

LE REPÈRE NUTRITIONNEL DES PAPAS



LE SAVIEZ-VOUS ?

La période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant. S'il refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son rythme.

- Début de consommation recommandé
- Début de consommation possible
- Pas de consommation



LAIT	Lait maternel exclusif ou lait 1 ^{er} âge		Lait maternel exclusif ou lait 1 ^{er} âge ou 2 ^{ème} âge		Lait maternel exclusif ou lait 2 ^{ème} âge ≥ 500ml/j		lait 2 ^{ème} âge ou de croissance
PRODUITS LAITIERS	Pas de consommation		Yaourt	Yaourt ou fromage blanc → Fromages			
FRUITS	Pas de consommation		Tous : très mûrs	cuits et mixés avec une texture homogène et lisse → crus, écrasés			en morceaux, à croquer
LÉGUMES	Pas de consommation		Tous : purée, lisse	→ petits morceaux			écrasés, morceaux
POMME DE TERRE	Pas de consommation		Purée lisse	→ petits morceaux			
LÉGUMES SECS	Pas de consommation						15 - 18 mois: en purée
FARINE INFANTILE (CÉRÉALES)	Pas de consommation		Sans gluten		Avec gluten		
PAIN, PÂTES, PRODUITS CÉRÉALIERS	Pas de consommation				Pain, pâtes fines, semoule, riz		
VIANDES, POISSONS	Pas de consommation		Tous: mixés	10g/j (2 cc)	Hachés: 20g/j (4 cc)		30g/j (6 cc)
ŒUFS	Pas de consommation		1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES	Pas de consommation		Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)				
BOISSONS	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur				Eau pure		
SEL	Pas de consommation						Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table
PRODUITS SUCRÉS	Pas de consommation		Sans urgence ; à limiter				

LE GUIDE DES REPÈRES NUTRITIONNELS DES PAPAS



Le saviez-vous ?

La période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant. S'il refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son propre rythme.

Pour plus d'informations concernant la nutrition infantile, rendez-vous sur le blog des Papas : <https://blog.commedespapas.fr>

COMME
DES
PAPAS

Quantités journalières à donner à bébé en fonction de son âge



4 mois



6 mois



8 mois



12 mois



15 mois



18 à 36 mois

	4 mois	6 mois	8 mois	12 mois	15 mois	18 à 36 mois
Lait	750 mL	700 mL	500 mL	500 mL (possibilité d'introduire le lait de vache)	500 mL	500 mL
Produits laitiers	Aucun	1 yaourt infantile	1 yaourt infantile ou 80 g de fromage blanc ou 20 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 100 g de fromage blanc ou 20 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 120 g de fromage blanc ou 30 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 120 g de fromage blanc ou 30 g de fromage pasteurisé à chaque repas
Légumes	60 à 100g Purée fine monolégume	120 à 140 g Purée fine et lisse	160 g Mouliné (morceaux fondants < 4 mm)	170 g Écrasé (morceaux < 4 à 6 mm)	200 g Brunoise (morceaux grossiers < 6 à 10 mm)	200 à 250 g Vrais morceaux
Fruits	60 g Compote monofruit	100 g	130 g	130 g (possibilité d'introduire les fruits crus, bien mûrs)	150 g	150 g
Viande, œuf, poisson	Aucun	10 g de viande blanche ou 1/4 œuf dur	20 g de viande ou poisson ou 1/3 œuf dur	30 g de viande ou poisson ou 1/2 œuf dur	30 g de viande ou poisson ou 1/2 œuf dur	40 g de viande ou poisson ou 1 œuf dur, à la coque ou mollet
Féculents	Aucun	Pommes de terre en purée incorporée aux légumes (25 % de la préparation maximum soit - 30 g)	40 g de pomme de terre, semoule, riz ou petites pâtes mixés dans la préparation	75 à 100 g par jour répartis sur 2 repas	100 à 130 g par jour répartis sur 3 repas : pâtes, riz, semoule, quinoa, pain ou gâteau	150 g par jour répartis sur 3 repas : pâtes, riz, semoule, quinoa, pain ou gâteau
Matières grasses	Aucune, elles sont apportées par le lait	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas
Eau	125 mL/kg	125 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg
Légumineuses	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	20 g par semaine	20 g par semaine
Nombre de repas diversifiés par jour	1	1	2	3	4	4

COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

4
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



C'est le premier mois où bébé est **capable de garder sa tête droite et stable lorsqu'il est assis**. Il sait maintenant agripper des objets près de lui et les porter à sa bouche et développe ses réflexes et mouvements oraux.

