

Pas à pas... direction l'autonomie !

de 9 à 11 kg
(en moyenne)



12 kg et plus
(en moyenne)

12 mois	15 mois	18 mois	3 ans
PROGRÈS PSYCHOMOTEURS	<ul style="list-style-type: none"> Exprime ses refus Lance les objets dans une direction choisie 	<ul style="list-style-type: none"> S'initie au langage Maîtrise environ 5 mots 	<ul style="list-style-type: none"> Aime « imiter les adultes » Enrichit rapidement son langage Commence à dessiner et jouer avec les couleurs Deviens propre
ÉVEIL SENSORIEL	<ul style="list-style-type: none"> Aime jouer avec des objets qui font du bruit 		
CAPACITÉS ALIMENTAIRES	<ul style="list-style-type: none"> Besoins nutritionnels encore spécifiques 	<ul style="list-style-type: none"> Boit dans une tasse 	<ul style="list-style-type: none"> Veut manger seul (doigt, cuillère...) Besoins nutritionnels encore spécifiques Maturité rénale et digestive

Quoi de neuf au menu ?

Petits morceaux

- Produits laitiers**
Lait maternel ou préparation de croissance de 1 à 3 ans⁽¹⁾ recommandée par votre pédiatre. Laitages infantiles.
- Légumes**
Cuits : céleri, champignon.
Crus : tomate, concombre, avocat bien mûr, et progressivement les carottes râpées, la salade...
- Viande ou poisson**, 15 à 30 g par jour. Crustacés.
- Fruits**
Kiwi, tous les fruits crus bien mûrs. Noix, noisettes, amandes en petite quantité (en poudre ou broyées)*.
- Aromates**
Estragon, muscade, gingembre.
- Divers**
Biscuits spécifiques bébé (sous surveillance).
* Sauf pour les enfants à risque allergique, attendre 3 ans (selon les recommandations du PNNS - Programme National Nutrition Santé - 2004).

Quoi de neuf au menu ?



- Produits laitiers**
Lait maternel ou préparation de croissance de 1 à 3 ans⁽¹⁾ recommandée par votre pédiatre. Laitages infantiles. Fromage en petits morceaux : emmental, chèvre... Produits laitiers frais : fromage blanc, petits suisses.
- Tous légumes**
Cuits ou crus (bien mûrs)
- Fruits**
Cuits ou en morceaux, à croquer.
- Céréales et féculents**
Lentilles, haricots rouges ou blancs en purée.

Apports quotidiens recommandés

Lait maternel ou environ **500 ml** de préparation de croissance de 1 à 3 ans⁽¹⁾⁽²⁾

930-1015 KILOCALORIES PAR JOUR

Légumes/féculents 400 g

Viande ou poisson 15 à 30 g / 3 à 6 c.c.⁽³⁾

Produits céréaliers (céréales infantiles, pain, biscuits) 20 à 40 g

Fruits 200 à 250 g (fruits, petits pots bébé)

1 à 2 produits laitiers infantiles



Apports quotidiens recommandés

Lait maternel ou environ **500 ml** de préparation de croissance de 1 à 3 ans⁽¹⁾⁽²⁾

1015-1185 KILOCALORIES PAR JOUR

Légumes/féculents 400 à 500 g

Viande ou poisson 30 à 40 g / 6 à 8 c.c.⁽³⁾

Produits céréaliers (céréales infantiles, pain, biscuits) 20 à 40 g

Fruits 200 à 250 g (fruits, petits pots bébé)

1 à 2 produits laitiers infantiles



(1) Aliment lacté pour enfant en bas âge dès 1 an.
(2) Correspond à 2 biberons de 250 ml soit environ 2 biberons de 240 ml d'eau + 8 mesures de préparation de croissance en poudre⁽¹⁾ recommandée par votre pédiatre. (3) c.c. : cuillère à café. Quantités données à titre indicatif, suivre les instructions de votre pédiatre.

(1) Aliment lacté pour enfant en bas âge dès 1 an.
(2) Correspond à 2 biberons de 250 ml soit environ 2 biberons de 240 ml d'eau + 8 mesures de préparation de croissance en poudre⁽¹⁾ recommandée par votre pédiatre. (3) c.c. : cuillère à café. Quantités données à titre indicatif, suivre les instructions de votre pédiatre.

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.
www.mangerbouger.fr



Développement et alimentation de votre bébé jusqu'à 36 mois



Rejoignez le Club NESTLÉ Bébé et profitez de nombreuses exclusivités !

