

EXEMPLES DE MENUS POUR L'INTRODUCTION DES SOLIDES ENTRE 4 ET 6 MOIS

Si vous débutez à 4 mois, vous pouvez y aller très doucement avec 1 nouvel aliment à la fois, le jour de préférence, durant 3 jours ou plus. Ensuite, autour de 5 mois, y aller avec 1 nouvel aliment à la fois à donner à 3 reprises avant d'en introduire un autre.

Voir tableau ci-dessous.

Légende : Céréale=**C** Légume=**Lé** Fruits=**F** Lait=**L**

La lettre en gras est le nouvel aliment et le chiffre correspond à un aliment du même groupe alimentaire.



JOUR	MATIN	MIDI	SOIRÉE
Jour 1	C + L	L	L
Jour 2	C + L	L	C + L
Jour 3	C + L	Lé + L	C + L
Jour 4	C + L	Lé + L	C + Lé + L
Jour 5	C + F + L	Lé + F + L	C + Lé + L
Jour 6	C + F + L	Lé + F + L	C + Lé + F + L
Jour 7	C2 + F + L	Lé + F + L	C + Lé + F + L
Jour 8	C2 + F + L	Lé + F + L	C2 + Lé + F + L
Jour 9	C + F + L	Lé2 + F + L	C + Lé + F + L
Jour 10	C + F + L	Lé2 + F + L	C + Lé2 + F + L
Jour 11	C + F2 + L	Lé + F2 + L	C + Lé + F + L
Jour 12	C + F2 + L	Lé + F + L	C + Lé + F + L
Jour 13	C + F + L	Lé3 + F + L	C + Lé + F + L
Jour 14	C + F + L	Lé3 + F + L	C + Lé3 + F + L
Jour 15	C + F3 + L	Lé + F3 + L	C + Lé + F + L
Jour 16	C + F3 + L	Lé4 + F + L	C + Lé + F + L
Jour 17	C + F + L	Lé4 + F + L	C + Lé4 + F + L
Jour 18	C + F4 + L	Lé + F4 + L	C + Lé + F + L
Jour 19	C + F4 + L	Lé + F + L	C + Lé + F + L