Il a de plus en plus conscience des différentes sensations de son corps et commence à exprimer plein de nouvelles émotions.

Pour toutes ces raisons :

dès 4 mois la diversification alimentaire peut débuter

La **diversification** c'est la découverte des goûts et des odeurs, de manière progressive...

Bébé va se régaler !



seuls

5%

des bébés
naissent le jour
initialement
prévu



À la naissance,
l'**EAU** du corps
de votre bébé
représente

70%

de son poids. Cela le rend plus vulnérable à la chaleur et à la fièvre. Attention alors à ses apports en eau et à la déshydratation !

3 CHIFFRES
INSOLITES
sur les bébés

110
DÉCIBELS



Puissance sonore pouvant être atteinte par des cris de bébé, similaire à celle d'une scie électrique, d'une perceuse, et d'un klaxon.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Après 4 à 6 mois, les premiers **anticorps** du nourrisson transmis par sa mère ne suffisent plus ! Il doit apprendre à en fabriquer, ses défenses immunitaires sont donc immatures et répondent de manière déstructurée... C'est pourquoi il est **dangereux de faire découvrir trop tôt à bébé de la charcuterie, du miel, du fromage ou de la crème non pasteurisés**, riches en bactéries inconnues et pathogènes pour lui.



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR



- ✓ Céréales infantiles sans gluten dans les biberons
- ✓ Fruits cuits comme des pommes, poires...
- ✓ Légumes cuits, faciles à digérer comme les carottes, les épinards, les haricots verts et les courgettes (sans peau ni pépin)
- ✓ Pas de sucre, ni sel et miel ajoutés !
- ✓ Pensez à rajouter **une à deux cuillères à café d'huile végétale** (à varier pour un max de bienfaits des omega 3, 6 et 9), crue, avant dégustation - sauf huile arachide (risque allergique)

TEXTURE DU MOMENT

Texture liquide, épaissie et très lisse

Au début, pour introduire des goûts, on peut garder le biberon comme contenant, muni d'une tétine 2ème âge.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

À cet âge, commencez par **un seul et même légume ou fruit à la fois**, en petite quantité et pendant plusieurs jours d'affilée, sur un seul repas, en complément du lait.

Le but n'est pas réellement de nourrir, mais de **faire découvrir et apprécier de nouveaux aliments à bébé**, car le lait est toujours son alimentation principale.

Bébé adore comparer les textures !

Pour stimuler sa curiosité, proposez-lui de **toucher et découvrir différents tissus** : un gant de toilette en éponge, un foulard en coton ou en satin très doux, un pull en laine épaisse, un coussin en velours...

NOTRE IDÉE
ACTIVITÉS AVEC BÉBÉ



Vous pouvez aussi commencer les bébés nageurs !



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !



LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



- Depuis sa naissance, la **taille** de votre bébé a été augmentée de **+30%** et il a **doublé son poids de naissance**.
- Les premières dents devraient bientôt arriver !**
La toute première arrive en moyenne entre le 5ème et le 8ème mois de votre enfant.
- Votre bébé peut maintenant **rester à assis plus longtemps (30 min)** et **prendre appui sur ses gambettes** quand vous le maintenez debout. Il coordonne de mieux en mieux ses yeux et ses doigts et commence à tourner le poignet.



Bébé développe ses goûts... et les exprime !
Il témoigne de ses émotions par la voix et ses gestes, une bonne façon pour lui de vous prévenir de ce qu'il aime ou n'aime pas manger !

3 CHIFFRES INSOLITES sur les bébés

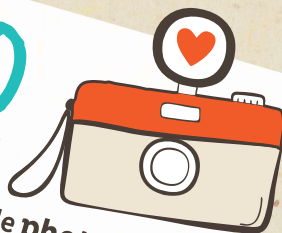
350



C'est le nombre d'OS que votre bébé possède à la naissance, ce nombre passe à 206 à l'âge adulte !

