

Alimentation du petit enfant

Rédaction : Dr Cécile Virgo, SSMG - Juin 2025



Votre enfant a déjà un peu grandi et vous vous demandez comment diversifier son alimentation après le lait (voyez aussi notre fiche sur l'allaitement).

Quand diversifier?

L'alimentation solide de votre bébé poursuit **plusieurs buts**.

Evidemment, la première chose est de lui **apporter les nutriments et l'énergie** dont il a besoin. Jusque 6 mois de vie (ou d'âge corrigé), le lait maternel ou maternisé lui apporte tout ce qu'il faut. Cependant, à partir de 6 mois, certains éléments manquent.

La deuxième est de lui **apprendre de nouvelles choses**. Découvrir d'autres goûts, manger avec une cuillère, déglutir un aliment, mâcher des morceaux, boire au gobelet. Ces découvertes vont de pair avec de nouvelles acquisitions motrices: attraper, porter à la bouche, coordonner les gestes avec le regard, ... Tous les bébés n'évoluent pas de la même façon.

Finalement, les scientifiques ont découvert qu'entre 4 et 7 mois, il y a une fenêtre permettant d'introduire des allergènes **en limitant le risque de développer des allergies**.

En conclusion de ces trois buts, le meilleur moment pour ajouter de nouveaux aliments à l'alimentation de votre petit est entre **quatre et sept mois**. Le moment exact et la vitesse vont dépendre de lui et de **vos observations** :

Commence-t-il à se tenir plus droit, la tête bien dans l'axe ?

Porte-t-il ses mains ou un jouet à la bouche ?

Lors des repas familiaux, suit-il du regard la fourchette jusqu'à votre bouche ?

Montre-t-il de l'intérêt à ce que vous faites à table ?

Par quel aliment commencer ?

On recommande de débiter l'alimentation solide par la potée de légumes (un **légume frais** de saison ou surgelé).

Cuisez à la vapeur ou à l'eau ce légume coupé en petits morceaux avec la même quantité de féculent (pomme de terre, patate douce, riz, semoule, pâtes,...) **sans sel ou cube de bouillon**.

Mixez ou écrasez (en ajoutant un peu d'eau de cuisson ou de lait maternisé ou maternel pour détendre) en une purée lisse.

Utilisez un bol ou une petite assiette pratique ainsi qu'une cuillère douce (pas trop grande, pas trop creuse).

Installez-vous **confortablement** ainsi que votre enfant. Vous pouvez utiliser une chaise haute ou le garder dans vos bras.

Quand tout est prêt et que la potée est à la bonne température, ajoutez de la **matière grasse** (une huile de bonne qualité ou du beurre doux. La proportion est d'environ une cuillère à café pour 100g de nourriture.

Vous pouvez accompagner le repas d'un petit peu **d'eau** que vous lui proposerez au verre.

Choisir le bon moment.

Ne soyez pas pressé.e. Manger une purée est une grande nouveauté pour votre petit.

Les premières fois, votre petit gourmet n'acceptera peut-être qu'une seule cuillère (mais certains gourmands mangent directement 200g !).

Tant que votre enfant ne mange pas une centaine de grammes de son repas, il est important de le **compléter par une tétée ou son lait**.

Préférez un moment où votre enfant n'a pas trop faim et n'est pas trop fatigué et où vous-même avez un peu de temps devant vous. Choisissez un endroit calme.

Peu importe l'heure. Vous pouvez lui proposer à manger dans la matinée ou dans l'après-midi, en même temps que le repas familial ou à un moment rien qu'à vous deux.

Les premiers jours, utilisez le même légume et introduisez les suivants progressivement (tous les 2-3 jours). Au début, ne mélangez pas plusieurs légumes pour qu'il.elle découvre chaque goût séparément.

Passez un bon moment en famille. L'ambiance conviviale, chaleureuse et détendue rendra ce temps de découvertes agréable pour tout le monde.

Et après ?

Quand votre enfant accepte une bonne quantité et a déjà goûté plusieurs légumes et féculents différents, après +/- 1 mois, vous pouvez commencer à lui proposer de la même façon un 2e repas : **le repas de fruits**.

Vous pouvez utiliser tous les **fruits naturels, frais ou surgelés**. Comme pour les légumes, on commence par se laver les mains, le plan de travail et les fruits, puis éplucher, couper en petits morceaux ou râper et écraser ou mixer.

Il n'est **pas nécessaire de cuire** (les vitamines C sont détruites à la cuisson) **ni d'ajouter quoi que ce soit**. Eviter les céréales bébé et les biscuits bébé qui apportent beaucoup trop de sucre et masquent le goût des fruits. Si la panade est vraiment trop liquide, vous pouvez y ajouter un peu de flocons d'avoine (crus ou cuits), de purée de pomme de terre nature, de riz cuit, de semoule de blé (crue ou cuite) ou du pain.

Les **produits lactés sont à éviter jusqu'à 15-18 mois**, seul le lait maternel ou maternisé doit être utilisé.

