

Bien manger pour bien grandir

La diversification alimentaire est une des grandes étapes de la vie de bébé. Nouveaux goûts, nouvelles textures, odeurs, couleurs : dès tout-petit, votre enfant est initié au plaisir de manger. Mais avant de se lancer, beaucoup de questions se posent : quand commencer ? par quoi ? en quelle quantité ?

Le Département de Loire-Atlantique vous propose ce guide élaboré par des professionnel·les de **la protection maternelle et infantile (PMI)** avec des repères simples et des recommandations adaptées à chaque âge. Il vous accompagnera jusqu'aux 3 ans de votre enfant.



Besoin d'un coup de pouce ? Devenez parent « MALIN ».

Le Département de Loire-Atlantique soutient le programme MALIN, qui propose des solutions concrètes aux parents pour les repas de leurs tout-petits. Retrouvez des conseils, des recettes, mais aussi des bons de réduction valables pour l'achat de produits dédiés.

Plus d'informations et inscription sur **www.programme-malin.com**



DE 4 À 6 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1^{er} âge



DÉJEUNER

- Lait maternel ou 120 à 210 ml de lait 1^{er} âge
- Purée de légumes : de quelques cuillères jusqu'à 130g avec 1 cuillère à café d'huile (de colza ou d'olive), et 1 cuillère à café de viande ou poisson ou œuf dur



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 1^{er} âge
- Compote de fruits : de quelques cuillères jusqu'à 130 g



DÎNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1^{er} âge
- Facultatif : 1 à 2 cuillères à café de farine ou céréales infantiles

• SI VOTRE ENFANT EST À 5 REPAS PAR JOUR

lait maternel ou 150 à 180 ml de lait 1^{er} âge

• SI VOTRE ENFANT N'EST PAS ALLAITÉ

Adapter la quantité de lait en fonction de son appétit

CONSEILS ET REPÈRES

AVANT 4 MOIS

Le lait est l'alimentation exclusive de votre bébé.

Le lait maternel est l'aliment idéal. Si vous faites le choix du biberon, utilisez un lait 1^{er} âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson).

Les quantités d'eau et de cuillères à mesure sont indiquées dans le tableau à la fin de ce livret.

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE, QUAND COMMENCER ?

- Il n'y a pas d'urgence, l'idéal est de débiter entre 4 et 6 mois.
- Observez votre enfant : s'il salive, regarde les autres manger et ouvre la bouche, c'est peut-être le bon moment.
- Choisissez un moment où vous et votre enfant êtes disponibles.
- Si votre enfant refuse de manger avec une cuillère, ne le forcez pas, attendez quelques jours et réessayez.
- Tous les aliments peuvent être proposés (y compris ceux dits allergisants).
- Présentez un seul nouvel aliment à la fois pendant les premiers mois, et plusieurs fois, car l'enfant peut mettre du temps à l'apprécier.
- **Commencez de préférence par les légumes et les fruits.**
- Il est possible de lui faire goûter des légumes secs (lentilles, pois chiches...) bien cuits, en purée lisse, ainsi que les fruits à coque sous forme de poudre (amandes, noix, noisettes...), mélangée avec un autre aliment.



À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 700 ml / jour).

DE 6 À 8 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2^e âge
- Céréales infantiles (facultatif) 1 à 2 cuillères à café



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2^e âge
- 1 compote



DÉJEUNER

- 10 g de viande, poisson ou œuf dur, avec 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre
- 1 laitage au lait entier selon l'appétit



DÎNER

- Lait maternel ou 180 à 240 ml de lait 2^e âge
- 1 compote ou 1 yaourt au lait entier

CONSEILS ET REPÈRES

QUE MODIFIER ?

- Au biberon, débiter le lait 2^e âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson) sinon poursuivre, quand c'est possible, l'allaitement maternel.
- Faire évoluer les textures progressivement (mixée lisse, moulinée, écrasée...).
- Introduction du pain en commençant par le croûton.
- Au dîner : possibilité de mélanger un potage de légumes avec du lait infantile.
- Introduction des laitages possible mais pas indispensable si votre enfant apprécie le lait maternel ou infantile. Ex. : petit suisse 40 % MG ou yaourt au lait entier.
- Introduction de l'eau pure (bouteille/robinet) au biberon ou dans une timbale adaptée.

QUE POURSUIVRE ?

- L'introduction progressive des différentes familles d'aliments en privilégiant la découverte de nouveaux fruits et légumes.
- Poursuite de l'introduction d'une portion de viande, poisson ou œuf.
- Continuer d'ajouter 1 à 2 cuillères d'huile végétale crue à chaque repas : préférer l'huile de colza et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.
- La découverte d'un seul nouvel aliment à la fois.