100
PAR MOIS

Nombre moyen de **photos** de bébé prises par chaque parent les premiers mois (pour le 1er*)



16 HEURES

Temps moyen passé à dormir 67% de la journée de votre bébé



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR



- ✓ Céréales infantiles sans gluten, directement dans le lait ou dans les purées
- ✓ Pomme de terre en purée, mélangée à d'autres légumes
- ✓ Toujours pas de sucre, sel et miel ajoutés !



TEXTURE DU MOMENT

Texture lisse, fondante, aliments mixés, moulinés, hâchés

On garde encore une texture fine, lisse et sans morceaux qui permet aux bébés de bien débuter la diversification alimentaire.

AUTRE INFORMATION UTILE

Pour faire goûter de nouveaux aliments à bébé, **sans morceaux et sans risque d'étouffement**, pensez à la **sucette grignoteuse**, elle permet d'introduire des aliments solides pour la première fois et apprend à bébé à avaler **en toute sécurité**. Différents fruits et légumes peuvent être insérés dans la sucette en silicone qui a des petits trous, permettant à la nourriture de sortir pour en découvrir le goût lorsque bébé mâche la tétine. Ex : butternut cuite, avocat, fraise, framboise, pêche, melon, banane, clémentine, poire...



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poids de la tête de votre bébé représente 1/3 de son poids total. La taille de son cerveau est anormalement grande, proportionnellement à son corps. Pour un bon développement de ses neurones : pensez aux Omega 3 !



Immortalisez la toute petite taille des mains ou pieds de bébé

Il existe de nombreux kits naturels de pâtes à empreintes, très simples à utiliser, pour se souvenir à jamais de ses mignonnes petites mains qui vous attrapent le doigt avec tendresse ... et pouvoir les comparer une fois adulte !



NOTRE IDÉE
ACTIVITÉ AVEC BÉBÉ



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !



LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



- Depuis sa naissance, votre bébé a grandi de **2,5 cm / mois** en moyenne, à partir du 7ème mois, il grandira en moyenne de **1,3 cm / mois** jusqu'à ses 12 mois.
- Les bébés naissent quasiment aveugles, mais après 6 mois, leur vue atteint généralement la note de 20/20 (même pas besoin de travailler pour l'obtenir !).
- Votre bébé acquiert une bonne maîtrise du tronc et de la tête, ce qui lui permet d'avoir une **posture assise stable, sans maintien ni effort**.



C'est aussi dès 6 mois que sa tonicité œsophage / estomac est effective ! Bébé est **100% prêt à commencer à manger « comme un grand »**.

3 CHIFFRES INSOLITES sur les bébés

8^{CM}

taille des
petites mains
de votre bébé à
ce stade de
croissance

6 À 7
COUCHES



consommation
en moyenne
par jour

300

C'est le nombre de sourires
journaliers de bébé les
premiers mois



LE SAVIEZ-VOUS ?

Jusqu'à l'âge de 7 mois, les bébés **peuvent respirer et avaler en même temps** ! L'apprentissage de la déglutition commence très tôt, dans le ventre de leur mère, à partir de 34 SA, avec le liquide amniotique.

LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR



- ✓ **Lait maternel ou infantile 2ème âge** (jusqu'à 10/12 mois)
- ✓ **Fruits crus**, lavés, épluchés, **bien mûrs et écrasés**
- ✓ **¼ de jaune œuf bien frais et cuit** - vérifier la tolérance de bébé sur plusieurs jours, puis intégrer le blanc, si pas de réaction allergique
- ✓ **Volaille et poissons maigres** (comme limande, sole, colin, cabillaud) en petite quantité : 10g / jour (1 petite cuillère à soupe)
- ✓ **Riz, pâtes et pain sans gluten**
- ✓ **Yaourts infantiles**, spécifiquement conçus pour les bébés
- ✓ **Épices et herbes non piquantes** pour donner de la couleur et de nouvelles saveurs aux plats de bébé, comme : le curcuma, l'anis, la cannelle, la vanille, la ciboulette et le thym, de bonne qualité & bio
- ✓ **Toujours pas de sucre, sel et miel ajoutés !**

TEXTURE DU MOMENT

Texture lisse, fondante, aliments mixés, moulinés, hâchés

On garde encore une texture fine, lisse et sans morceaux qui permet aux bébés de bien débuter la diversification alimentaire.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

À savoir : à partir de 6 mois, le lait ne couvre plus tous les besoins nutritionnels de bébé, la diversification alimentaire est primordiale !

