



CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES NOURRISSONS : REPAS-TYPES SUR UNE JOURNÉE ENTRE 4 ET 12 MOIS

En dehors des aliments protéinés, des produits laitiers, des huiles et des compléments alimentaires où il est important de respecter les portions quotidiennes, les quantités conseillées sont données à titre indicatif.

Vous pouvez adapter les portions en fonction de votre enfant, de sa morphologie, de son appétit, de ses envies, etc. Il est également possible de moduler les aliments sur la journée en fonction des contraintes (mode de garde par exemple). La diversification est l'opportunité de faire découvrir de nouvelles saveurs et textures, et elle doit rester une période agréable pour vous et votre enfant.

D'autres aliments peuvent être proposés, principalement pour leur plaisir gustatif :

- Des biscuits peu sucrés et des croûtes de pain peuvent être proposés ponctuellement à partir de 6 mois.
- Des herbes aromatiques, ainsi que des paillettes de germe de blé ou de levure maltée agrémente les plats et feront découvrir de nouvelles saveurs à votre enfant ;
- Des yaourts végétaux peuvent être proposés, préférentiellement après 12 mois pour éviter de remplacer les produits laitiers.

Âge	4/5 mois	6/7 mois	8/9 mois	10/12 mois
Texture	Mixée lisse	Mixée à écrasée	Écrasée à morceaux mous	Hachée à petits morceaux

Petit déjeuner

Âge	4/5 mois	6/7 mois	8/9 mois	10/12 mois
Produits laitiers	Lait maternel à la demande ou préparation infantile (PI).			
	PI 1er âge 150 à 180 ml	PI 2e âge 180 à 210 ml	PI 2e âge 210 à 240 ml	PI 2e âge 250 ml
Céréales (Privilégier les céréales infantiles avec gluten)	1 à 2 cuillères à café	2 à 3 cuillères à café	1 à 2 cuillères à soupe	2 cuillères à soupe
	Sous forme de farine ou de bouillie mélangée à la préparation infantile.			
Complémentation	Selon votre préférence et celle de votre enfant.			

Déjeuner

Âge	4/5 mois	6/7 mois	8/9 mois	10/12 mois
Légumes cuits (Sans sel ajouté)	Quelques cuillères à café	100 à 200 g	200 à 250 g	250 g
Produits céréaliers et/ou féculents	Quelques cuillères à café	20 à 30 g	40 à 50 g	50 à 60 g
	Riz, blé (pâtes, semoule), pomme de terre, avoine, quinoa, boulghour, amarante, sarrasin, millet, seigle, orge, etc. Privilégier les céréales blanches avant 1 an.			
Aliments protéinés (Les légumineuses doivent être dépelliculées pour limiter l'apport en fibres)	Quelques cuillères à café de temps en temps, selon digestion	10 à 20 g	20 à 30 g	30 à 40 g
	Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, fèves, lupin) sous forme entière, de purée ou de farine (galettes à partir de 8 mois). Dérivés du soja (tofu, tempeh, protéines soja texturées, etc.) ou du blé (seitan).			
Huiles riches en oméga 3 (éviter les huiles riches en oméga 6 : tournesol, arachide, pépin de raisin)	1 cuillère à café	1 cuillère à café	1 cuillère à café	1 cuillère à café
	Huiles de colza, de noix ou de lin. L'huile d'olive n'empêche pas l'assimilation des oméga 3.			
Oléagineux (Sans sel ajouté)	½ cuillère à café en poudre	1 cuillère à café en poudre	1 cuillère à café en poudre ou purée	1 cuillère à café en poudre ou purée
	Fruits secs : noix de Grenoble, amandes blanches, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, arachides, sésame, coco séchée, etc. et fruits frais : noix de coco, avocat, etc.			
Fruits cuits ou crus (Sans sucre ajouté) (Quantité à adapter en fonction de l'appétit)	Quelques cuillères à café	50 à 100 g	150 g	150 g



CONSEILS NUTRITIONNELS ET ALIMENTAIRES POUR LES NOURRISSONS : REPAS-TYPES SUR UNE JOURNÉE ENTRE 4 ET 12 MOIS

Goûter

Âge	4/5 mois	6/7 mois	8/9 mois	10/12 mois
Produits laitiers (cette ration peut être proposée au déjeuner)	Lait maternel à la demande ou préparation infantile (PI).			
	PI 1er âge 150 à 180 ml	PI 2e âge 180 à 210 ml	PI 2e âge 210 à 240 ml	PI 2e âge 250 ml
Céréales (Privilégier les céréales infantiles avec gluten)	1 à 2 cuillères à café	2 à 3 cuillères à café	1 à 2 cuillères à soupe	2 cuillères à soupe
	Sous forme de farine ou de bouillie mélangée à la préparation infantile.			
Oléagineux (Sans sel ajouté)	½ cuillère à café en poudre	1 cuillère à café en poudre	1 cuillère à café en poudre ou purée	1 cuillère à café en poudre ou purée
	Fruits secs : noix de Grenoble, amandes blanches, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, arachides, sésame, coco séchée, etc. et fruits frais : noix de coco, avocat, etc.			

Dîner

Âge	4/5 mois	6/7 mois	8/9 mois	10/12 mois
Produits laitiers	Lait maternel à la demande.			
	PI 1er âge 150 à 180 ml	PI 2e âge 180 à 210 ml	PI 2e âge 120 à 150 ml	PI 2e âge 150 ml
Huiles riches en oméga 3 (éviter les huiles riches en oméga 6 : tournesol, arachide)	1 cuillère à café	1 cuillère à café	1 cuillère à café	1 cuillère à café
	Huiles de colza, de noix ou de lin. L'huile d'olive n'empêche pas l'assimilation des oméga 3.			
Produits céréaliers et/ou féculents	Quelques cuillères à café	20 à 30 g	40 à 50 g	50 à 60 g
	Riz, blé (pâtes, semoule), pomme de terre, avoine, quinoa, boulghour, amarante, sarrasin, millet, seigle, orge, etc. Privilégier les céréales blanches avant 1 an.			