PRODUITS LAITIERS – REPÈRES

À partir de 6 mois, servir 4 portions par jour.

200 ml de lait 2^e âge = 3 petits suisses naturels
ou 1 yaourt nature
ou 180 g de fromage blanc nature

À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 700 ml / jour).
- Pas d'ajout de sucre de préférence dans les laitages et les compotes.

DE 8 À 12 MOIS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 210 à 270 ml de lait 2^e âge
- Produits céréaliers (facultatif) : un croûton de pain ou 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles



DÉJEUNER

- 10 g de viande ou de poisson ou un d'œuf dur avec 200 g de purée composée de 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile végétale ou 5 g de beurre cru
- 1 laitage au lait entier
- 1 compote ou 1 fruit cru (facultatif)



GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2^e âge ou 1 laitage
- 1 compote ou 1 fruit cru
- 1 produit céréalier (facultatif)



DÎNER

- 150g de purée composée de 2/3 de légumes et 1/3 de féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5 g beurre
- Lait maternel ou 120 à 180 ml de lait 2^e âge

CONSEILS ET REPÈRES

QUE POURSUIVRE ?

- Poursuivre l'évolution de la texture des purées : écrasée puis en morceaux (de préférence avant 1 an). Attention aux aliments durs et ronds (risque d'étouffement).
- Au biberon, le lait 2^e âge sinon le lait maternel.
- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Les produits céréaliers comme le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre, le pain.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.
- Poursuivre les ajouts de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olive et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.

- Au dîner : possibilité de mélanger un potage de légumes avec du lait infantile.

ORGANISATION DU REPAS :

- Permettre aux enfants l'exploration et la découverte des aliments avec les mains.
- Partager les repas avec les autres membres de la famille pour favoriser l'échange et l'envie de découverte (sans écran allumé).



À NOTER :

- La quantité de lait est variable selon les enfants (minimum 600 ml / jour).

DE 1 À 2 ANS



PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 210 à 270 ml de lait de croissance
- Céréales infantiles (1 à 2 cuillères à café) ou pain, tartines craquantes
- Possibilité d'une portion de fruit



GOÛTER

- Lait maternel ou lait de croissance ou laitage (fromage, yaourt...)
- Fruit
- 1 produit céréalier (facultatif)



DÉJEUNER

- 20g de viande, poisson ou œuf dur avec 100g de légumes et 100g de féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit



DÎNER

- Légumes (100 g à 125 g) et féculents (100 g à 125 g)
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit

CONSEILS ET REPÈRES

QUE MODIFIER ?

- Introduction et découverte des crudités en petits morceaux ou râpés (carottes, concombres, tomates...) en fonction des saisons. Attention aux formes rondes (risque d'étouffement).
- Possibilité de proposer le lait au bol ou à la tasse.
- Possibilité d'introduire du miel.

QUE POURSUIVRE ?

- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Le pain : autorisé à chaque repas (1 à 2 petites tranches).
- L'ajout de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olives et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.

ORGANISATION DU REPAS :

- Partager les repas avec les autres membres de la famille pour favoriser l'échange et l'envie de découvertes (sans écran allumé).
- Adapter le temps passé à table à l'âge de votre enfant.



À NOTER :

- La quantité de lait, ou d'un produit laitier équivalent, est variable selon les enfants (minimum 500 ml / jour).
- Jusqu'à 3 ans, si vous n'avez pas de lait de croissance, donnez du lait entier.
- Attention aux grignotages, éviter les gâteaux salés ou sucrés et les boissons sucrées.

DE 2 À 3 ANS



PETIT DÉJEUNER

- 210 à 270 ml de lait de croissance
- Pain, tartines craquantes (avec un peu de beurre et de confiture)
- 1 portion de fruit



GOÛTER

- Lait de croissance ou laitage (fromage, yaourt...)
- 1 portion de fruit
- 1 produit céréalier



DÉJEUNER

- Crudités
- 30g de viande, poisson ou œuf dur avec légumes (100 g à 125g) et féculents (100g à 125g)
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit



DÎNER

- Légumes (100 g à 125 g) et féculents (100 g à 125 g)
- 1 cuillère à café d'huile ou 5g de beurre
- 1 laitage + 1 portion de fruit

CONSEILS ET REPÈRES

QUE MODIFIER ?

- Possibilité de proposer le lait au bol ou à la tasse.

QUE POURSUIVRE ?

- La découverte des crudités en petits morceaux ou râpées (carottes, concombres, tomates...). Attention aux formes rondes (risque d'étouffement).
- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Le pain : autorisé à chaque repas (1 à 2 petites tranches).
- L'ajout de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olives et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière de temps en temps.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.



