



## En résumé

Après 4 mois révolus, pour les bébés nourris avec un lait 1<sup>er</sup> 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

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



## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Pour l'éveil du goût





## Introduction des aliments par âge

### 4 à 6 mois

#### Petit déjeuner

- Tétée ou 150 à 210 ml de lait 1<sup>er</sup> âge

#### Déjeuner

- Tétée ou 180 ml de lait 1<sup>er</sup> âge
- Purée de légumes avec pommes de terre
- Fruit cuit mixé

#### Goûter

- Tétée ou 150 à 180 ml de lait 1<sup>er</sup> âge
- Fruit en compote ou bien mûr écrasé

#### Dîner

- Tétée ou 150 à 180 ml de lait 1<sup>er</sup> âge



### 6 à 12 mois

#### Petit déjeuner

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

#### Dîner

- Tétée ou 180 à 240 ml de lait 2<sup>e</sup> âge
- Soupe avec du lait infantile 2<sup>e</sup> 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

