SOMME
LE DÉPARTEMENT

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Pour l'éveil du goût

somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

www.somme.fr

En résumé

Après 4 mois révolus, pour les bébés nourris avec un lait 1er âge, et après 6 mois pour les bébés nourris au lait maternel, le lait ne couvre pas suffisamment les besoins nutritionnels nécessaires au bon développement de l'enfant. Il peut alors progressivement manger et découvrir d'autres aliments.

Tous les légumes et les fruits peuvent lui être proposés.

Seuls les légumes secs ne doivent pas être introduits avant l'âge de 1 an (lentilles, haricots, pois chiches,...)

La viande, le poisson et les œufs peuvent être introduits à partir de 4 mois mais ils ne sont pas indispensables avant 6 mois.

L'eau est la seule boisson nécessaire en plus du lait maternel ou infantile.

La consommation de sodas et d'autres boissons sucrées est fortement déconseillée.

Repères à connaître

	Viande et poisson	Oeuf
4-9 mois	10 g/jour	1/4 oeuf par semaine
9-12 mois	environ 15 g/jour	1/2 oeuf par semaine
12-24 mois	environ 20 g/jour	1 oeuf par semaine

Introduction des aliments par âge

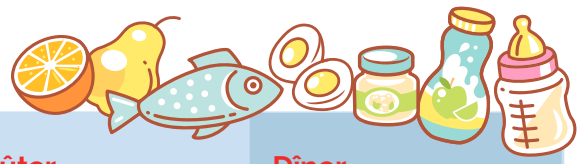
4 à 6 mois

Petit déjeuner
- Tétée
  ou
  150 à 210 ml de lait 1er âge

Déjeuner
- Tétée
  ou
  180 ml de lait 1er âge
- Purée de légumes avec pommes de terre
- Fruit cuit mixé

Goûter
- Tétée
  ou
  150 à 180 ml de lait 1er âge
- Fruit en compote ou bien mûr écrasé

Dîner
- Tétée
  ou
  150 à 180 ml de lait 1er âge



6 à 12 mois

Petit déjeuner
- Tétée
  ou
  180 à 240 ml de lait 2e âge

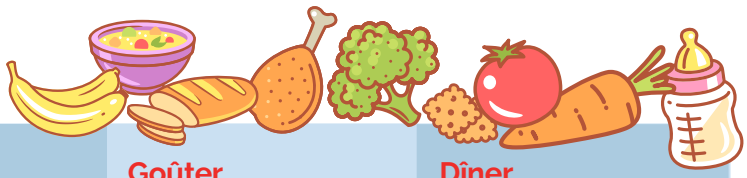
  Si besoin : 2 à 4 cuillères à café de céréales infantiles avec gluten

Déjeuner
- Viande ou poisson ou oeuf
- Purée de légumes avec féculents
- Fruit
  ou
  produit laitier infantile

Goûter
- Tétée
  ou
  180 à 240 ml de lait 2e âge
- Fruit en compote ou bien mûr écrasé ou coupé en morceaux

Dîner
- Tétée
  ou
  180 à 240 ml de lait 2e âge
- Soupe avec du lait infantile 2e âge

  Si besoin : 2 à 4 cuillères à café de céréales infantiles avec gluten



1 à 3 ans

Petit déjeuner
- Tétée
  ou
  250 ml de lait de croissance
- 2 à 8 cuillères à café de céréales infantiles
  ou
  1 à 2 tartines de pain
- Fruit

Déjeuner
- Viande ou poisson ou oeuf
- Légumes
- Féculents
- Produit laitier infantile

  Si besoin : fruit selon l'appétit

Goûter
- Tétée
  ou
  lait de croissance
  ou
  produit laitier infantile
- Fruit
- Morceau de pain
  ou
  biscuit

Dîner
- Légumes
- Féculents
- Produit laitier infantile
- Fruit

Les professionnels de la PMI vous accueillent et sont à votre écoute dans les Maisons départementales des solidarités et de l'insertion (MDSI)

Les territoires d'action sociale

Picardie Maritime

2 rive droite de la Somme
80100 ABBEVILLE
Tél. : 03 22 97 21 20
e-mail : territoire.picardiemaritime@somme.fr

Hauts de Somme

1 rue du Bois le Comte
80300 ALBERT
Tél. : 03 60 03 47 10
e-mail : territoire.hautsdesomme@somme.fr

Amiens

10 rue des Louvels
80000 AMIENS
Tél. : 03 22 97 24 67
e-mail : territoire.amiens@somme.fr

Cinq Vallées

Allée de la Haute Borne
ZAC des Hauts du Val de Nièvre
80420 FLIXECOURT
Tél. 03 60 03 43 50
e-mail : territoire.5vallees@somme.fr

Somme Santerre

Chemin du Tour de Ville
80500 MONTDIDIER
Tél. : 03 60 03 45 37
e-mail : territoire.sommesanterre@somme.fr

Conseil départemental de la Somme

Pôle départemental de PMI
43 rue de la République - CS 32615
80026 AMIENS Cedex 1

03 22 71 80 80

somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Photo de couverture : Shutterstock - Conception : Com. CD80 - Impression : imp. CD80 - Février 2022