

EXEMPLES DE MENUS POUR L'INTRODUCTION DES SOLIDES À PARTIR DE 6 MOIS

Après 6 mois, l'introduction de sources de fer est une priorité. En lien direct avec cette recommandation, on **pourrait** débiter les solides par la viande en ajout à la consommation de lait de bébé.

Puisque le bébé a déjà 6 mois et qu'il est plus mature au niveau digestif, on peut introduire de nouveaux aliments plus rapidement et vite arriver à 2 portions par jour d'aliments riches en fer.

Voir tableau ci-dessous.

Légende : Céréale=**C** Légume=**Lé** Fruits=**F** Viande=**V** 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	C + L	L
Jour 2	C + L	Lé + L	C + Lé + L
Jour 3	C + L	Lé + L	C + Lé + L
Jour 4	C + F + L	Lé + F + L	C + Lé + F + L
Jour 5	C + F + L	V + Lé + F + L	Lé + F + L
Jour 6	C + F + L	V + Lé + F + L	V + Lé + F + L
Jour 7	C2 + F + L	Lé + F + L	C2 + Lé + F + L
Jour 8	C2 + F + L	V + Lé2 + F + L	V + Lé2 + F + L
Jour 9	C + F + L	V + Lé2 + F + L	C + Lé + F + L
Jour 10	C + F2 + L	V + Lé + F2 + L	V + Lé + F2 + L
Jour 11	C + F + L	V2 + Lé + F + L	V1 + Lé + F + L
Jour 12	C + F + L	V2 + Lé + F + L	V2 + Lé + F + L
Jour 13	C3 + F + L	V + Lé + F + L	V + Lé + F + L
Jour 14	C3 + F + L	V + Lé + F + L	V + Lé + F + L
Jour 15	C + F + L	V + Lé3 + F + L	V + Lé3 + F + L
Jour 16	C + F + L	V + Lé3 + F + L	V + Lé + F + L
Jour 17	C + F3 + L	V + Lé + F3 + L	V + Lé + F3 + L
Jour 18	C + F + L	V3 + Lé + F + L	V3 + Lé + F + L
Jour 19	C + F + L	V3 + Lé + F + L	V + Lé + F + L