

# 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 professionnels **de la protection maternelle et infantile** 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'information et inscription sur **[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)**



# DE 4 À 6 MOIS



## PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1<sup>er</sup> âge



## DÉJEUNER

- Lait maternel ou 120 à 210 ml de lait 1<sup>er</sup> âge
- Purée de légumes : de quelques cuillères jusqu'à 130 g



## GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 1<sup>er</sup> âge
- Compote de fruits : de quelques cuillères jusqu'à 130 g



## DÎNER

- Lait maternel ou 150 à 210 ml de lait 1<sup>er</sup> âge

### ● SI VOTRE ENFANT EST À 5 REPAS PAR JOUR ET QUE VOUS NE L'ALLAITEZ PAS :

la quantité de lait 1<sup>er</sup> âge doit être limitée entre 150 à 180 ml pour les biberons du matin et du soir.

### À NOTER :

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

## 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<sup>er</sup> âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson).

Pour le biberon, les quantités d'eau et de cuillères mesures 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.
- Commencez par les légumes et les fruits.
- Présentez un seul nouvel aliment à la fois.



# DE 6 À 8 MOIS



## PETIT DÉJEUNER

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



## GOÛTER

- Lait maternel ou 120 à 150 ml de lait 2<sup>e</sup> âge
- 1 compote



## DÉJEUNER

- 10 g de viande, poisson ou 1/4 d'œuf dur avec 130 à 200 g de purée de légumes et féculents
- 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre
- 1 compote ou 1 laitage selon l'appétit



## DÎNER

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

## CONSEILS ET REPÈRES

### QUE MODIFIER ?

- Au biberon, débiter le lait 2<sup>e</sup> âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson) sinon poursuivre l'allaitement maternel.
- Introduction du pain en commençant par le croûton.
- Introduction d'une portion de viande, poisson ou oeuf.
- Ajout de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olives et alterner avec le beurre et la crème fraîche entière.
- 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 % ou yaourt au lait entier.

### QUE POURSUIVRE ?

- L'introduction progressive des différentes familles d'aliments en privilégiant la découverte de nouveaux fruits et légumes.
- La découverte d'un seul nouvel aliment à la fois.



- Introduction de l'eau pure (bouteille/robinet) au biberon ou dans une timbale adaptée.

### PRODUITS LAITIERS – REPÈRES

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

200 ml de lait 2<sup>e</sup> 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)
- Possibilité de débiter l'introduction du gluten avec les céréales infantiles sans sucre ajouté

# DE 8 À 12 MOIS



## PETIT DÉJEUNER

- Lait maternel ou 210 à 270 ml de lait 2<sup>e</sup> âge
- Produits céréaliers (facultatif) soit 1 à 2 cuillères à café de céréales infantiles ou du pain



## GOÛTER

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



## DÉJEUNER

- 10 à 15 g de viande, poisson ou un 1/3 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 ou 5 g de beurre
- 1 laitage
- 1 compote ou 1 fruit cru (facultatif)



## DÎNER

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

## CONSEILS ET REPÈRES

### QUE MODIFIER ?

- Évolution de la texture des purées de façon progressive : lisse puis mixée puis écrasée puis en morceaux (de préférence avant 1 an). Attention aux formes rondes (risque d'étouffement).
- Possibilité de donner du pain.

### QUE POURSUIVRE ?

- Au biberon, le lait 2<sup>e</sup> âge sinon le lait maternel.
- La portion de viande, poisson ou œuf, **1 fois par jour seulement**.
- Les produits céréaliers comme le pain, le riz, les pâtes, les gâteaux secs.

- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.
- L'ajout de matières grasses crues : préférer l'huile de colza ou d'olives et alterner avec le beurre et la crème fraîche.
- 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

- 20 g ou un 1/2 œuf dur avec 100 g de légumes et 100 g 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, râpés...) comme les 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.
- L'eau pure : seule boisson indispensable à votre enfant.

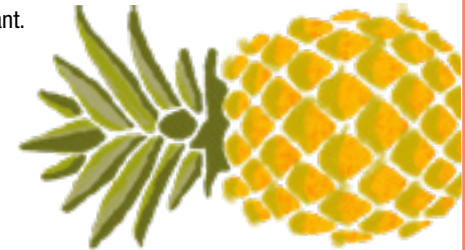
### ORGANISATION DU REPAS :

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

---

### 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.



# 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 à 40g de viande, poisson ou œuf dur avec légumes (100g 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 (100g à 125g) et féculents (100g à 125g)
- 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, râpés...) comme les 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.
- 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 produits manufacturés. Ils contiennent souvent beaucoup de sel, de sucres et de matières grasses.
- L'activité physique est indispensable à tous les âges de la vie et contribue 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).

# LES CATÉGORIES D'ALIMENTS

## VIANDE



Toutes sans la couenne  
ou le gras

Poulet, dinde, porc,  
boeuf, veau

**Abats et charcuterie  
interdits**

## POISSON



**Pas de poisson pané  
avant 3 ans**

Servir **2 fois par semaine**  
et alterner poisson gras  
(saumon, maquereau,  
sardine)  
et poisson blanc  
(colin, merlan, cabillaud...)

## ŒUF



Œuf dur

■ **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 avec des céréales

## FÉCULENTS



Riz

Pomme de terre

Patate douce

Topinambour

Châtaigne

**Après 24 mois** : quinoa

## Produits céréaliers

Pâtes

Semoule

Blé cuit

Tapioca

Céréales pour bébé

Pain

Farine

Fécule de maïs



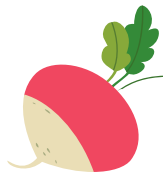
## Après 18 mois

Légumes secs : flageolets, lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges



## LÉGUMES en entrée ou accompagnement

Betteraves, carottes, brocolis, chou, haricots verts, épinards, concombres, champignons, tomates...



## FRUITS en dessert

Abricots, pommes, poires, bananes, pêches, fraises, oranges, ...  
Privilégier les fruits et légumes de saison (voir tableau au verso)



## PRODUITS LAITIERS

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

- soit 200 ml de lait 2<sup>e</sup> âge (préparation en poudre ou liquide pour nourrisson) (à partir de 1 an : 180 ml de lait de croissance ou lait entier)
- ou 180 g de fromage blanc nature
- ou 3 petits suisses natures
- 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 (olive, noix, soja, colza) en alternance avec le beurre ou la crème fraîche.

À ajouter crue et en quantité limitée.



## IMPORTANT

- N'appliquez pas de régime alimentaire à votre enfant sauf sur indication médicale.
- Si suite à la consommation d'un nouvel aliment, votre enfant présente une éruption cutanée, un gonflement, diarrhée et/ou des vomissements, contactez votre médecin.
- À partir d'1 an et selon votre organisation, votre enfant peut partager les repas avec les autres membres de la famille pour favoriser l'échange et l'envie de découverte (sans écran allumé). Toutefois, adaptez le menu à votre enfant et son temps passé à table.



# REPÈRES

## QUANTITÉ D'EAU | QUANTITÉ DE POUDRE DE LAIT



90 ml	<b>3 cuillères mesures</b>
120 ml	<b>4 cuillères mesures</b>
150 ml	<b>5 cuillères mesures</b>
180 ml	<b>6 cuillères mesures</b>
210 ml	<b>7 cuillères mesures</b>
250 ml	<b>8 cuillères mesures</b>

## CORRESPONDANCE

1 cuillère bébé  **2 à 3g**

1 cuillère à café  **5g**

1 cuillère à soupe  **10g**

1 petit pot bébé  **130g**

1 grand pot bébé  **200g**