Les aliments pour bébé doivent être **cuits de préférence à la vapeur**, c'est le mode de cuisson qui conserve le mieux le goût des aliments, mais aussi les vitamines et minéraux !

Pourquoi pas tester le yoga avec bébé ?

Une activité ludique et joyeuse favorisant l'éveil sensoriel, que vous pouvez partager avec votre bébé, à partir de 6 mois. Bébé pourra **développer ses liens affectifs** avec vous, mais aussi **prendre conscience de son corps et de ses possibilités**. Une bonne manière de soulager son système digestif, renforcer sa colonne vertébrale, améliorer la souplesse de ses articulations et tonifier son corps... et le vôtre aussi !

NOTRE IDÉE
ACTIVITÉ AVEC BÉBÉ



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

7-8
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



- Le **contrôle de sa mâchoire** est de plus en plus performant, ce qui lui permet de faire des mouvements de bas en haut, c'est le **début de l'apprentissage de la mastication**, qui lui permet maintenant d'**écraser grossièrement les aliments**
- Ses **lèvres commencent à bouger de façon indépendante**, la nourriture est mieux maintenue en bouche
- Votre bébé sait maintenant attraper des aliments de plus petite taille !



Depuis sa naissance,
la **taille du cerveau** de votre bébé
s'est développée en prenant **1cm / mois**



3 CHIFFRES INSOLITES sur les bébés

16 000 €



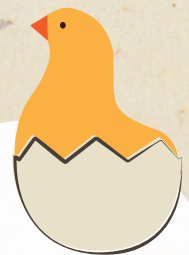
c'est en moyenne la dépense
des jeunes parents pendant
les 3 premières années de bébé

8x



Il faut faire goûter **8 fois** un ingrédient à bébé avant de décréter qu'il n'aime pas. On dit que le goût est le sens qui met le plus longtemps à arriver à maturité, votre enfant affirmera ses goûts culinaires jusqu'à 25 ans environ...

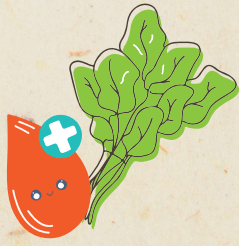
4



4 bébés naissent dans le monde chaque seconde



LE SAVIEZ-VOUS ?



Les apports alimentaires en fer recommandés augmentent de manière importante à 7 mois, puisque **les réserves en fer de bébé depuis sa naissance sont épuisées** et que sa croissance exige beaucoup de fer (transport de l'oxygène, développement du cerveau...). C'est d'ailleurs la période de la vie où **les besoins en fer sont les plus élevés par rapport au poids : 11mg / jour** = les mêmes besoins qu'un homme adulte !

Pour augmenter l'absorption du fer issu des aliments, pensez à lui donner sur le même repas, des fruits et légumes riches en vitamine C.



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR



✓ **Lait 2ème âge**, jusqu'à 12 mois

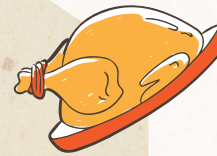
✓ **Pain et biscotte** en panade



✓ **Asperges, choux, navets, poireaux** en purée

✓ **Crème fraîche légère pasteurisée ou stérilisée**

✓ **Poissons maigres très bien cuits**, on évite les poissons fumés et en conserves, qui sont trop forts en goût et trop salés



✓ **Viande maigre et viande rouge** (10g / jour) **très cuites** et **oeuf** (1/4 de jaune d'oeuf dur pour commencer, puis introduire 1/4 de blanc d'oeuf si pas de réaction allergique après plusieurs semaines)

✓ **Desserts spécifiques pour bébés** : attention, il y a des âges à respecter et il faut également ne pas dépasser un certain dosage et limiter à 1x / jour

✓ **Sorbets maison** sans ajout de sucre ni exhausteur de goûts

8 MOIS :



✓ **Fromages à pâte dure pasteurisés**, jamais au lait cru !

