

# Introduction des aliments

	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou								
	Lait 1er âge exclusif			Lait 1er âge ou 2e âge			Lait 2e âge : 500ml/j						Lait 2e âge ou de croissance (ou lait de vache entier)		
Produits laitiers							Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages							
Fruits					Tous : très mûrs		Très mûrs ou cuits, mixés : texture homogène, lisse → Crus, écrasés					Écrasés, à croquer			
Légumes					Tous : purée lisse		→ Petits morceaux					Écrasés, en morceaux			
Pommes de terre					Purée		Lisse → Petits morceaux								
Légumes secs													15-18 mois : en purée		
Farines infantiles (céréales)															
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes fines, semoule, riz								
Viandes Poissons							Tous, mixés et très cuits : 10 g/j : 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20g/j : 4 cuillères à café			30g/j : 6 cuillères à café très cuits			
Oeufs							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2			
Matières grasses ajoutées							Huile (olive, colza etc...) ou beurre : 1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas								
Boissons	Eau pure : proposer à volonté						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table		
Produits sucrés							À limiter : Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures								

Pas de consommation

Consommation possible

Consommation recommandée

S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés. Limitez les charcuteries sauf le jambon blanc.