



Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans*

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois		
Lait	lait maternel exclusif ou « lait 1 ^{er} âge » exclusif **							
Produits laitiers						Yaourt		
Fruits					Tous : très mûrs			
Légumes					Tous : purée lisse			
Pommes de terre					Purée			
Légumes secs								
Farines infantiles (céréales)							Sans gluten	
Pain, produits céréaliers								
Viandes, poissons								
Œufs								
M.G. ajoutées								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur							
Sel								
Produits sucrés *****								

* S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

** Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.




Surveillance médicale

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

 Pas de consommation

 Début de consommation possible

 Début de consommation recommandée

7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année	
Lait maternel ou								
« Lait 2 ^e âge » 500 ml/j**						« Lait 2 ^e âge » ou « de croissance »**		
ou fromage blanc nature		-----> Fromages						
ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse --->						crus, écrasés***		
----->						petits morceaux***		
lisse ----->						petits morceaux***		
						15-18 mois : en purée***		
Avec gluten								
		Pain, pâtes fines, semoule, riz***						
Tous, mixés : **** 10 g/j = 2 cuillers à café		Hachés : 20 g/j = 4 cuillers à café				30 g/j = 6 cuillers à café		
1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2		
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuiller à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
Eau pure								
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table		
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 desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...