

LE GUIDE DES REPÈRES NUTRITIONNELS DES PAPAS



LE SAVIEZ-VOUS ?

La période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant. S'il refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son propre rythme.

Pour plus d'informations concernant la nutrition infantile, rendez-vous sur le blog des Papas : <https://blog.commedespapas.fr>



Quantités journalières à donner à bébé en fonction de son âge



4 MOIS



6 MOIS



8 MOIS



12 MOIS



15 MOIS



18 À 36 MOIS

	4 MOIS	6 MOIS	8 MOIS	12 MOIS	15 MOIS	18 À 36 MOIS
Lait 	750 mL	700 mL	500 mL	500 mL (Possibilité d'introduire le lait de vache)	500 mL	500 mL
Produits laitiers 	Aucun	1 yaourt infantile	1 yaourt infantile ou 80 g de fromage blanc ou 15 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 100 g de fromage blanc ou 20 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 120 g de fromage blanc ou 30 g de fromage pasteurisé à chaque repas	1 yaourt infantile ou 120 g de fromage blanc ou 30 g de fromage pasteurisé à chaque repas
Légumes 	60 à 100 g Purée fine monologéume	120 à 140 g Purée fine et lisse	160 g Mouliné (morceaux fondants ~ 4 mm)	170 g Écrasé (morceaux ~ 4 à 6 mm)	200 g Brunoise (morceaux grossiers ~ 6 à 10 mm)	200 à 250 g Vrais morceaux
Fruits 	60 g Compote fine monofruit	100 g	130 g	130 g (Possibilité d'introduire les fruits crus, bien mûrs)	150 g	150 g
Viande, poisson, oeuf 	Aucun	10 g de viande blanche ou 1/4 oeuf dur	20 g de viande ou poisson ou 1/3 oeuf dur	30 g de viande ou poisson ou 1/2 oeuf dur	30 g de viande ou poisson ou 1/2 oeuf dur	40 g de viande ou poisson ou 1 oeuf dur, à la coque ou mollet
Féculents 	Aucun	Pomme de terre en purée incorporée aux légumes (25% de la préparation maximum soit ~ 30 g)	40 g de pomme de terre, semoule, riz ou petites pâtes mixés dans la préparation	75 à 100 g par jour répartis sur 2 repas	100 à 130 g par jour répartis sur 3 repas : pâtes, riz, semoule, quinoa, pain ou gâteau	150 g par jour répartis sur 3 repas : pâtes, riz, semoule, quinoa, pain ou gâteau
Matières grasses 	Aucune Elles sont apportées par le lait	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas	1 cuillère à café d'huile d'olive ou 1 noisette de beurre à chaque repas
Eau <small>*Les besoins sont en partie couverts par le lait et par les aliments solides</small>	125 mL/kg	125 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg	100 mL/kg
Légumineuses 	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	20 g par semaine	20 g par semaine
Nombre de repas diversifiés par jour	1	1	2	3	4	4