

		1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	
<b>Nombre de repas par jour</b>		6					5 lorsque le poids de votre enfant ≥ 5 kg		4 lorsque le poids de votre enfant ≥ 5 kg				
<b>Boisson</b>	<b>Type</b>	Eau faiblement minéralisée à teneur en résidus à sec à 180°C comprise entre 0 et 50 mg/L : à proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau faiblement minéralisée à teneur en résidus à sec à 180°C comprise entre 0 et 50 mg/L					
	<b>Volume</b>	150 ml/kg/24 h (Prématuré : 180 ml/kg/24 h)				125 ml/kg/24 h			100 ml/kg/24 h				
<b>Lait</b>	<b>Nombre de biberons</b>	6	6	5	5	4	5	≥ 500 ml/jour Diminuer les quantités de lait proportionnellement à la quantité de légumes introduite					
	<b>Quantité<sup>1</sup></b>	90 ml +/- 30 ml	120 ml +/- 30 ml	150 ml +/- 30 ml	150 ml +/- 30 ml	OU 210 ml / 180 ml							
	<b>Type</b>	Lait maternel OU lait pour nourrissons (1 <sup>er</sup> âge)						Lait maternel OU lait de suite (2 <sup>e</sup> âge)					
<b>Diversification</b>	<b>Farines infantiles (céréales)</b>						Farines ou céréales 1 <sup>er</sup> âge (sans gluten) 2 c. à café	Farines ou céréales 2 <sup>e</sup> âge 2 à 4 c. à café		Farines enrichies parfumées (cacao...) en alternance avec des pâtes, de la semoule... 4 à 8 c. à café			
	<b>Légumes (frais, surgelés, en conserves, bio)</b>	Haricots verts extra fins, carottes, épinards, potirons, courges, courgettes sans peau ni pépins, brocolis, tomates sans peau ni pépins, blanc de poireaux, bettes jeunes et endives jeunes en petites quantités, champignons...											
		Éviter les légumes à goût fort, à risque allergique ou trop riche en fibres, tels que : choux, navets, oignons, vert de poireaux, céleris, petits pois extra fins, salsifis, artichauts, poivrons, aubergines, persil, fenouils, betteraves, asperges, radis noir...						Introduire les « légumes à éviter » précédents (sauf céleri : à partir de 1 an)					
		Soupe liquide, purée lisse				En purée, en soupe							
		1 c. à café puis plusieurs		130 g (= 1 petit pot) présentés à 1 des 2 repas						130 g (= 1 petit pot) présentés aux 2 repas			
<b>Diversification</b>	<b>Fruits (frais, surgelés, séchés)</b>	Pomme, banane, poire, pêche, abricot				Tous les fruits (sauf fruits exotiques et fruits rouges), jus de fruits							
	<b>Pommes de terre</b>	Fruits crus bien mûrs ou surgelés, épluchés, mixés Éviter les jus de fruits et les fruits à coque (noisette, noix, amande)						Fruits très mûrs écrasés Éviter les fruits à coque (noisette, noix, amande)					
		1 c. à café puis plusieurs		130 g (= 1 petit pot) présentés à 1 des 2 repas		200 g répartis sur les 2 repas							
		À utiliser en « liant », en petite quantité		À utiliser dans les purées à hauteur de 1/3 + 2/3 de légumes		Purée lisse le midi ou le soir		En morceaux fondants le midi ou le soir					
<b>Diversification</b>	<b>Viande, poisson</b>	Les viandes maigres (volaille, bœuf, veau puis agneau) : fraîches, surgelées, cuisson à l'eau ou au grill Éviter les abats et les charcuteries à l'exception du jambon cuit découpé dégraissé											
						Les poissons maigres (filets blancs) : frais, surgelés, cuisson à l'eau ou au grill Éviter les poissons panés, les crevettes et crustacés							
		Mixés 10 g = 2 c. à café		Moulinés ou hachés fin 15 g à 20 g = 1 c. à soupe									
<b>Diversification</b>	<b>Œuf</b>	Jaune d'œuf dur 10 g = 1/2 jaune d'œuf dur		Jaune d'œuf dur 15 g à 20 g = 1/3 à 1/2 jaune d'œuf dur			Œuf entier, possible, progressivement 15 g à 20 g = 1/2 œuf entier						
	<b>Matières grasses ajoutées</b>	1 noisette de beurre ou 1 c. à café d'huile végétale crue (alterner : colza, tournesol, olive, mélange de graines...) par repas											
<b>Diversification</b>	<b>Laitages</b>							Yaourts « destinés aux enfants en bas âge » (yaourt, petits suisses...) 30 à 50 g		Yaourts, petits suisses 30% ou 40% de matière grasse... 30 à 50 g			
	<b>Pain</b>	En petite quantité, le crouton du pain Éviter le grignotage											
<b>Diversification</b>	<b>Biscuits</b>	En petite quantité (sans sel, si possible) Éviter le grignotage											
	<b>Fromage</b>	Fromages fondus type crème de gruyère, à pâte ferme (gruyère, emmental...) Éviter les fromages au goût plus fort (munster, chèvre, brebis...)											
<b>Diversification</b>	<b>Pâtes fines, semoule, riz</b>	En petite quantité, sous forme râpé											
	<b>Sel d'ajout</b>	À éviter dans les préparations pour votre enfant Ne pas resaler les petits pots du commerce										Ajout modéré de sel à la cuisson	
<b>Diversification</b>	<b>Sucre ajouté, produits sucrés</b>	À éviter dans les préparations pour votre enfant											
		Limiter le chocolat											

1 : Les quantités proposées peuvent être adaptées selon l'appétit de votre enfant (jamais moins de 500 ml par jour).