✓ **L'oignon, l'ail et l'échalote** peuvent être introduits **cuits**

✓ **Herbes aromatiques** : coriandre, basilic, origan, menthe, persil, aneth

TEXTURE DU MOMENT

Finement moulinés

Pour conserver l'onctuosité de la purée que les bébés apprécient tant, tout en laissant des petits morceaux fondants de moins de 4 mm pour ravir le palais et la curiosité de votre petit gourmet.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Il est possible de commencer à proposer à bébé **des aliments facilement écrasables entre sa langue et son palais** : frites de patates douces, avocat ou mangue bien mûrs, languettes d'omelette, pancakes bien fondants (à la banane ou aux épinards, par exemple).

À savoir : 4 carrés de chocolat noir représentent la dose de caféine d'un expresso ! À éviter absolument chez votre tout petit car il est sensible aux stimulants. Pour leur faire découvrir de nouveaux goûts sucrés, il existe des desserts spécifiquement conçus pour les bébés !

Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

9-11
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



- Les premiers mots de bébé ne devraient pas tarder, il est capable de prononcer des mots composés de deux syllabes telles que « papa », « mama », ou encore « gato » s'il a faim. Lorsqu'il vous demande un objet ou qu'il vous réclame à manger, n'hésitez pas à reprendre sa phrase en lui disant « Tu veux du gâteau ? Tu as faim ? »... Cela l'aidera dans son apprentissage du langage, car son cerveau enregistre parfaitement les mots que vous prononcez en fonction des situations.



LE SAVIEZ-VOUS ?

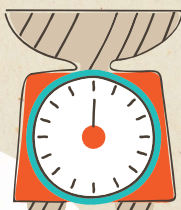


Les bébés à la naissance possèdent **3 fois plus de papilles gustatives que les adultes** (30 000 nourrisson contre 10 000 adulte). Quand les papilles d'un adulte sont réparties uniquement sur la langue, les bébés en possèdent aussi sur le palais, et sur les parois buccales.

3 CHIFFRES INSOLITES sur les bébés

10 KG

Poids dépassé par
votre petit bout
entre 9 et 11 mois



300
JOURS

Pendant cette période,
bébé va passer le stade des
300 jours de vie, fêtez-les !



4

C'est la nouvelle
taille de couches
de votre bébé



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR

- ✓ Galettes de légumes, avocat, brocolis, maïs
- ✓ Pommes de terre écrasées, semoule, quinoa
- ✓ Légumes secs (lentilles, fèves, haricots secs, pois...) en purée
- ✓ Framboises, fraises entières, rhubarbe, raisin et fruits exotiques (lavés et épluchés)
- ✓ Fruits à coque en poudre dans les biscuits
- ✓ Sardines et certains morceaux de viandes filandreuses cuits à cœur
- ✓ On peut passer à 1/3 d'œuf dur entier (blanc + jaune)
- ✓ Fromages pasteurisés : fondus, ricotta, cheddar, mozzarella
- ✓ Toutes les épices et herbes aromatiques
- ✓ **Toujours pas de sucre, sel et miel ajoutés !**



TEXTURE DU MOMENT

Aliments moulinés, écrasés avec petits morceaux fondants

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Les mouvements de ses lèvres et de sa langue sont de plus en plus maîtrisés et précis, **la bouche de bébé s'est musclée** et il est capable de manger des aliments légèrement moins fondants et présentés en morceaux plus petits.

Pour tuer toutes les bactéries, **les viandes, poissons et oeufs doivent être consommés très cuits pour les bébés**. Par précaution, pas de d'œuf cru (blanc ou jaune), de poisson cru ou de viande saignante...

Et si vous appreniez à communiquer avec bébé ?

