

## 4 - 5 mois

Matin : AM ou **150ml**

### Diner

Vers 4-5 mois, commencer la diversification. Remplacer la tétée par une purée de légumes : 150 à 200gr.

Moitié : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf)

Moitié : légumes

*Incorporer un nouveau légume à la fois (courgette, cerfeuil, potiron, blanc de poireau, haricot vert, brocoli, chicon, chou-fleur...).*

*Privilégiez les légumes de saison.*

*Pas de légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches,...) avant 1an*

*Cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur (jeter l'eau de cuisson)*

*Mixer pour obtenir une mousseline + 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)*

*Donner avec une petite cuillère*

*Pas de sel avant 1 an*

*Le repas de légumes peut se conserver au frigo 1 jour ou plus longtemps au congélateur.*

*Au début de la diversification, l'enfant mangera quelques cuillères, les quantités augmenteront progressivement. Respectez son rythme et ne le forcez pas.*

*Un complément de lait peut être donné au début si les quantités recommandées ne sont pas mangées.*

*L'eau peut être débutée en même temps que la diversification, à la cuillère, à la tasse ou au gobelet pour accompagner le repas.*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Après +/- 15 jours, remplacer une 2<sup>ème</sup> tétée par une compote ou une panade de fruits

*Privilégiez les fruits de saison*

*Donner avec une petite cuillère*

*Introduire un nouveau fruit à la fois.*

*La panade ne se conserve pas, préparer la quantité nécessaire chaque jour.*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

18h : AM ou 150ml

22h : AM ou 150 ml

# 6 mois

Matin : AM ou **180 à 210 ml** AA2

## Diner

Purée de légumes : **200gr.**

Moitié : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou **petites pâtes, semoule ou riz**

Moitié : légumes

**10 à 15gr** (poids cuit) de **viande maigre** (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de **poisson** (maquereau, hareng, sardine) ou **¼ œuf cuit**

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

*Pas de sel avant 1 an*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits

**Gluten autorisé** : mie de pain blanc dans la panade si fruits uniquement non rassasiants

*Varié selon les fruits de saison*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

19h : AM ou 180 à 210 ml AA2

**Ou selon la demande, à la place du repas de 19h : 2 tétées / biberons le matin  
ou 2 le soir 18h – 22h**

*Mie de pain dans le lait autorisé si lait seul non rassasiant*

# 7 mois

Matin : 2 x AM ou 180 à 210 ml AA2

## Diner

Purée de légumes : 200gr.

Moitié : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou petites pâtes, semoule ou riz

Moitié : légumes

10 à 15gr (poids cuit) de viande maigre (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de poisson (maquereau, hareng, sardine) ou ¼ œuf cuit

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

*Pas de sel avant 1 an*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits

*Gluten autorisé : mie de pain blanc ou farine ou **céréales infantiles** non lactées, non sucrées, non aromatisées dans la panade si fruits uniquement non rassasiants*

*Varié selon les fruits de saison*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

19h : AM ou 180 à 210 ml AA2

***Ou selon la demande, à la place du repas de 19h : 2 tétées / biberons à 18h et 22h mais 1 seul alors le matin (pour un total de 5 repas sur la journée).***

*Mie de pain dans le lait autorisé si lait seul non rassasiant*

# 8 mois

Matin : AM ou **210** ml AA2

## Diner

Purée de légumes : **min 200gr.**

Moitié : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou petites pâtes, semoule ou riz

Moitié : légumes

10 à 15gr (poids cuit) de viande maigre (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de poisson (maquereau, hareng, sardine) ou ¼ œuf cuit

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

*Pas de sel avant 1 an*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits

*Gluten autorisé : mie de pain blanc ou farine ou céréales infantiles non lactées, non sucrées, non aromatisées dans la panade si fruits uniquement non rassasiants*

*Varié selon les fruits de saison*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

**18h** : soupe de légumes (légumes-eau) + mie de pain ou soupe de légumes (légumes-pdt-eau) ou purée de légumes sans protéines (sans viande ou poisson) ou soupe de légumes avec petites pâtes

