



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 nourissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

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***	
						en morceaux, à croquer***	
						écasés, morceaux***	
lisse						petits morceaux***	
						15-18 mois : en purée***	
Avec gluten							
						Pain, pâtes fines, semoule, riz***	
Tous, mixés : **** 10g/j = 2 cuillères à café		Hachés : 20 g/j = 4 cuillères à café			30 g/j = 6 cuillères à café		
1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2		
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuillère 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...