





## 6 mois

Les quantités ci-dessous sont **indicatives**, elles doivent être adaptées à l'enfant en fonction de son appétit, de son développement et de sa croissance staturo-pondérale. Si vous n'avez pas débuté la diversification aux 4 mois de l'enfant vous pouvez reprendre l'introduction progressive expliqué sur la page 4 mois. Le lait maternel ou les préparations infantiles restent la base de l'alimentation de l'enfant pour une quantité minimale de **500 mL/j jusqu'à au moins un an**. L'allaitement maternel peut être prolongé au-delà.

 PETIT DEJEUNER	 DEJEUNER	 GOUTER	 DINER
<p>Allaitement à la demande OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>Un produit céréalier (équivalent de 4 à 5 cuillères à café)</p> <p>Il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre ou en bouillie) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore© A ou B</p>	<p>Allaitement à la demande OU 150mL + 5 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois) <b>Une purée avec:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10g (2 cac) de viande ou de poisson cuits à l'eau ou grillé OU 1/4 d'œuf dur</li> <li>- 1 petite pomme de terre</li> <li>- 40 à 60g de légumes cuits et mixés (possibilité de mettre différents légumes)</li> <li>- 1 cuillère à café d'huile</li> <li>- 100ml de lait pour mixer la purée ou de l'eau de cuisson</li> </ul> <p>OU</p> <p>1 pot de 200g de légumes/féculents avec viande, poissons ou œufs</p> <p>Ajoutez 1 cuillère à café d'huile végétale si le pot n'en contient pas.</p>	<p>Allaitement à la demande OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>130g de fruits cuits et mixés (possibilité de mettre différents fruits)</p> <p>OU</p> <p>1 pot de 130g de compote de fruits.</p>	<p>Allaitement à la demande OU 180 à 210mL + 6 à 7 mesures de lait en poudre (2ème âge ou 6-12 mois)</p> <p>Un produit céréalier (facultatif) (équivalent de 4 à 5 cuillères à café)</p> <p>Il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre ou en bouillie) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore© A ou B</p>



## Conseils des experts

Au début de la diversification, il est recommandé de proposer un seul légume/fruit « nouveau » par jour pour que l'enfant apprenne et distingue bien le goût. La plupart des fruits et des légumes ne présentent pas de risque d'intolérance et d'allergie, on peut donc en changer tous les jours.

En cas de refus, proposer à nouveau l'aliment un autre jour jusqu'à 8-10 fois si persistance du refus.

Pas d'ajout de sel ni de sucre dans les aliments.

Le gluten peut être introduit à partir de 4 mois, en petite quantité et pas plus tard que 12 mois révolus.

Pas d'ajout de sucre dans les boissons (sirop, miel).

Le besoin en lipides est en grande partie couvert par le lait maternel ou les préparations de suite dit "2ème âge". Au fur et à mesure que la consommation de lait diminue, les lipides doivent être apportés dans l'alimentation solide dans les préparations maisons ou pots du commerce qui n'en contiennent pas.

Les préparations maison se conservent 48h au réfrigérateur, pour une conservation de plus de 48h il faut les congeler.

Toutes les viandes et poissons peuvent être proposés à partir de 4 mois à condition qu'ils soient bien cuits (>70°) et mixés : bœuf, poulet, dinde ou jambon blanc. La charcuterie est à limiter du fait d'un apport important en graisses et en sel. Poisson = 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (saumon, sardin, thon, maquereau, hareng, truite) et 1 poisson maigre (carrelet, colin, limande, merlan, raie, sole, turbot). Apports recommandés en protéines = 10g/jour jusqu'à 12 mois.

Quantité œufs recommandés = ¼ œuf dur.

Texture: lisse

### SOURCES:

[1] Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2020.

[2] Tounian P. Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans. 3ème édition. 2017. (Elsevier Masson).

[3] Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019

[4] Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017

[5] Olivier Goulet, Michel Vidailhet, Dominique Turck, Alimentation de l'enfant en situations normale et pathologique - 2e édition Tome 33 – Aout 2012

[6] Battut A, Harvey T, Lapillonne A, editors. Chapitre 3 - Allaitement maternel et alimentation du nouveau-né/nourrisson. 105 Fiches Pour Suivi Post-Natal Mère-Enfant, Paris: Elsevier Masson; 2015, p. 111-5