

	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	
Nombre de repas par jour	6					5 lorsque le poids de votre enfant ≥ 5 kg		4 lorsque le poids de votre enfant ≥ 5 kg				
Boisson	Type	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					
	Volume	150 ml/kg/24 h (Prématuré : 180 ml/kg/24 h)				125 ml/kg/24 h		100 ml/kg/24 h				
Lait	Nombre de biberons	6	6	5	5	4	5	≥ 500 ml/jour Diminuer les quantités de lait proportionnellement à la quantité de légumes introduite				
	Quantité¹	90 ml +/- 30 ml	120 ml +/- 30 ml	150 ml +/- 30 ml	150 ml +/- 30 ml	210 ml OU 180 ml						
	Type	Lait maternel OU lait pour nourrissons (1 ^{er} âge)					Lait maternel OU lait de suite (2 ^e âge)					
Farines infantiles (céréales)						Farines ou céréales 1 ^{er} âge (sans gluten) 2 c. à café	Farines ou céréales 2 ^e 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				
	Légumes (frais, surgelés, en conserves, bio)						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		Écrasés, en petits morceaux (il est possible d'y ajouter une pointe d'ail ou un peu d'échalote en petite quantité)	
		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				
Fruits (frais, surgelés, séchés)						Pomme, banane, poire, pêche, abricot		Tous les fruits (sauf fruits exotiques et fruits rouges), jus de fruits				
						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
Pommes de terre						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				
Viande, poisson						Jaune d'œuf dur 10 g = 1/2 jaune d'œuf dur		Jaune d'œuf dur 15 g à 20 g = 1/2 à 1 jaune d'œuf dur		Œuf entier, possible, progressivement 15 g à 20 g = 1/2 œuf entier		
						1 noisette de beurre ou 1 c. à café d'huile végétale crue (alterner : colza, tournesol, olive, mélange de graines...) par repas						
Œuf								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		
Matières grasses ajoutées						En petite quantité, le crouton du pain Éviter le grignotage						
Laitages						En petite quantité (sans sel, si possible) Éviter le grignotage						
Pain						Fromages fondus type crème de gruyère, à pâte ferme (gruyère, emmental...) Éviter les fromages au goût plus fort (munster, chèvre, brebis...)						
Biscuits						En petite quantité, sous forme râpé						
Fromage						Pour varier des pommes de terre, bien cuites						
Pâtes fines, semoule, riz						À éviter dans les préparations pour votre enfant Ne pas resaler les petits pots du commerce						
Sel d'ajout						Ajout modéré de sel à la cuisson						
Sucre ajouté, produits sucrés						Limiter le chocolat						

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