

Diversification de 4 à 7 mois – Repères



		4 – 5 mois	6-7 mois
Matin	Laitages	AM ou 180/210 ml lait 1er âge	AM ou 180/240ml lait 2eme âge
	Pain ou céréales		+/- céréales
Midi + eau	Légumes	Qqs cuillères purée puis augmenter progressivement selon appétit (entre 30/40 et 100g environ)	100-150 g purée légumes Introduction possible des féculents (15g) ou 30g de pdt
	Laitages	AM ou 180/210 ml lait 1er âge	AM ou 150/180 ml lait 2eme âge
	Protéines	Possibilité de commencer, 10g	10g (2 c. à c.)
	Huile végétale		1 c. café
	Fruits		Possible selon appétit
Goûter + eau	Laitages	AM ou 180/210 ml lait 1er âge	AM ou 150 à 210 lait 2eme âge
	Fruits	Qqs cuillères de compote (quelques semaines après introduction légumes) puis augmenter progressivement	Jusqu'à 100/130g selon appétit
	Produits céréaliers		
Soir	Laitages	AM ou 210-240 ml lait 1er âge	AM ou 210-240 ml lait 2eme âge
	Légumes/féculents	+/- céréales	+/- céréales
Allergènes		A débuter en très petite quantité	A continuer régulièrement



Diversification 8 mois à 11 mois - Repères



		8-9 mois	10-11 mois
Matin	Laitages	AM ou 180/240ml lait 2eme âge	AM ou 180/240ml lait 2eme âge
	Pain ou céréales	+/- céréales	+/- céréales
Midi + eau	Légumes & féculents	150-200g purée ou écrasé de légumes Dont 30 à 50 g féculents	150-200g purée ou écrasés ou morceaux fondants de légumes Dont 40 à 60 g féculents
	Laitages	AM ou 150 ml lait 2eme âge ou laitage	AM ou 150 ml lait 2eme âge ou laitage
	Protéines	10 g (2 c à c)	15/20g (3-4 c à c)
	Huile végétale	1 c. café	1 c. café
	Fruits	Selon appétit, jusqu'à 100/130g de compote	Selon appétit, jusqu'à 100/130g de compote
Goûter + eau	Laitages	AM ou 150 à 210 lait 2eme âge (ou laitage si pas le midi)	AM ou 150 à 210 lait 2eme âge (ou laitage si pas le midi)
	Fruits	1 compote ou fruits crus mixés/écrasés	1 compote ou fruits écrasés ou morceaux
	Produits céréaliers	Occasionnellement : 1 biscuit infantile ou pain de fleurs, crouton pain...	Pain, céréales, biscuits... selon appétit
Soir	Laitages	AM ou 210-240 ml lait 2eme âge	Si lait seul : AM ou 210-240 ml lait 2eme âge Sinon AM + 150 à 180 ml 2eme âge +
	Légumes / féculents	+/- céréales <u>Ou</u> Introduction progressive repas du soir selon appétit : purée légumes +/- féculents	120-180g purée légumes + quelques cuillères de féculents selon appétit et fatigue de l'enfant





		12-15 mois	18 mois
Matin	Laitages	AM ou 210 ml ou plus lait croissance	AM ou 210 ml ou plus lait croissance
	Pain ou céréales	Céréales, pain...	Céréales, porridge, pain...
	Fruits	+/- fruit	+/- fruit
Midi + eau	Légumes & féculents	Jusqu'à 200g purée ou morceaux (2/3 légumes- 1/3 féculents)	2/3 légumes- 1/3 féculents, mixés ou morceaux +/- un peu de crudités en entrée
	Laitages	1 laitage ou fromage	1 laitage ou fromage
	Protéines	20g (4 c à c)	30g (6 c à c)
	Huile végétale	1 c. café	1 c. café
	Fruits	1 compote ou fruit	1 fruit ou compote
Goûter + eau	Laitages	AM ou 150/210 ml lait croissance ou laitage	AM ou 150/210 ml lait croissance ou laitage
	Fruits	1 compote ou fruit	1 fruit ou compote
	Produits céréaliers	Pain, céréales, biscuits...	Pain, céréales, biscuits...
	Autre		Occasionnellement : chocolat, confiture, purée oléagineux...
Soir	Laitages	AM ou 150/180 ml lait croissance ou yaourt, fromage blanc...	AM, lait ou Yaourt, fromage blanc...
	Légumes / féculents / fruits	150 à 200 g de légumes/féculents (2/3 -1/3)	150 à 200g de légumes/féculents (2/3 -1/3) +/- 1 fruit

