

# REPERES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS (hors pathologie particulière)

Pas de consommation



Indication de l'âge : le « 5<sup>ème</sup> mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant, soit 4 mois révolus.

Début de consommation possible



Début de consommation recommandée



	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année		
<b>Lait</b>	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou									
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif				Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 ml/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance			
<b>Produits laitiers</b>						Yaourt	ou fromage --> Fromages blanc nature									
<b>Fruits</b>					Tous : très mûrs ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse → crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*			
<b>Légumes</b>					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux*						écrasés, morceaux*			
<b>Pommes de terre</b>					Purée,		lisse-----> petits morceaux*									
<b>Légumes secs</b>													15-18 mois : en purée*			
<b>Farines infantiles (céréales)</b>					Sans gluten			Avec gluten								
<b>Pain, produits céréaliers</b>								Pain, pâtes fines, semoule, riz*								
<b>Viandes, poissons</b>					Tous **: mixés		10 g/j [2cc]		Hachés : 20 g/j [4 cc]			30 g/j [6 cc]				
<b>Œuf</b>						1/4 [dur]		1/3 [dur]			1/2					
<b>M.G. ajoutées</b>							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)									
<b>Boissons</b>	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure									
<b>Sel</b>													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table			
<b>Produits sucrés***</b>							Sans urgence ; à limiter									

\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant  
 \*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc  
 \*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...