20h : AM ou 210 ml AA2

## 9 - 10 mois

Matin : AM ou 210 ml AA2

Collation : compotine fait maison ou soupe de légumes

Diner

Purée de légumes : **min 250gr.**

**1/3** : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou petites pâtes, semoule ou riz

**2/3** : légumes

10 à 15gr (poids cuit) de viande maigre (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de poisson (maquereau, hareng, sardine) ou ¼ œuf cuit

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

***Repas écrasés possibles selon l'évolution***

*Pas de sel avant 1 an*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits

*Gluten autorisé : mie de pain blanc ou farine ou céréales infantiles non lactées, non sucrées, non aromatisées dans la panade si fruits uniquement non rassasiants*

*Varié selon les fruits de saison*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

18h : soupe de légumes (légumes-eau) + mie de pain ou soupe de légumes (légumes-pdt-eau) ou purée de légumes sans protéines (sans viande ou poisson) ou soupe de légumes avec petites pâtes

20h : AM ou 210 ml AA2

# 10 – 12 mois

Matin : AM ou 210 ml AA2

Collation : **tartine + beurre non salé selon garniture, tartine de fromage blanc** ou compotine fait maison ou soupe de légumes

Diner

Purée de légumes : min 250gr.

1/3 : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou petites pâtes, semoule ou riz

2/3 : légumes

10 à 15gr (poids cuit) de viande maigre (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de poisson (maquereau, hareng, sardine) ou ¼ œuf cuit

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

*Repas écrasés possibles selon l'évolution*

*Pas de sel avant 1 an*

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits **ou smoothie ou yaourt + fruit**

*Gluten autorisé : mie de pain blanc ou farine ou céréales infantiles non lactées, non sucrées, non aromatisées dans la panade si fruits uniquement non rassasiants*

*Varié selon les fruits de saison*

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

**18h** : **tartine de fromage blanc avec soupe de légumes (légumes-eau)** ou soupe de légumes (légumes-pdt-eau) ou purée de légumes sans protéines (sans viande ou poisson) ou soupe de légumes avec petites pâtes

20h : AM ou 210 ml AA2

**Produits laitiers ordinaires (fromage, yaourt,...) non quotidiens avant 15mois !**

## **12 - 13 mois**

Matin : AM ou **250 ml** AA2

**Collation ou petit-déjeuner** : tartine + beurre non salé selon garniture, tartine de fromage blanc ou compotine fait maison ou soupe de légumes

Diner : Purée de légumes : min 250gr.

1/3 : pommes de terre (1 pdt de la taille d'un œuf), ou petites pâtes, semoule ou riz

2/3 : légumes

10 à 15gr (poids cuit) de viande maigre (dinde, poulet, veau, bœuf, agneau)

Ou de poisson (maquereau, hareng, sardine) ou ¼ œuf cuit

+ 2-3 càc de beurre non salé ou d'huile variée végétale (olive, colza, soja, iso4, maïs, tournesol...)

***Repas écrasés à la fourchette ou attendris par la cuisson en petits morceaux et séparément (pas de morceaux durs !)***

***Légumineuses autorisées : lentilles, fèves, pois chiches***

***Sel iodé autorisé***

*Constipant : Carotte*

*Laxatif : légumes vert fibreux*

Gouter : Compote ou une panade de fruits ou smoothie ou yaourt + fruits  
(Varier les plaisirs )

*Constipant : pomme râpée brunie et banane*

*Laxatif : pomme cuite, jus d'orange, raisin*

**Souper : comme le reste de la famille mais sans protéine (viande, poisson, œuf)**

20h : AM ou 250 ml AA2

## **A partir de 15 mois**

*Autonomie et choix de l'enfant*

*Nourriture en morceaux bien séparée dans l'assiette*

- 4 repas / jour (importance du petit-déjeuner et du goûter)
- Fruits et légumes 3 x/jour
- Produits laitiers 2-3x/jour ou lait de croissance (ou entier jusqu'à 4ans) 400-500ml/jour
- VVPO (viande, volaille, poisson, œuf) 10g / âge en année, 1x/jour
- Eau toute la journée :  
200-400ml/jour jusqu'à 3ans  
400-600ml/jour de 4-6ans