



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



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Pour l'éveil du goût



Photo de couverture : Shutterstock - Conception : Com CD80 - Impression : Reprographie CD80 - Mai 2025

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*
- ▶ Viande ou poisson ou œuf
- ▶ Purée de légumes avec féculents
- ▶ Fruit
- ▶ ou produit laitier infantile

Déjeuner

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

Goûter

- ▶ 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*

Dîner

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

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

- ▶ Tétée
- ▶ ou
- lait de croissance
- ▶ Légumes
- ▶ Féculents
- ▶ Produit laitier infantile
- Si besoin : fruit selon l'appétit*
- ▶ Morceau de pain
- ▶ ou biscuit

Goûter

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

Dîner

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