Apprenez à échanger avec bébé grâce à **la langue des signes**. Cette communication gestuelle, accompagnée par la parole, peut **permettre à bébé de se faire comprendre** avant l'acquisition des mots. Il est conseillé de lui enseigner d'abord les mots de son quotidien comme : « manger », « encore », « lait », « soif », « aide-moi », « dormir », « câlin »

NOTRE IDÉE
ACTIVITÉ AVEC BÉBÉ



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

12
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



- 🍌 Votre bébé devrait avoir bientôt **6 petites dents**. La totalité de ses dents ne seront visibles qu'à 2 ans et demi environ.
- 🍌 Le **cerveau** de votre bébé a atteint la **moitié de sa croissance post-natale** et représente maintenant 75% de sa taille adulte (contre 25% à la naissance).
- 🍌 Le **poids** de votre tout petit a **triplé depuis sa naissance**. La **taille** de votre bébé a **augmenté de 50%** par rapport à sa taille de naissance, soit environ + 25 cm la première année. À partir de maintenant, il devrait grandir de 7,6cm / an jusqu'à ses 10 ans.

Entre 12 et 20 mois, les mots « encore », « oui » et « non » vont **enrichir le langage** de votre bébé, il parviendra encore mieux à se faire comprendre, **plein de nouveaux mots**, en + des nombreuses onomatopées comme « vroom » ou « ouaf ouaf ».

240
LITRES



c'est, en moyenne,
le volume de lait bu
par bébé en 12 mois

2500



c'est en moyenne le
nombre de couches que
vous aurez utilisé en 1 an,
environ 6 à 8 par jour

3 CHIFFRES
INSOLITES
sur les bébés

+3



pointures de
chaussures depuis
sa naissance passant
de 16 à 19



LE SAVIEZ-VOUS ?



Les bébés naissent sans rotule. Les genoux de bébé ont vraiment peu de cartilage à la naissance pour permettre le mouvement et la croissance. Ce cartilage ne devient des os qu'entre 3 et 5 ans. Les rotules rondes et solides, comme nous les connaissons adultes, ne sont formées que vers l'âge de 10-12 ans.

LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR

- ✓ **Lait de croissance** jusqu'à 3 ans et **lait de vache** (progressivement)
Le lait d'amande et le lait de soja du commerce ne sont pas adaptés aux bébés ! À exclusion de leur alimentation avant 18 à 24 mois
- ✓ Bébés peuvent enfin manger des aliments plus fermes, nécessitant une mastication comme des **cakes**, des **boulettes de viande**, des **fruits moins fondants**.
- ✓ **Légumes crus et tendres** : concombre, tomates...
- ✓ **Fruits secs crus** (abricot, figue, pruneau...), **jus de fruits dilués**, mais attention, ils sont très sucrés et sont donc à **limiter**
- ✓ **Miel** (avant 12 mois, le risque infectieux était trop grand !), mais **toujours pas de sucre ou de sel ajoutés**



TEXTURE DU MOMENT

Grossièrement écrasée

Pour conserver des morceaux de 4 à 6 mm, et encourager l'enfant à mastiquer et commencer à utiliser ses premières dents.

AUTRE INFORMATION UTILE

- ✓ À cet âge, votre bébé passe à **4 repas par jour**, avec un « vrai » repas le midi !

Garder des souvenirs des 12 premiers mois de bébé...

C'est le moment de faire des **albums photos de sa première année**. Vous pourrez lui montrer souvent les meilleurs moments de sa vie de bébé et nommer les différentes personnes sur les photos pour qu'il intègre les prénoms.

Vous pouvez aussi commencer à jardiner et cuisiner avec bébé !

NOTRE IDÉE ACTIVITÉS AVEC BÉBÉ



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



C'est l'**entrée dans la petite enfance**, votre bébé ne tient plus en place. Il se déplace, attrape des objets, joue avec et s'agrippe aux meubles.

Passé 12 mois, **la croissance ralentie**, votre bébé ne grandira plus aussi vite que lors de sa première année.

De plus, ces déplacements à quatre pattes ou à deux pattes lui demandent **beaucoup d'énergie** et augmentent ses besoins.

Si le poids de votre enfant stagne, **pas de panique**, parlez-en à votre pédiatre. Après quelques semaines, son poids repartira à la hausse.

Niveau communication : il comprend des mots simples, pointe du doigt, et commence à exprimer son caractère.

297
MÈTRES

c'est la distance parcourue en une heure par un bébé qui marche



200 000

c'est le nombre de connexions neuronales qui se créent par minutes lors des 1000 premiers jours de vie de votre

3 CHIFFRES
INSOLITES
sur les bébés

50 c'est le nombre d'événements sociaux auxquels vous renoncerez pour rester avec bébé à la maison lors de sa première année



LE SAVIEZ-VOUS ?



