^{ème} année | |
|------------------------------------|--|--------|--------|------------------------------------|--------|---|------------------------|---|--------|-------------------------|--|--|------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Lait | Lait maternel exclusif | | | | | | Lait maternel possible | | | | | | Lait maternel possible | | |
| | Lait 1er âge exclusif | | | Lait 1er âge 850-900ml par jour | | Lait 2ème âge (mini 500 ml/j) 2*210 ml + [1* 210ml] | | Lait 2ème âge (mini 500 ml/j) 1*210 ml [+ 1* 210ml + 1* 180] | | | Lait de croissance 1*240 ml + [1* 240ml] | | | | |
| Laitages | | | | | | 1 (4 heures) en remplacement d'un biberon | | 1 (4 heures) + 1 (soir) en remplacement du biberon | | | 1 (4 heures) en remplacement du biberon + 1 (soir) | | | | |
| Textures | | | | | | Purée / Mixé | | | | | | Petits morceaux moulinés / écrasés | | | |
| Légumes (2/3) | | | | | | Découverte Carotte, courgette, blanc de poireau, haricot vert, potimaron, artichaut, épinard | | Tous | | | | | | | |
| Féculents (1/3) | | | | | | Pomme de terre | | Tous, sauf légumineuses | | | | | | | |
| Vianes, poissons, œufs | | | | | | Viande blanche, poisson, bœuf, œufs mélangés 5g | Tous 10g | | | Tous 20g (1/2 œuf) | | | Tous 30g | | |
| Matières grasses ajoutées | | | | | | 1 cuillère à café d'huile végétale (colza, olive...) ou 1 noisette de beurre à chaque repas | | | | | | 2 cuillères à café d'huile végétale | | | 3 cuillères à café d'huile végétale |
| Fruits | | | | | | Pomme, banane, poire, coing cuits | Tous cuits | | | Tous Crus et écrasés | | | | | |
| | | | | | | Découverte (à 4h) | | 1 midi + selon l'appétit à 4h | | | | 1 midi + 1 soir + selon l'appétit à 4h | | | |
| Céréales | | | | | | Sans gluten : 2 c.c. rases dans 1 biberon | | Avec gluten : 2 c.c. rases dans 1 biberon, puis augmenter d'une c.c. par mois jusqu'à 12 mois | | | Petites pâtes dans la soupe | | | | |
| Pain et produits céréaliers | | | | | | | | | | | | | | | |
| Boissons | Eau pure (en cas de fièvre et forte chaleur) | | | | | | | | | | | | | | |

Pas de consommation

Début recommandé de la consommation

Consommation