Là aussi, vous pouvez lui proposer un peu d'**eau au verre** et s'il ne mange pas beaucoup, vous **complétez par une tétée ou son lait**.

Vers 6 mois, vous pouvez introduire la **viande, le poisson et les œufs** dans son repas de légumes. Choisissez un vrai morceau de viande ou de poisson (pas du hachis, pas de fish-stick ou viande panée, pas de viande recomposée) frais ou surgelé. Vous le cuisez et en ajoutez **10g** au bol de légumes. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez congeler en petites portions (dans un bac à glaçon fermé ou dans autres petits contenants).

Progressivement, quand votre enfant mange bien, **modifiez la texture** de la purée et de la panade. D'abord plus granuleuse, elle contiendra petit à petit des morceaux fondants (que l'on peut écraser simplement entre 2 doigts) et progressivement des morceaux à mâcher. Il est évidemment important de suivre l'évolution de votre enfant (poussée dentaire, précision du geste pour porter à la bouche, mâcher,...).

Quand l'enfant met des morceaux seul à la bouche, choisissez des morceaux qu'il peut facilement tenir en main et donc pas trop petits, sans peau ou pépin: tronçon de banane, bâtonnet de concombre, croute de pain, bouquet de brocolis,...

Vers 8-10 mois, vous pouvez ajouter un **petit déjeuner et/ou un souper**. A ce moment-là, il boit toujours **+/- 600 ml de lait**. Par exemple, une tartine nature ou beurrée ou un fruit avec son lait du matin ; un peu de légumes et féculents avec son lait du soir.

C'est aussi le moment où vous pouvez introduire les légumineuses dans son alimentation.

Vers 1 an, votre enfant mange habituellement **4 repas solides+ 1 repas de lait** (tétée, à la tasse, au biberon) pendant la journée. Il ne faut pas dépasser **500ml de lait sur sa journée** et toujours uniquement du lait maternel, maternisé ou de croissance nature.

La nuit, il ne doit plus boire **que de l'eau si nécessaire**.

Il commence à bien manger **seul avec son couvert**.

S'il l'utilise toujours **supprimer progressivement la tétine et le biberon**.

Vers 18 mois, le repas de lait est abandonné. Il consomme toujours, **pendant ses repas**, 2-3 portions de lait par jour (équivalent à **500ml de lait**) sous forme de tétées, d'un verre de lait ou progressivement de yaourts, fromage blanc, crèmes et fromages à choisir **non sucrés, naturels et entiers**.

Il mange **4 repas** (déjeuner, dîner, goûter, souper) et seulement de l'eau en dehors de ceux-ci (pas de grignotages, même sains).

Il peut recevoir **15-20g de viande, poisson ou œuf par jour**.

Il croque, mâche et avale maintenant de vrais morceaux, il se sert bien de ses couverts mais il a encore besoin d'aide pour couper.

A retenir, évitez le rayon bébé des supermarchés (à part pour les couches et son lait maternisé), il vous fera acheter des produits non nécessaires, chers et pas forcément meilleurs pour la santé de votre petit.

Essayez le plus longtemps possible de **ne pas ajouter de produits sucrés ou salés** à l'alimentation de votre enfant.

Ne lui offrez que de **l'eau comme boisson** (pas de jus, sirop, sodas, thé,...), proposez des produits **sans goûts ni sucre ajoutés** (pas de yaourts fruités, pas de lait biscuité,...), **évitez les produits transformés** (pas de charcuterie, pas de chips, pas de biscuits, pas de sucrerie,... même « bébé »).

Choisissez des **contenants en verre, en inox ou porcelaine** pour diminuer les perturbateurs endocriniens, surtout si vous devez y placer un aliment chaud ou acide ou si vous devez réchauffer.

Et quand mon enfant grandit encore ?

Les conseils pour l'enfant de 18 mois sont valables longtemps !

Gardez les 4 repas sans grignotage, l'eau comme boisson, les produits naturels, non sucrés, peu transformés et variés, les 2-3 portions de lait et produits laitiers/j. La portion de viande/poisson/œuf continue à être mesurée (10g/année d'âge jusqu'à 5 ans, soit 50g, et on recommence à augmenter à la puberté jusqu'à +/- 100g/j).

Bonnes découvertes !

Contacts et sites utiles

Vous avez une question ? Ça ne se passe pas comme vous pensiez ? N'hésitez pas à contacter votre **médecin généraliste** ou votre **Peps**.



ONE : Vous trouverez plein d'informations et d'illustrations dans les brochures ONE :

- ◆ [De nouveaux aliments en douceurs](#)
- ◆ [Petits gourmets, grands sourires ! Le plaisir de manger chez l'enfant de 18 mois à 3 ans](#)
- ◆ [Des petits plats pour les grands](#)
- ◆ [Le petit déjeuner et le goûter](#)
- ◆ [L'eau à la bouche](#)
- ◆ [La boîte à tartines](#)
- ◆ [L'équilibre alimentaire](#)
- ◆ [Même pas faim](#)
- ◆ [Quizz sur les contenants alimentaires](#)

Ainsi que sur le site du [Dr Coquelicot](#).