

Age	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	
Nouveaux aliments							
Lait	<ul style="list-style-type: none"> Lait maternel à la demande : couvre tous les besoins Lait infantile "Préparation pour Nourrissons" (anciennement lait 1er âge ou lait spécifique en fonction des besoins) 		<ul style="list-style-type: none"> Lait maternel ou "Préparation de suite" (anciennement lait 2ème âge) 		<ul style="list-style-type: none"> Lait maternel Lait de croissance : Idéalement, 500 ml/jr 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		<ul style="list-style-type: none"> 1/2 yaourt nature 50g de fromage blanc (pas utile si 3 biberons de lait par jour) 	<ul style="list-style-type: none"> Fromage fondu dans une préparation Fromage à pâte molle sans la croûte 	Portion de 10 à 20 g selon l'âge <ul style="list-style-type: none"> Fromages à pâte dure Crèmes desserts 	Protéines Calcium Vitamine A et D	
Céréales, pommes de terre et légumes secs	Possibilité de farines infantiles avec gluten	Commencer par quelques cuillères à café de mono-légume mixé lisse	<ul style="list-style-type: none"> Farines infantiles (avec gluten) Pomme de terre Céréales mixées (pâtes, riz...) Pain à croûte molle 	<ul style="list-style-type: none"> Pâtes fines (vermicelle, alphabet...) Autres céréales : riz, semoule, boulgour, tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> Pâtes, riz, blé cuits Ne pas donner de féculents frits ni de légumes secs avant 18 mois	Sucres complexes Protéines végétales Fibres Vitamine B	
Légumes			Commencer par une cuillère à café de fruits crus mixés finement : pommes, poires, bananes, pêches, abricots	Possibilité de légumes crus mixés	Introduction des petits morceaux pour une purée grumeleuse	<ul style="list-style-type: none"> Introduction des salsifis, choux verts, blancs et rouges Légumes cuits en petits morceaux ou écrasés 	Fibres Vitamines Minéraux
Fruits			<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de fruits crus bien mûrs mixés Introduction des fraises et des kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits cuits et crus en petits morceaux ou écrasés Ananas et autres fruits exotiques 	Tous les fruits y compris les fruits séchés, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) en poudre dans des préparations	Fibres Vitamines Minéraux	
Viandes, poissons et œufs			<ul style="list-style-type: none"> 10g de viande ou de poisson mixés finement 1/4 d'œuf bien cuit 	15 g (3 cc)	A partir de 1 an : 20 g (4 cc) ou ½ œuf A partir de 18 mois : 30 g (6cc) ou ½ œufs	Protéines - Fer Vitamine B12 Zinc (viande) Oméga 3 et iode (poisson)	
Matières grasses ajoutées			Pour le poisson : limiter à 2 portions par semaine dont 1 portion de poisson gras			Varier les matières grasses <ul style="list-style-type: none"> 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)
Produits sucrés			Pas de sucre ajouté			<ul style="list-style-type: none"> Biscuits type à la cuillère Petits beurres Cacao dans les préparations 	Avec modération Tous types de gâteaux si texture et forme adaptées à l'enfant
Boissons	Eau à proposer en cas de fièvre ou de forte 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	