

Allaitement ou biberon pendant la première année

Age/mois					Phase de transition et sevrage				Alimentation plus consistante							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
matin	Allaitement* ou biberon avec les aliments bio Holle pour nourrissons				Allaitement* ou biberon au lait				Repas de pain avec lait							
matinée									Alimentation intermédiaire: Fruits/petit pot aux fruits Bicotte à l'épeautre/biscuits à l'épeautre							
midi									Bouillie aux légumes/ bouillie aux légumes, pomme de terre et viande ou petit pot aux légumes avec céréales ou petit pot de viande							
après-midi									Bouillie aux fruits sans lait/Bouillie aux fruits et céréales							
soir									Allaitement* ou biberon au lait				Bouillie au lait avec céréales			

En raison du caractère unique de chaque bébé, des différences toutes naturelles sont possibles par rapport au plan ci-dessus.

* L'OMS et Holle conseillent un allaitement exclusif pendant 6 mois puis un allaitement en complément d'une alimentation équilibrée adaptée à l'âge de l'enfant.