

# REPERES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

(hors pathologie particulière)

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la fin du 4<sup>e</sup> mois, soit 4 mois révolus. La fin du

5<sup>e</sup> mois correspond à 5 mois révolus.

Pas de consommation   
 Début de consommation possible   
 Début de consommation recommandée

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année		
Lait	Lait maternel exclusif ou Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif						Lait maternel ou Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 ml/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance			
Produits laitiers	Yaourt						ou fromage blanc nature						Fromages			
Fruits	Tous : très mûrs, ou						cuits, mixés ;						texture homogène, lisse, crus, écrasés*		en morceaux, à croquer*	
Légumes	Tous : purée, lisse						-----> petits morceaux*								écrasés, morceaux*	
Pommes de terre	Purée,						lisse -----> petits morceaux*								15-18 mois : en purée*	
Légumes secs																
Farines infantiles (céréales)	Sans gluten						Avec gluten									
Pain, produits céréaliers	Pain, pâtes fines, semoule, riz*															
Viandes, poissons	Tous ** : mixés						10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)				30 g/j (6 cc)			
							1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2			
Œuf							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)									
M.G. ajoutées							Eau pure									
Boissons	Eau pure ; proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur														Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sel																
Produits sucrés***							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 dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...