

REPÈRES DANS LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Age de l'enfant	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/jour jusqu'à 3 ans (la plupart peuvent être proposés dès 10 mois) 	<i>Protéines - Fer</i> <i>Calcium</i> <i>Vitamine D</i> <i>Acides gras essentiels</i>
PRODUITS LAITIERS FROMAGES	Pas besoin d'apport supplémentaire en produits laitiers et fromages. Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru.		<ul style="list-style-type: none"> 1/2 yaourt nature 50g de fromage blanc (pas utile si 3 biberons de lait par jour) 	Portion de 10g à 20g selon l'âge <ul style="list-style-type: none"> Fromage fondu dans une préparation Fromage à pâte molle sans la croûte 	<ul style="list-style-type: none"> Fromages à pâte dure Crèmes desserts 	<i>Protéines</i> <i>Calcium</i> <i>Vitamine A et D</i>
CÉRÉALES POMMES DE TERRE		Possibilité de farines infantiles avec gluten	<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 <p>Ne pas donner de féculents frits ni de légumes secs avant 18 mois</p>	<i>Sucres complexes</i> <i>Protéines végétales</i> <i>Fibres</i> <i>Vitamine B</i>
LÉGUMES		Commencer par quelques cuillères à café de mono-légume mixé lisse	Possibilité de légumes crus mixés	Introduction des petits morceaux pour une purée grumeleuse	<ul style="list-style-type: none"> Introduction des choux verts, blancs, rouges et des salsifis Légumes cuits en petits morceaux ou écrasés 	<i>Fibres</i> <i>Vitamines</i> <i>Minéraux</i>
FRUITS		Commencer par une cuillère à café de fruits cuits mixés finement : pommes, poires, bananes, pêches, abricots	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de fruits crus bien mûrs mixés Introduction des fraises et 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	<i>Fibres</i> <i>Vitamines</i> <i>Minéraux</i>
VIANDES POISSONS ŒUFS LÉGUMINEUSES			<ul style="list-style-type: none"> 10g de viande ou de poisson mixés finement 1/4 d'œuf bien cuit - 20g de légumineuses 	15 g (3 cc) Pour le poisson : limiter à 2 portions par semaine dont 1 de poisson gras	<u>A partir de 1 an</u> : 20 g (4 cc) , ½ œuf ou 40g de légumineuses <u>A partir de 18 mois</u> : 30 g (6 cc), ½ œuf ou 60g de légumineuses	<i>Protéines - Fer</i> <i>Vitamine B12</i> <i>Zinc (viande)</i> <i>Oméga 3 et iode (poisson)</i>
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES				Varier les matières grasses : <ul style="list-style-type: none"> 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. Beurre, une petite noisette après cuisson Crème fraîche 1 c. à café après cuisson 		<i>Vitamines A et D (beurre, crème fraîche)</i> <i>Acides gras essentiels dont oméga 3 (huiles)</i>
PRODUITS SUCRÉS	Pas de sucre ajouté				Avec modération Tous types de gâteaux si texture et forme adaptée à l'enfant	<i>Glucides complexes et sucre</i>
BOISSONS	Eau à proposer en cas de fièvre ou de forte de chaleur			Eau pure à la disposition permanente de l'enfant		<i>Hydratation</i>
SEL	Pas de sel avant 1 an				A limiter : Ajout d'un peu de sel si cela permet d'augmenter la consommation de légumes	<i>Sodium</i>