

TABLEAU DE SYNTHESE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 0-3 ANS

Nouveaux aliments	De la naissance à 4 mois	5 à 6 mois	6 à 8/9 mois	8/9 à 12 mois	A partir de 1 an	Intérêt nutritionnel
Lait	Lait maternel : couvre tous les besoins Lait infantile "Préparation pour Nourrissons" (anciennement lait 1er âge ou lait spécifique en fonction des besoins)		Lait maternel ou "Préparation de suite" (anciennement lait 2ème âge)		Lait maternel ou lait de croissance : idéalement 500 ml/j jusqu'à 3 ans. La plupart peuvent être proposés dès 10 mois	Protéines Fer, Calcium Vitamine D Acides gras essentiels
Produits laitiers et fromages	Pas besoin d'apport supplémentaire en produits laitiers et fromages		1/2 yaourt nature 50g de fromage blanc (pas utile si 3 biberons de lait par jour)	Fromage fondu dans une préparation ou Fromage à pâte molle sans la croûte	Fromages à pâte dure Les crèmes desserts	Portion de 10 à 20 g selon l'âge Protéines Calcium Vitamine A et D
Céréales, pommes de terre et légumes secs		Possibilité de farines infantiles avec gluten	Farines infantiles (avec gluten), pomme de terre, Céréales mixées (pâtes, riz...) Pain à croûte molle	Pâtes fines (vermicelle, alphabet...), riz, semoule, boulgour, tapioca	Pâtes, riz, blé cuits. Ne pas donner de féculents frits et des légumes secs avant 18 mois	Sucres complexes Protéines végétales Fibres Vitamine B
Légumes		Commencer par 1 c. à café de mono-légume mixé lisse	Possibilité de légumes crus mixés	Introduction des petits morceaux : purée grumeleuse	Introduction des salsifis, choux verts, blancs et rouges. Légumes cuits en petits morceaux ou écrasés	Fibres Vitamines Minéraux

Nouveaux aliments	De la naissance à 4 mois	5 à 6 mois	6 à 8/9 mois	8/9 à 12 mois	A partir de 1 an	Intérêt nutritionnel
Fruits		Commencer par une c. à café de fruits cuits mixés lisse : pommes, poires, bananes, pêches, abricots	Possibilité de fruits crus bien mûrs mixés. Introduction des fraises et kiwis.	Fruits cuits et crus en petits morceaux ou écrasés Ananas et autres fruits exotiques	Tous les fruits y compris les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes..) en poudre dans des préparations	Fibres Vitamines Minéraux
Viandes, poissons et œufs			10g de viande ou de poisson mixés finement, 1/4 d'œuf bien cuit	15 g (3 cc)	<u>A partir de 1 an</u> : 20 g (4 cc) ou ½ œuf <u>A partir de 18 mois</u> 30 g (6cc) ou ½ œufs	Protéines Fer Vitamine B12 Zinc (viande) Oméga 3 et iode (poisson)
			Pour le poisson : limiter à 2 portions par semaine dont 1 de poisson gras			
Matières grasses ajoutées			Varier les matières grasses : Beurre, une petite noisette après cuisson Crème fraîche 1 c. à café après cuisson Huiles de colza, tournesol ou olive en alternance : 1 c. à café avant 1 an et 2 c. à café après 1 an dans les préparations maison / 1 c. à café dans les plats cuisinés industriels pour bébé.		Vitamines A et D (beurre, crème fraîche) Acides gras essentiels dont oméga 3 (huiles)	



Nouveaux aliments	De la naissance à 4 mois	5 à 6 mois	6 à 8/9 mois	8/9 à 12 mois	A partir de 1 an	Intérêt nutritionnel
Produits sucrés	Pas de sucre ajouté			Biscuits type à la cuillère, Petits Beurre Cacao dans les préparations	<u>Avec modération</u> Tous types de gâteaux si texture et forme adaptée à l'enfant	Glucides complexes et sucre
Boissons	Eau à proposer en cas de fièvre ou de forte de chaleur		Eau pure à la disposition permanente de l'enfant		Eau pure à la disposition de l'enfant	Hydratation
Sel	Pas de sel avant 1 an				A limiter - ajout d'un peu de sel si cela permet d'augmenter la consommation des légumes	Sodium