

Tableau des quantités alimentaires moyennes à donner à son bébé entre ses 4-6 mois et 3 ans

Offert par www.cubeseetpetitspois.fr



	Entre 4 et 6 mois	7 mois	8 mois	9-10 mois	12 mois	18 mois	2-3 ans
Petit déjeuner	210 ml de lait maternel, 1er âge ou 2ième âge (lorsque la diversification à débutée)	210 ml de lait maternel ou 2ième âge	210 ml de lait maternel ou 2ième âge	240 ml de lait maternel ou 2ième âge	240 ml de lait maternel ou de croissance ou de vache	240 ml de lait maternel ou de croissance ou de vache	250 ml de lait maternel ou de croissance ou de vache
					Céréales ou pain	Céréales ou pain	Céréales ou pain
					Légumes crus en entrée (facultatif)	Légumes crus en entrée (facultatif)	Légumes crus en entrée (facultatif)
	Quelques cuillères de purée de légumes et augmentez la quantité selon l'appétit de bébé jusqu'à 40-50g puis 110-120g (Possibilité de bouillon ou légumes au lait au tout début de l'éveil au goût)	130g purée de légumes/féculets	180g purée de légumes/féculets	180g purée de légumes/féculets	200g légumes/féculets	200g légumes/féculets	200-250g légumes/féculets
Déjeuner	Lait maternel, 1er âge ou 2ième âge (lorsque la diversification à débutée) entre 210 et 150ml selon les quantités de purée prises	150ml de lait maternel ou 2ième âge	Diminuer le lait au profit d'un laitage (100ml de lait + 1/3 laitage)	Diminuer le lait au profit d'un laitage (90ml de lait + 1/2 laitage)	1 laitage ou fromage	1 laitage ou fromage	1 laitage ou fromage
		10g de viande ou poisson 1/4 œuf dur	10-15 g de viande ou poisson 1/4 œuf dur	20 g de viande ou poisson 1/3 œuf dur	20g de viande ou poisson 1/2 œuf dur	30 g de viande ou poisson 1 œuf dur	35-40 g de viande ou poisson 1 œuf
		1 cuillère à café d'huile végétale	1 cuillère à café d'huile végétale	1 cuillère à café d'huile végétale	1 cuillère à café d'huile végétale ou beurre	1 cuillère à café d'huile végétale ou beurre	1 cuillère à café d'huile végétale ou beurre
					1 portion de fruits	1 portion de fruits	1 portion de fruits
			Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau
Goûter	Lait maternel, 1er âge ou 2ième âge (lorsque la diversification à débutée) entre 210 et 150ml selon les quantités de purée prises	150 ml de lait maternel ou 2ième âge	150 ml de lait maternel ou 2ième âge	Diminuer la quantité de lait au profit d'un laitage infantile (90ml de lait + 1/2 laitage)	1 laitage	1 laitage	1 laitage
	Quelques cuillères de compotes de fruits et augmentez la quantité selon l'appétit de bébé jusqu'à 40-50g puis 110-120g (Possibilité de jus ou fruits au lait au tout début de l'éveil au goût)	130g compote de fruits (ou 65g au goûter et 65g au déjeuner)	130g compote de fruits (ou 65g au goûter et 65g au déjeuner)	130g compote de fruits (ou 65g au goûter et 65g au déjeuner)	65g de compote de fruits = 1 portion de fruit	1 portion de fruits	1/2 portion de fruits
				Occasionnellement 1 biscuit infantile	1 sucre lent (pain, céréales, biscuit...)	1 sucre lent (pain, céréales, biscuit...)	1 sucre lent (pain, céréales, biscuit...)
					occasionnellement produits sucrés: chocolat noir 85%, confiture etc...	occasionnellement produits sucrés: chocolat noir 85%, confiture etc...	occasionnellement produits sucrés: chocolat noir 85%, confiture etc...
			Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau
Dîner	210 ml de lait maternel, 1er âge ou 2ième âge (lorsque la diversification à débutée)	150 ml de lait maternel ou 2ième âge	150ml de lait maternel ou 2ième âge	150 ml de lait maternel ou 2ième âge	150 ml de lait maternel, de croissance ou de vache	150 ml de lait maternel, de croissance ou de vache	1 laitage
		130ml de soupe	150ml de soupe	180ml de soupe	180ml de soupe	200ml de soupe	200-250ml de soupe
							1/2 portion de fruits
Quantités totales par jour (le plus important)	Entre 840 et 720 ml de lait	660ml de lait	660ml de lait	500 ml de lait + 1 laitage	390 ml de lait + 2 laitages	390 ml de lait + 2 laitages	400 ml de lait + 2 laitages
	Entre 40-50g et 110-120g de légumes	260g légumes/féculets	330g légumes/féculets	360g légumes/féculets	380g légumes/féculets	400g légumes/féculets	500g légumes/féculets
	Entre 40-50g et 110-120g de fruits	130g fruits	130g fruits	130g fruits	2 portions de fruits	2 portions de fruits	2,5 portions de fruits
		10g de viande ou poisson 1/4 œuf dur	10-15 g de viande ou poisson 1/4 œuf dur	20 g de viande ou poisson 1/3 œuf dur	20g de viande ou poisson 1/2 œuf dur	30 g de viande ou poisson 1 œuf dur	35-40 g de viande ou poisson 1 œuf
			Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau adaptée	Eau
Textures	Liquide puis lisse	Epaisse puis écrasée finement		Ecrasée, hachée finement, morceaux fondants	Hâchée finement, petits dés plus ou moins croquants	Petits morceaux, gros dés, lamelles, râpés...	Gros morceaux

1 laitage équivaut environ à 150ml de lait = 125g de yaourt = 60g petit suisse = 80g de fromage blanc = 15-20 g de fromage
 1 portion de fruits équivaut environ à 65g de compote viande ou poisson 1 fois par jour - œuf 1 fois par semaine
 Pour les purées 1/3 ou 1/2 de féculents et le reste de légumes
 Avant 6 mois possibilité de donner des céréales sans gluten au petit déjeuner ou au dîner selon l'appétit de bébé. Donnez 1 cuillère à café de céréale avec gluten tous les jours avant 6 mois permet de diminuer les risques de maladie coeliaque.

Ce tableau fait la synthèse des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, du Ministère de la Santé et de la Solidarité, de l'Institut de Prévention et d'Éducation pour la Santé, du Comité National de l'Enfance (Livre Bleu), de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de la Société Européenne de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition Pédiatrique et de livres pédiatriques. L'exactitude de ces données est certifiée par notre diététicienne-nutritionniste. Il a été fait pour vous orienter et vous aider dans la diversification alimentaire de votre bébé mais ne remplace en rien les conseils de votre pédiatre qui aura vu votre bébé. Ce sont des quantités moyennes qui doivent être adaptées à votre bébé, les transitions entre les âges doivent se faire progressivement. Pour toutes informations rendez-vous sur le site www.cubeseetpetitspois.fr