



| | 1er mois | 2è mois | 3è mois | 4è mois | 5è mois | 6è mois | 7è mois | 8è mois | 9è mois | 10è mois | 11è mois | 12è mois | 2è année | 3è année |
|--------------------|---|---------|---------|---------|--------------------------------------|---------|---|---------|-----------------------------|----------|----------|----------|---|----------|
| Lait | Lait maternel ou | | | | | | Lait maternel ou | | | | | | Lait de croissance | |
| | Lait 1er Age exclusif | | | | | | Lait 2è âge 500ml/jour | | | | | | | |
| Produits laitiers | | | | | Yaourt: 60g/jour | | Ou fromage, fromage blanc nature: 60g/jour | | | | | | | |
| Fruit | | | | | Fruits cuits mixés | | Cuits, mixés, textures homogènes lisses, crus écrasés. | | | | | | En morceaux, A croquer | |
| Légumes | | | | | Purée lisse: 3cc, puis 5cc puis 10cc | | Purée lisse et petits morceaux:130g 200g (légumes ou féculents en alternance) | | | | | | | |
| Pomme de terre | | | | | Avec les légumes pour les adoucir | | Purée lisse et petits morceaux | | | | | | | |
| Légumes secs | | | | | | | | | | | | | 15-18 mois en purée | |
| Farines infantiles | | | | | Sans gluten | | Avec gluten | | | | | | | |
| Pain/féculents | | | | | | | Pain, 180g de pâtes, riz, semoule | | | | | | 200g de féculents (alterner avec les légumes) | |
| Viandes/poissons | | | | | 1cc/jour soit 5g | | 2cc/jour soit 10g | | 3 à 4 cc/jour soit 15 à 20g | | | | 30à 45g/jour | |
| Œufs | | | | | | | ¼ d'œuf dur | | 1/3 d'œuf dur | | | | ½ toutes cuissons | |
| Matières grasses | Huile (olive, colza) ou beurre: 1cc d'huile ou 5g de beurre/repas | | | | | | | | | | | | | |
| Boissons | Eau pure à proposer en cas de fièvre ou forte chaleur | | | | | | Eau pure | | | | | | | |
| Sel | | | | | | | | | | | | | À la cuisson | |
| Produits sucrés | | | | | | | | | | | | | A limiter | |



Après 6 mois, le lait maternel ou le lait de suite ne suffit plus à couvrir tous les besoins de votre enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation. Cependant, au cours de la diversification le lait reste l'aliment de base

| Repas | 4 - 6 mois | 6 - 9 mois | 9 - 12 mois | 12 - 18 mois |
|----------|--|--|---|---|
| Matin | 1 biberon de 210ml de lait infantile + éventuellement 1 cuillère à soupe (5g) de céréales infantiles sans gluten | 1 biberon de 210ml de lait 2ème âge reconstitué + 20g de céréales infantiles | 1 biberon de 240ml de lait 2ème âge reconstitué + 20g de céréales infantiles | 1 biberon de 250ml lait de croissance + éventuellement 3 à 4 cuillères à soupe de céréales infantiles |
| Déjeuner | 1 biberon de 210ml de lait infantile | 130 à 150g de légumes + 10g de viande ou de poisson mixé + 130g de fruits cuits | 200g de légumes ou de mélange légumes/féculents + 20g de viande ou de poisson mixé + 130g de fruits cuits | 200g de légumes et/ou féculents + 20 à 30g de viande ou de poisson ou 1 œuf + 130g de fruits |
| Goûter | 1 biberon de 210ml de lait infantile | 1 biberon de 240ml de lait 2ème âge reconstitué + éventuellement 3 cuillères à soupe (15g)de céréales infantiles | 1 biberon de 240 ml de lait 2ème âge reconstitué + 15 à 20g de céréales infantiles | 1 biberon de 250ml de lait de croissance + 2 biscuits infantiles ou 4 cuillères à soupe de céréales infantiles + 130g de fruits |
| Dîner | 1 biberon de 210ml de lait infantile + éventuellement 1 cuillère à soupe de céréales infantiles sans gluten | 130g de légumes (potages, purées,etc) + 150 ml de lait 2ème âge reconstitué + éventuellement 130g de purée de fruits cuits | 200 à 250g de légumes et/ou féculents +1 laitage + 1 compote de fruits | 200 à 250ml de soupe de légumes/féculents + 1 laitage bébé + 130g de fruits |

Le repas de fruits ou le repas de légumes est introduit en premier selon votre désir. Il est conseillé de laisser 2 à 4 semaines d'espace entre l'introduction des légumes et celle des fruits

Il est conseillé d'introduire qu'un aliment à la fois, et d'attendre quelques jours avant d'en introduire un nouveau, afin de pouvoir remarquer une réaction allergique de façon précise

Parce que votre enfant est unique, Sophie, notre diététicienne, reste à votre écoute pour répondre au mieux aux besoins spécifiques de votre enfant. Prenez rendez-vous pour un entretien personnalisé et gratuit dans votre pharmacie Rive Sud. Centre Ccial Rive Sud- Mûrs-Erigné- 0241577690