

La diversification alimentaire de l'enfant

La diversification alimentaire à partir de 4 mois : “farine” 1 cc* par mois d'âge et par jour (maxi = 10 mois, 10 cc*)

La diversification alimentaire à partir de 5 mois : “légumes verts
Haricot, courgette, carotte, potiron, tomate”

Au début, cuits à la vapeur et très mixés, dans le biberon ou à la cuillère.

Vers 7 mois, moulinés

Vers 1 an, en morceaux ou grossièrement écrasés.

5 mois: de quelques cc* à 60g, le midi de préférence.

6 mois: de 80 à 120g en 2 fois (midi et soir).

7 mois: de 150 à 200g en 2 fois.

8 mois: de 200 à 250g en 2 fois avec 100g le midi et 150g le soir.
“fruits Pomme, abricot, poire, pêche.”

Au début, en compote puis râpés. Attendre ses 1 an pour les “fruits rouges et les fruits exotiques”.

5 à 6 mois: de quelques cc* à 60g au goûter.

7 mois: 120g en 2 fois (midi et goûter)

9 mois: 180g en 2 fois (120g le midi et 60g au goûter).

1 an: 240g soit 2 petits pots ou 2 petits fruits en 2 fois .

La diversification alimentaire à partir de 7 mois : “Laitage Yaourt, petit suisse, fromage blanc, fromage et beurre”

1 yaourt = 125ml lait 1 pt suisse = 60ml lait

7 mois: 1 petit suisse ou ½ yaourt le midi.

1 an: 1 yaourt Fromage et beurre En lamelles ou râpés 10 à 15g

pas de façon quotidienne “Viande et poisson”

Commencer par la “viande blanche (poulet, dinde) et poisson non gras (sole, sabre, colin).”

Cuire la viande sans graisse et pocher le poisson.

7 mois: 15g le midi (environ 2 cc)

9 mois: 20g 1 an: 30g 3 ans: 50g “Oeuf”

7 mois: ½ jaune d'oeuf dur

9-11 mois: 1 jaune d'oeuf dur

18 mois: 1oeuf dur

2 ans: 1 “oeuf coque ou mollet, féculents”

Commencer par la “pomme de terre, puis petites pâtes, semoule, croûton de pain, boudoir”.

Attendre 18 mois pour les “légumes secs (haricots secs, pois chiches, etc.)”

7 mois: 25 à 50g de pommes de terre le midi

8 mois: 100g en 2 fois (50g le midi, 50g le soir)

1 an: 150g (100g le midi, 50g le soir)

18 mois: 250g

La diversification alimentaire à partir de 18 mois “chocolats, bonbons, assaisonnement à l’huile” Avec modération