Parler à son bébé le stimule. Même s'il ne comprend pas, parler avec des mots d'adulte à votre enfant stimule son **développement cérébral.**

Cela l'aidera à parler plus vite et mieux comprendre les choses.



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BEBE PEUT DECOUVRIR



- ✓ **Le lait de croissance** et introduire progressivement le lait de vache
- ✓ **Légumes crus** en augmentant progressivement la taille des morceaux selon la dentition de votre enfant
- ✓ **Augmenter** progressivement les portions de **viande et de poisson** (30g max soit 6 cuillères à café)
- ✓ Les **fruits à coques** (noisettes, amande, noix) en petit morceaux ou effilés en fonction de la dentition de votre bébé
- ✓ **Le sel** en **petite quantité** lors de la cuisson
- ✓ Continuer à **éviter les sucreries** en privilégiant des fruits ou des biscuits



TEXTURE DU MOMENT

Ecrasé avec des morceaux variables en fonction de la dentition de votre enfant

AUTRES INFORMATIONS UTILES

12 à 14 heures c'est la **durée de sommeil** qu'il faut à votre enfant **pour bien grandir** (avec 1 à 2 siestes)

Un futur petit chef

Cuisinez avec votre bébé à côté de vous et **montrez-lui** les différentes étapes de la préparation. Faites-lui **toucher** les ingrédients.

Cela **préviendra l'apparition de néophobie alimentaire.** Et vous aurez un futur petit chef à la maison.



NOTRE IDÉE
ACTIVITÉS AVEC BÉBÉ 

Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

18-24
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



L'âge de l'**autonomie**, votre bébé grandit et désormais, il veut faire les choses tout seul.

Il possède un **vocabulaire toujours plus riche** et commence à faire de phrases. Il devient de plus en plus à l'**aise en société** et commence à comprendre le monde qui l'entoure.

A partir de **18 mois**, votre enfant entre dans le **stade sadique-anal**, il commence à se forger sa personnalité et rentre de plus en plus en opposition avec vous. Il est attiré par ses excréments (selles et urines) et comprend leur origine.

C'est le **début de la propreté** : il apprend progressivement à se contrôler.

5

c'est la nouvelle taille de couche utilisé par votre bébé



3 CHIFFRES
INSOLITES
sur les bébés

1 litre

c'est le besoin moyen en eau d'un bébé de 18 mois (alimentation et l'hydratation)

16

c'est le nombre moyen de dents à 18 mois (courage il n'en reste plus que 4)



LE SAVIEZ-VOUS ?



Selon le psychanalyste Freud il existe **3 stades majeurs** dans le développement de l'enfant :

Le stade oral : de la naissance à 18 mois.

Le stade anal : de 18 mois à 3 ans

Le stade phallique : de 3 ans à 7/8 ans



LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR

✓ Il est possible de remplacer le **lait de croissance** par du **lait de vache**

✓ Continuer à lui faire **explorer de nouvelles saveurs** (cuisine régionale ou cuisine du monde)



LA RECETTE DES PAPAS

Ingrédients :

4 choux de Bruxelles

1 moitié de tomate

1 petite pomme de terre

8 lamelles d'oignon

1 cuillère à soupe de fromage râpé

Viande hachée

1 filet d'huile de colza

Petit gratin de choux de bruxelles, tomate et viande hachée

La recette :

- **Laver, éplucher** (1ères feuilles) et **blanchir** les choux avant de les couper en 4.

- **Peler** la tomate et la couper en dés.

- **Laver, éplucher, couper** en dés la pomme de terre et la **cuire 10 minutes** à la vapeur.

- **Faire revenir la viande et l'oignon** dans une poêle avec l'huile.

- Mettre le tout dans un plat à gratin et parsemer de fromage avant de **cuire 10 minutes au four**.

- Sortir, laisser refroidir, servir

TEXTURE DU MOMENT

Presque comme les grand mais en **plus petites quantité** et en **plus simple**.

Il est normal que votre enfant ne mange pas encore exactement les mêmes choses que vous.



AUTRES INFORMATIONS UTILES

Chaque enfant avance à son rythme, rien de grave si la propreté n'est pas encore présente, si le nombre de mot utilisé est inférieurs à celui d'enfant du même âge.