BIEN NOURRIR VOTRE BÉBÉ

140 menus et plus de 120 recettes adaptés à l'âge de votre bébé et élaborés par notre nutritionniste.

Et bien plus : des Calendriers du Goût pour chaque saison...

FACILITER VOTRE QUOTIDIEN

Des outils malins et interactifs pour vous aider au quotidien.

Et bien plus : des applications mobiles proches de vous comme Devenir Maman et NESTLÉ Bébé...

ÉCONOMISER

Des bons de réduction⁽¹⁾ adaptés à l'âge de Bébé à télécharger ou à recevoir chez vous.

Et bien plus : des échantillons, des cadeaux...

ÉCHANGER ET PARTAGER

Une diététicienne à votre écoute 24h/24, 7j/7.

Et bien plus : des conseils et astuces personnalisés, les Blogs de Parents, le Live Chat (du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h)

300 €

Dès votre inscription, tentez de gagner 300 € en bons d'achat⁽¹⁾⁽²⁾ !

Pour bénéficier de tous ces avantages : flashez ce code ou connectez-vous sur www.bebe.nestle.fr



(1) À valoir sur des produits NESTLÉ Nutrition Infantile, hors préparations pour nourrissons. (2) Jeu gratuit sans obligation d'achat. Voir dates et règlement sur le site. Règlement déposé à l'étude SIMONIN - LE MAREC - GUERRIER HUISSIERS DE JUSTICE ASSOCIÉS - 54, rue Talbot - 75009 Paris.

Fin prêt pour la diversification⁽¹⁾ !

de 6 à 8 kg
(en moyenne)

L'appétit grandit... bienvenue aux protéines !

de 7 à 9 kg
(en moyenne)

Place aux nouvelles expériences !

de 8 à 10 kg
(en moyenne)



PROGRÈS
PSYCHOMOTEURS

ÉVEIL
SENSORIEL

CAPACITÉS
ALIMENTAIRES

Tient sa tête

Tape, palpe

Reconnaît les visages

Sourire sélectif

Se retourne tout seul

S'intéresse à la nourriture

Tient assis avec soutien

Essaie d'attraper ses pieds

Balbutie

Perçoit tous les détails des objets

Système digestif encore immature

Perte du réflexe d'extrusion

Apparition des premières dents

Prononce « ma » et « da »

Tient à 4 pattes

Passé un objet d'une main à l'autre

Orientation du son

Attrape son biberon

Porte la nourriture à sa bouche

Maîtrise mieux les mouvements de ses lèvres et de sa langue

Joue avec ses pieds

Comprend le oui et le non

Angoisse de la séparation maternelle

Voit les couleurs

S'assoit seul

Marche à 4 pattes

Reconnaît après une absence

Se met debout

Tient sa cuillère

Boit avec de l'aide

Affirme son autonomie

Lâche les objets involontairement

Dit « papa » et « maman » avec du sens

Compréhension des gestes et des objets qui l'entourent

Essaie de manger seul

Poursuit avec l'index

Maîtrise de la mastication

Quoi de neuf au menu ?

- Produits laitiers**
Le lait maternel est l'aliment principal de 4 à 6 mois.
- Céréales et féculents**
Céréales infantiles.
Pommes de terre en mélange avec d'autres légumes, patate douce.
- Légumes cuits** avec un peu d'huile végétale (colza)
Potiron, courgette, artichaut, carotte, haricot vert, épinard, petit pois, panais, topinambour.

- Fruits cuits**
Pomme, banane, abricot, pêche, poire, pruneau, coing.
- Divers**
Une touche de camomille.

Ne commencer la diversification qu'après en avoir parlé à votre médecin.

Textures
lisses



Quoi de neuf au menu ?

- Produits laitiers**
Lait maternel ou lait infantile⁽¹⁾.
Laitages infantiles.
- Céréales et féculents**
Céréales infantiles avec gluten (blé, seigle, orge).
Semoule ou pâtes (bien cuites et mixées),
pommes de terre en purée.
- Légumes cuits**
Poireau, brocoli, tomate (pelée et épépinée),
chou-fleur, aubergine, fenouil.

- Viande ou poisson** (1 fois/jour)
Agneau, bœuf, veau, poulet, dinde, porc.
Cabillaud, saumon, lotte, colin, sole.
- Œuf (dur)**
- Fruits cuits** : fraise, framboise, cassis, orange,
clémentine, ananas.
- Divers**
Huiles végétales (colza, olive, etc.), beurre, cacao.
- Aromates** (en petite quantité)
Ciboulette, thym, oignon, échalote.

Textures
moulinées

Quoi de neuf au menu ?

