



En résumé

Après 4 mois révolus, pour les bébés nourris avec un lait 1^{er} 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



www.somme.fr



Introduction des aliments par âge

4 à 6 mois

Petit déjeuner

- ♦ Tétée
ou
150 à 210 ml
de lait 1^{er} âge

Déjeuner

- ♦ Tétée
ou
180 ml
de lait 1^{er} âge
- ♦ Purée de légumes
avec pommes de
terre
- ♦ Fruit cuit mixé

Goûter

- ♦ Tétée
ou
150 à 180 ml
de lait 1^{er} âge
- ♦ Fruit en compote
ou bien mûr écrasé

Dîner

- ♦ Tétée
ou
150 à 180 ml
de lait 1^{er} âge



6 à 12 mois

Petit déjeuner

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

Dîner

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