En grandissant ces différences s'effaceront progressivement.

Bébé adore bouger !

Pratiquez une **activité** avec votre enfant comme jouer au **ballon**, avec des **raquettes** ou faire de la **musique**. Cela renforcera votre complicité et lui fera découvrir de nouvelles disciplines.

NOTRE IDÉE
ACTIVITÉS AVEC BÉBÉ



Vous pouvez aussi l'emmener à la piscine !



Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)



COMME
DES
PAPAS

FICHES INFOS DES TOUT-PETITS

mois par mois, par les papas !

24-36
MOIS

LE DÉVELOPPEMENT EXCEPTIONNEL DE VOTRE BÉBÉ



En deux mots : **autonomie** et **curiosité**. Votre bambin est **de plus en plus autonome**, il **explore** le monde qui l'entoure pour en comprendre les fonctionnements.

Il commence à vous **aider pour s'habiller** et veut vous imiter dans les tâches du quotidien.

Il **apprend à connaître son corps**, il est désormais capable de courir, de sauter à pieds joints.

Il construit progressivement ses relations sociales avec d'autres enfants à la crèche ou au parc en fonction de son tempérament.

Passé 2 ans, il peut refuser de consommer de nouveaux aliments : **c'est la néophobie alimentaire**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chanter des comptines est **bénéfique pour votre bébé**. Elles **stimuleront sa mémoire**, développeront son vocabulaire et l'**aideront à faire des phrases construites**.

Les comptines **facilitent l'apprentissage de la parole et de la lecture**.

Une souris verte.....
LA-LA-LA
Allez crocos, allez crocos....

3 CHIFFRES INSOLITES sur les bébés

24

c'est la pointure moyenne d'un enfant de 2 ans

75 À 225

c'est le nombre de mots que les enfants de 2 ans savent dire

7300

c'est le nombre moyen de couches jetables utilisé par enfant au cours de sa vie





LES NOUVEAUX ALIMENTS QUE BÉBÉ PEUT DÉCOUVRIR

- ✓ Les laits végétaux peuvent être introduit mais ne remplacent pas le lait de infantile ou de vache.
- ✓ Faites-lui **découvrir de nouvelles saveurs** avec des épices par exemple.
- ✓ Les boissons sucrées (en petite quantité)



LA RECETTE DES PAPAS

Ingrédients :

30g de filet de cabillaud
½ carotte
¼ d'oignon
¼ de navet
20g de petit pois
1 petite pomme de terre

Filet de cabillaud et sa jardinière de légumes

La recette :

- Laver, éplucher la carotte, le navet et l'oignon
- Faites-les revenir avec l'huile de colza
- Laver, éplucher, couper en dés la pomme de terre et cuire 10 minutes à la vapeur.
- Faites cuire le cabillaud en court-bouillon (sel + herbes aromatiques).
Ajouter les petits pois et la pomme de terre
- Servir le poisson avec la jardinière dans une assiette



TEXTURE DU MOMENT

Une alimentation comme les grands mais en plus petites quantité avec moins de sel et de sucre.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

La néophobie alimentaire : si votre bébé refuse de manger un nouvel aliment :

- ne le forcez pas,
- représentez-lui plus tard sous une autre forme
- cuisinez avec lui

Et si vous lui appreniez à réfléchir

Jouez avec lui à des jeux de construction ou des puzzles.

Les jeux de construction adapté à son âge l'aideront à développer sa réflexion. Vous pourrez lui transmettre de nouvelles idées qui l'aideront à réaliser des constructions toujours plus folles.

Lisez-lui un conte le soir pendant une quinzaine de minutes. C'est essentiel pour son développement cognitif. Il apprendra ainsi de nouveaux mots. Cela instaurera un retour au calme avant le coucher et vous tisserez un lien supplémentaire avec votre enfant.

NOTRE IDÉE
ACTIVITÉ AVEC BÉBÉ



Boucle d'or et les trois ours

Découvrez toutes nos idées recettes et nos articles sur l'alimentation et le bien-être de bébé sur

blog.commedespapas.fr

Toujours + de contenus sur notre compte Instagram [commedespapas](https://www.instagram.com/commedespapas)

