

Que donner, à quel âge, en quelle quantité ?

Début de la diversification alimentaire : entre 4 et 6 mois.

La diversification alimentaire correspond à l'introduction de tout autre aliment que le lait.

Lait



- **De 0 à 6 mois** : allaitement de préférence, sinon préparation pour nourrissons (lait 1^{er} âge) pour les mamans qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter.
- **À partir de 6 mois** : allaitement ou préparation de suite (2^e âge).
- **À partir de 10/12 mois et jusqu'à 3 ans** : allaitement ou lait de croissance (juste dose de protéines, apport de fer, d'acides gras essentiels...), ou alternance lait de croissance et lait de vache entier : 500 ml sans dépasser 800 ml/jour de lait ou produits laitiers si l'achat du lait de croissance est compliqué financièrement pour la famille.

Légumes secs



(lentilles, pois chiches...)

- **À partir de 4 mois** : temps en temps 1 c. à café mixée cuite dans une purée de légumes.
- **À partir de 6 mois** : 1 fois par semaine quelques cuillerées à café bien cuits et bien mixés puis progressivement bien cuits non mixés.
- **À partir de 1 an** : 2 fois par semaine.

Fruits



(bios si possibles, frais ou cuits "maison" sans ajout de sucre, ou petits pots pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire** : cuits ou très mûrs bien mixés. Puis écrasés dès que le bébé commence à mastiquer vers 7-8 mois.
- **Vers 1 an** : morceaux crus ou cuits, toutes textures, à chaque repas selon appétit.

Légumes



(bios si possibles, cuisinés "maison" sans sel, ou petits pots pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire** : cuits. Mixés lisses, dans le biberon ou quelques cuillerées à café. Puis écrasés et morceaux selon capacités de mastication.
- **Vers 1 an** : morceaux crus ou cuits, toutes textures, à chaque repas selon appétit.

Matières grasses ajoutées



(à ajouter aux préparations maisons ou toutes prêtes)

- **À partir de 6 mois** : 1 c. à café de matières grasses végétales (mélange d'huiles adaptées, colza, olive...) pour cuisson ou en assaisonnement.
- **À partir de 1 an** : 2 c. à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre.

Produits céréaliers, pâtes



(pâtes, semoule, riz... en petite quantité, toujours mélangés aux légumes : 1/4 pour 3/4 légumes)

- **Entre 4 et 6 mois** : Les aliments contenant du gluten peuvent être proposés, toujours mélangés avec des légumes : 1/4 de féculents pour 3/4 de légumes. Céréales infantiles (facultatifs).
- **À partir de 7 mois** : semoule, vermicelle, riz... avec des légumes moitié pour moitié.
- **Vers 8 mois** : croûte de pain ou biscuit bébé, selon capacités de mastication, et toujours sous surveillance.

Viandes et poissons



(toujours très cuits, cuisinés sans sel, avec pas ou peu de matières grasses, ou petits pots/petits plats pour bébés)

- **Au début de la diversification alimentaire** : poisson, volaille.

Viandes et poissons, quelles quantités ?

- **De 4 à 6 mois** : de temps en temps, puis plus régulièrement : 5 g/jour (1 c. à café).
- **De 6 à 12 mois** : mixés, puis moulinés et hachés. 10 g/jour (environ 2 cuill. à café).
- **De 12 à 24 mois** : petits morceaux. 20 g/jour (environ 4 cuill. à café).
- **De 2 à 3 ans** : 30 g/jour (environ 6 cuill. à café).

Charcuterie : jambon blanc de temps en temps.

- **De 1 à 2 ans** : 4 c. à café.
- **De 2 et 3 ans** : 6 c. à café.

Boissons



- **En plus du lait** : - de l'eau à volonté (surtout si risque de déshydratation),
- jus de fruits non nécessaire, occasionnellement : jus de fruits pour bébé ou jus de fruits frais dilués.

Laitages et fromages



- **À partir de 6-7 mois** : laitages infantiles de préférence (type petit-suisse...), fromage râpé fondu sur les purées.
- **À partir de 8-9 mois** : laitages infantiles et petites quantités de fromages pasteurisés en morceaux mous.
- **À partir de 12 mois** : un yaourt ou 20 g de fromage.

Œufs



(à la place de la viande ou du poisson, 1x/sem)

- **De 4 à 6 mois** : 1 c. à café d'œuf entier écrasé.
- **De 6 mois à 1 an** : 1/4 d'œuf dur/jour.
- **De 1 an à 2 ans** : 1/3 d'œuf dur/jour.
- **De 2 à 3 ans** : 1/2 d'œuf/jour.

- **LIMITER** les apports en sel et en sucres ajoutés.
- **ALIMENTS POTENTIELLEMENT ALLERGÈNES ET GLUTEN** : tous les aliments, gluten inclus, peuvent être introduits dès le début de la diversification à partir de 4 mois.