



Ces quantités sont des **repères indicatifs, pas des objectifs à atteindre**. L'appétit varie d'un enfant à l'autre et d'un jour à l'autre. À cet âge, le lait reste l'aliment principal : la diversification est avant tout une découverte du goût et des textures.

		4 - 5 mois	6 - 7 mois
Matin	Laitages	Allaitement ou 180 / 210 ml de lait 1 ^{er} âge	Allaitement ou 180 / 240 ml de lait 2 ^e âge
	Pain ou céréales	-	+/- céréales
Midi + eau	Légumes	Quelques cuillères de purée, puis augmenter progressivement selon l'appétit (de 30 / 40 à 100 g environ)	100 à 150 g de purée de légumes. Introduction possible des féculents (15 g) ou 30 g de pomme de terre
	Laitages	Allaitement ou 180 / 210 ml de lait 1 ^{er} âge	Allaitement ou 150 / 180 ml de lait 2 ^e âge
	Protéines	Possibilité de commencer, 10 g	10 g (2 c. à café)
	Huile végétale	-	1 c. à café
	Fruits	-	Possible selon l'appétit
Goûter + eau	Laitages	Allaitement ou 180 / 210 ml de lait 1 ^{er} âge	Allaitement ou 150 à 210 ml de lait 2 ^e âge
	Fruits	Quelques cuillères de compote, quelques semaines après l'introduction des légumes, puis augmenter progressivement	Jusqu'à 100 / 130 g selon l'appétit
Soir	Laitages	Allaitement ou 210 / 240 ml de lait 1 ^{er} âge	Allaitement ou 210 / 240 ml de lait 2 ^e âge
	Légumes / féculents	+/- céréales	+/- céréales
Allergènes		À débiter en très petite quantité	À poursuivre régulièrement

Bon à savoir

Textures

Purée lisse au début, sans morceaux. On épaissit progressivement à partir de 6-7 mois.

Eau

À proposer à chaque repas dès le début de la diversification, dans un verre ou une tasse.

Un repas à la fois

On installe le midi, puis le goûter, puis le soir. Rien ne presse.

Un aliment nouveau à la fois, sur 2 à 3 jours. Cela permet de repérer facilement une réaction et laisse au goût le temps de s'installer. Les allergènes, eux, se réintroduisent régulièrement une fois testés : c'est la répétition qui entretient la tolérance.



Ces quantités sont des **repères indicatifs, pas des objectifs à atteindre**. C'est la période où les textures évoluent : on passe progressivement de la purée lisse à l'écrasé, puis aux morceaux fondants.

		8 - 9 mois	10 - 11 mois
Matin	Laitages	Allaitement ou 180 / 240 ml de lait 2 ^e âge	Allaitement ou 180 / 240 ml de lait 2 ^e âge
	Pain ou céréales	+/- céréales	+/- céréales
Midi + eau	Légumes & féculents	150 à 200 g de purée ou d'écrasé de légumes, dont 30 à 50 g de féculents	150 à 200 g de purée, d'écrasé ou de morceaux fondants de légumes, dont 40 à 60 g de féculents
	Laitages	Allaitement ou 150 ml de lait 2 ^e âge, ou un laitage	Allaitement ou 150 ml de lait 2 ^e âge, ou un laitage
	Protéines	10 g (2 c. à café)	15 à 20 g (3 à 4 c. à café)
	Huile végétale	1 c. à café	1 c. à café
	Fruits	Selon l'appétit, jusqu'à 100 / 130 g de compote	Selon l'appétit, jusqu'à 100 / 130 g de compote
Goûter + eau	Laitages	Allaitement ou 150 à 210 ml de lait 2 ^e âge (ou un laitage si pas le midi)	Allaitement ou 150 à 210 ml de lait 2 ^e âge (ou un laitage si pas le midi)
	Fruits	1 compote ou fruits crus mixés / écrasés	1 compote ou fruits écrasés ou en morceaux
	Produits céréaliers	Occasionnellement : 1 biscuit infantile, pain des fleurs, croûton de pain	Pain, céréales, biscuits, selon l'appétit
Soir	Laitages	Allaitement ou 210 / 240 ml de lait 2 ^e âge	Si lait seul : allaitement ou 210 / 240 ml. Sinon allaitement + 150 à 180 ml de lait 2 ^e âge
	Légumes / féculents	+/- céréales, ou introduction progressive d'un vrai repas du soir selon l'appétit : purée de légumes +/- féculents	120 à 180 g de purée de légumes + quelques cuillères de féculents, selon l'appétit et la fatigue

