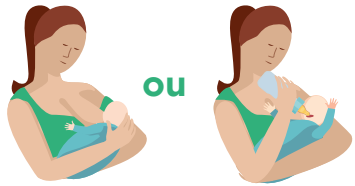


De 0 à 4 mois

JE BOIS
DU LAIT



Lait maternel et/ou
lait 1er âge exclusif
à la demande.

POUR LES PARENTS :
L'important est
d'observer les signaux de
faim et de rassasiement
de l'enfant pour adapter
ses prises alimentaires.



De 4 à 6 mois

JE GOÛTE À TOUT

Découverte
de toutes les familles d'aliments,
y compris les plus allergènes*.



Légume et fruit cuits
puis crus variés chaque jour



Viande, œuf ou poisson
bien cuits



Céréale et légumineuse



Produit laitier :
• Lait maternel
et/ou lait de suite
• Yaourt, fromage blanc nature
• Fromages peu salés



Matière grasse végétale :
Huile de colza, d'olive...

POUR LES PARENTS :
Les parents ont pour mission de
proposer des aliments variés et sains
lors de repas réguliers et harmonieux.
L'enfant choisit les quantités.

De 6/8 à 12 mois

JE VAIS VERS
LES MORCEAUX

Fenêtre d'introduction
des aliments texturés
(pas après 12 mois).

ÉVOLUTION DES TEXTURES
D'UN ALIMENT
- EXEMPLE AVEC LA CAROTTE -

MIXÉ



PURÉE



MOULINÉ



MORCEAUX



RAPÉ



Mieux vaut
accompagner que
contrôler, rester à
l'écoute de l'enfant et
avoir confiance en lui.

Tous les âges

JE GRANDIS
EN PLEINE FORME !

Laisser l'enfant décider
par lui-même des quantités à consommer,
sans jamais forcer.



Limitier le sucre, le sel,
les graisses saturées
(bonbon, glace, boisson,
friture, charcuterie, biscuit...)



Lait maternel et/ou de croissance
ou lait entier **



Néophobie : Entre 2 ans et 10 ans,
l'enfant peut devenir plus sélectif
Soyez patients et continuez de proposer
les aliments peu appréciés.



Alimentation uniquement végétalienne
non adaptée sans suivi médical.



Sommeil : entre 11 et 14 heures par jour



Activité physique : 3 heures par jour



Pas d'écran avant 3 ans



Priorité au fait-maison



A proscrire : Œuf, viande et
poisson crus

Lait cru
Soja

Boisson végétale en remplacement
du lait maternel ou infantile

Édulcorant
Miel (pas avant 1 an)