- Produits laitiers**
Lait maternel ou lait infantile⁽¹⁾.
Laitages infantiles.
- Céréales et féculents**
Petites pâtes, riz et blé bien cuits, semoule,
morceaux fondants de pommes de terre.
- Légumes cuits**
Poivron, asperge, navet.

- Fruits**
Rhubarbe, melon, pastèque.
- Aromates** (en petite quantité)
Persil, basilic, origan, romarin, laurier, coriandre,
ail, curcuma.

Morceaux
fondants

Apports quotidiens recommandés

Lait
maternel

540-630
KILOCALORIES PAR JOUR

Fruits
20 g⁽²⁾
2 c.c.⁽³⁾

Légumes
20 g⁽²⁾
2 c.c.⁽³⁾

Céréales
infantiles
sans gluten
5 à 10 g
1 à 2 c.s.⁽⁴⁾



Apports quotidiens recommandés

Lait
maternel
ou environ
600 ml
de lait infantile⁽¹⁾⁽²⁾

630-720
KILOCALORIES PAR JOUR

Fruits
65 g
1/2 petit pot
bébé

Céréales
infantiles
15 g
2 à 3 c.s.⁽⁴⁾

Viande
ou poisson
10 g
2 c.c.⁽⁴⁾

Légumes/
féculents
200 à 250 g

1 coupelle
lactée bébé⁽⁴⁾



Apports quotidiens recommandés

Lait
maternel
ou environ
600 ml
de lait infantile⁽¹⁾⁽²⁾

720-930
KILOCALORIES PAR JOUR

Légumes/
féculents
350 à 400 g

1 coupelle
lactée bébé⁽⁴⁾

Viande
ou poisson
10 à 20 g
2 à 3 c.c.⁽⁴⁾

Céréales
infantiles
20 g
4 c.s.⁽⁴⁾

Fruits
100 à 130 g
1 petit pot bébé



(1) Pour les enfants à risque allergique, attendre 6 mois (selon les recommandations du PNNS - Programme National Nutrition Santé).
(2) Selon l'âge et l'appétit de votre bébé. Quantités données à titre indicatif, suivre les instructions de votre pédiatre.
(3) c.c. : cuillère à café - c.s. : cuillère à soupe.

(1) Lait de suite recommandé par votre pédiatre. (2) Correspond environ à 2 biberons de 210 ml d'eau + 7 mesurette de lait infantile⁽¹⁾ en poudre et 1 biberon de 120 ml d'eau + 4 mesurette de lait infantile⁽¹⁾ en poudre. (3) Selon l'âge et l'appétit de votre bébé. Ne remplace pas le lait maternel ou le lait infantile⁽¹⁾. (4) c.c. : cuillère à café - c.s. : cuillère à soupe. Quantités données à titre indicatif, suivre les instructions de votre pédiatre.

(1) Lait de suite recommandé par votre pédiatre. (2) Correspond environ à 2 biberons de 210 ml d'eau + 7 mesurette de lait infantile⁽¹⁾ en poudre et 1 biberon de 120 ml d'eau + 4 mesurette de lait infantile⁽¹⁾ en poudre. (3) Selon l'âge et l'appétit de votre bébé. Ne remplace pas le lait maternel ou le lait infantile⁽¹⁾. (4) c.c. : cuillère à café - c.s. : cuillère à soupe. Quantités données à titre indicatif, suivre les instructions de votre pédiatre.

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé

Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson convenant le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'Organisation Mondiale de la Santé a inspiré la réglementation européenne et française qui établit des règles qu'il est important que toutes les mamans connaissent pour réussir l'allaitement de leur bébé. Parmi ces règles : • Sauf avis médical contraire, ne jamais introduire dans le régime d'un bébé une alimentation lactée complémentaire avant que l'allaitement au sein n'ait été établi (un tel complément pouvant avoir un effet négatif sur la lactation). • Bien savoir que reprendre l'allaitement au sein après une alimentation au biberon est très difficile. Les implications socio-économiques doivent être également prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. • Pendant les premiers mois de la vie, toujours demander un avis médical avant de donner un substitut du lait maternel au bébé, que ce soit en complément ou en remplacement de l'allaitement au sein. Lorsque l'utilisation d'un substitut du lait maternel a été recommandée par le corps médical, comme votre médecin ou votre pharmacien par exemple, il est important de se conformer au choix du produit prescrit correspondant à des normes de qualité reconnues. Le corps médical sera à même de justifier l'incidence de ce choix sur le budget familial et sur la santé de l'enfant.