À NOTER :

- Un jus de fruit n'est pas un fruit et doit rester exceptionnel. Privilégier les jus de fruits frais.
- Attention aux produits sucrés (gâteaux industriels, bonbons, crèmes desserts, glaces...), aux charcuteries (sauf jambon blanc) et aux produits manufacturés. Ils contiennent souvent beaucoup de sel, de sucres et de matières grasses.
- Le sommeil, le respect des rythmes et l'activité physique sont indispensables à tous les âges de la vie et contribuent avec l'alimentation équilibrée, à la santé future de votre enfant.

À NOTER :

- La quantité de lait ou d'un produit laitier équivalent est variable selon les enfants (minimum 500 ml de lait par jour).
- Préférer le «fait-maison» et les produits de saison (voir la liste en fin de livret).

LES CATÉGORIES D'ALIMENTS

VIANDE



Poulet, dinde, porc,
bœuf, veau bien cuits,
sans gras, ni peau, ni couenne
**Abats et charcuterie
interdits**

POISSON



**Pas de poisson pané
ni de coquillages crus
avant l'âge de 3 ans**
Servir **2 fois par semaine**
et alterner poisson gras
(saumon, maquereau,
sardine) et poisson blanc
(colin, merlan, cabillaud...)

ŒUF



Œuf dur
**Pas d'omelette baveuse,
de mayonnaise ou de
mousse au chocolat
avant 3 ans**

- **Un jour sans viande, poisson ou œuf
ne nuit pas à la santé de l'enfant.**

L'apport en protéines peut être remplacé par :
1 grosse pincée de gruyère

- ou un produit laitier avec des céréales
(riz au lait, semoule au lait)
- ou des légumes secs (lentilles, pois chiches...)
avec un produit céréalier.

FÉCULENTS



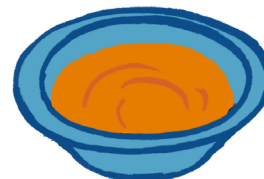
Riz
Pomme de terre
Patate douce
Topinambour
Châtaigne

Produits céréaliers

Pâtes
Semoule
Blé cuit
Tapioca
Céréales pour bébé
Pain
Farine
Fécule de maïs



- Légumes secs 2 fois par semaine : flageolets, lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves...



LÉGUMES en entrée ou accompagnement

Betteraves, carottes, brocolis, choux, haricots verts, épinards, concombres, champignons, tomates...
Privilégier les légumes de saison.
Tous peuvent être proposés.



FRUITS en dessert

Abricots, pommes, poires, bananes, pêches, fraises, oranges...
Privilégier les fruits de saison
(voir en fin de livret).



PRODUITS LAITIERS

À partir de 6 mois, servir 3 portions par jour :

- soit 200 ml de lait 2^e âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson) et à partir de 1 an : 180 ml de lait de croissance
- ou 180 g de fromage blanc nature
- ou 3 petits suisses naturels
- ou 1 yaourt nature
- ou 20 g de fromage à pâte dure (gruyère)
- ou 30 g de fromage à pâte mi-dure (saint-nectaire)
- ou 45 g de fromage à pâte molle (camembert)
- ou 90 g de fromage à tartiner



ATTENTION : pas de fromage au lait cru avant 5 ans (risque de listériose).

MATIÈRES GRASSES

Huile végétale (colza, olive, noix, soja) et de temps en temps du beurre ou de la crème fraîche entière non cuits et en quantité limitée.



IMPORTANT

- Ne pas soumettre votre enfant à un régime alimentaire **sans prescription médicale**.
- Si, suite à l'absorption d'un nouvel aliment, votre enfant présente une éruption cutanée, un gonflement, une diarrhée et/ou des vomissements, **contacter votre médecin**.
- À partir de l'âge d'un an, votre enfant peut partager son repas avec les autres membres de la famille. C'est pour lui un moment d'échange et de découverte. Toutefois, veillez à adapter le menu et le temps passé à table en fonction de son âge.

REPÈRES

QUANTITÉ D'EAU



90 ml
120 ml
150 ml
180 ml
210 ml
240 ml

QUANTITÉ DE POUDRE DE LAIT

3 cuillères à mesure

4 cuillères à mesure

5 cuillères à mesure

6 cuillères à mesure

7 cuillères à mesure

8 cuillères à mesure

CORRESPONDANCE

1 cuillère bébé



2 à 3 g

1 cuillère à café



5 g

1 cuillère à soupe



10 g

1 petit pot bébé



130 g

1 grand pot bébé



200 g