🔗 Bon à savoir

Textures

Écrasé à la fourchette, puis morceaux fondants. Proposer même s'il recrache au début.

Autonomie

Lui donner sa propre cuillère et des aliments à prendre à la main, quitte à ce que ce soit salissant.

Installation

Chaise haute, dos droit, pieds en appui. La stabilité conditionne la mastication.

Le passage aux morceaux se joue surtout entre 8 et 12 mois. Proposer régulièrement des textures moins lisses, même si l'enfant les recrache au début. Le réflexe nauséeux, très en avant de la bouche à cet âge, est un mécanisme de protection normal : ce n'est pas une fausse route.



Repères 12 - 18 mois et +

Ces quantités sont des **repères indicatifs, pas des objectifs à atteindre**. Votre enfant mange désormais l'essentiel de ce que mange la famille : la structure des repas compte davantage que les grammages.

		12 - 15 mois	À partir de 15 / 18 mois
Matin	Laitages	Allaitement ou 210 ml (ou plus) de lait de croissance	Allaitement ou 210 ml (ou plus) de lait de croissance
	Pain ou céréales	Céréales, pain	Céréales, porridge, pain
	Fruits	+/- 1 fruit	+/- 1 fruit
Midi + eau	Légumes & féculents	Jusqu'à 200 g, en purée ou en morceaux (2/3 légumes - 1/3 féculents)	2/3 légumes - 1/3 féculents, mixés ou en morceaux, +/- un peu de crudités en entrée
	Protéines	20 g (4 c. à café)	20 à 30 g (4 à 6 c. à café)
	Huile végétale	1 c. à café	1 c. à café
	Laitages	1 laitage ou fromage	1 laitage ou fromage
	Fruits	1 compote ou 1 fruit	1 fruit ou 1 compote
Goûter + eau	Laitages	Allaitement ou 150 / 210 ml de lait de croissance, ou un laitage	Allaitement ou 150 / 210 ml de lait de croissance, ou un laitage
	Fruits	1 compote ou 1 fruit	1 fruit ou 1 compote
	Produits céréaliers	Pain, céréales, biscuits	Pain, céréales, biscuits. Occasionnellement : chocolat, confiture, purée d'oléagineux
Soir	Laitages	Allaitement ou 150 / 180 ml de lait de croissance, ou yaourt, fromage blanc	Allaitement, lait, yaourt, fromage blanc
	Légumes / féculents / fruits	150 à 200 g de légumes et féculents (2/3 - 1/3)	150 à 200 g de légumes et féculents (2/3 - 1/3), +/- 1 fruit

Bon à savoir

Textures

Morceaux la plupart du temps.
Attention aux aliments ronds et durs : risque de fausse route.

Il mange comme vous

Même repas que la famille, sans sel ajouté, servi dans son assiette à lui.

Appétit variable

Il peut manger beaucoup un jour et presque rien le lendemain. C'est normal à cet âge.

C'est aussi l'âge où l'appétit devient irrégulier. La croissance ralentit après 1 an et la néophobie apparaît souvent vers 18 mois : un enfant qui mange moins et trie son assiette n'est pas forcément en difficulté. On regarde l'équilibre sur la semaine et la courbe de poids, pas le contenu d'un repas.

Pauline Lotte, infirmière puéricultrice, consultante sommeil et alimentation de l'enfant. Cette fiche est un support d'information et ne remplace pas un avis médical. En cas de doute sur l'alimentation ou la croissance de votre enfant, parlez-en à votre médecin ou à votre pédiatre.