

# REPÈRES DANS LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Age de l'enfant	De la naissance à 4 mois	5 à 6 mois	6 à 8/9 mois	8/9 à 12 mois	A partir de 1 an	Intérêt nutritionnel		
<b>Aliments</b>								
<b>LAIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait maternel à la demande : couvre tous les besoins</li> <li>Lait infantile "Préparation pour nourrissons" (Lait 1<sup>er</sup> âge ou lait spécifique en fonction des besoins)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait maternel ou "Préparation de suite" (aussi appelé lait 2<sup>ème</sup> âge)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait maternel</li> <li>Lait de croissance : Entre 150ml et 500ml/jour jusqu'à 3 ans (la plupart de ces laits peuvent être proposés dès 10 mois).</li> </ul>	<i>Protéines - Fer Calcium - Vitamine D Acides gras essentiels</i>		
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	Pas besoin d'apport supplémentaire en produit laitier ou fromage.		<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 yaourt nature</li> <li>50g de fromage blanc</li> <li>Pas utile si 3 biberons de lait / jour</li> </ul>	Portion de 10g à 20g selon l'âge <ul style="list-style-type: none"> <li>Fromage fondu dans une préparation</li> <li>Fromage à pâte molle sans la croûte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fromage à pâte dure</li> <li>Crème dessert</li> </ul>	<i>Protéines Calcium Vitamines A et D</i>		
<b>FROMAGES</b>	Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru avant 3 ans.							
<b>CÉRÉALES POMMES DE TERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomme de terre</li> <li>Farines infantiles (y compris celles qui contiennent du gluten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céréales mixées (pâtes, riz...)</li> <li>Pain à croûte molle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâtes fines (vermicelle, alphabet...)</li> <li>Autres céréales : riz, semoule, boulgour, tapioca...</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les céréales, de préférence complètes ou semi-complètes.</li> </ul>	<i>Sucres complexes Protéines végétales Fibres Vitamine B</i>	
<b>LÉGUMES</b>		Commencer par quelques c. à café de mono-légume mixé lisse	Possibilité de légume cru mixé à chaque repas	Introduction des petits morceaux pour une purée grumeleuse (Légumes écrasés à la fourchette)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Légume cuit en petits morceaux</li> </ul>	<i>Fibres Vitamines Minéraux</i>	
<b>FRUITS</b>		Commencer par une cuillère à café de fruit cuit mixé finement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilité de fruit cru bien mûr mixé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit cuit et cru en petits morceaux ou écrasés</li> </ul>		Tous les fruits, y compris les fruits séchés et les fruits à coque (noix, noisette, amande...) en poudre dans des préparations.	<i>Fibres Vitamines Minéraux</i>	
<b>FRUITS À COQUE</b>	En petite quantité sous forme de purée ou de poudre.			Ne pas donner de petits aliments ronds et durs avant 5 ans.				
<b>VIANDES POISSONS ŒUFS LÉGUMINEUSES</b>		<b>Ne pas donner de viande, de poisson ni d'œuf CRU.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10g de viande ou de poisson mixés finement</li> <li>1/4 d'œuf bien cuit</li> <li>20g de légumineuse</li> </ul>		Charcuterie à éviter	Pour le poisson : Limiter à 2 portions par semaine (1 de poisson gras / 1 de poisson maigre).	A partir de 1 an : 20g (4 cc) ou 1/2 œuf ou 40g de légumineuses A partir de 2 ans : 30 g (6 c c) ou 3/4 œuf ou 60g de légumineuses	<i>Protéines - Fer Vitamine B12 Zinc (viande) Oméga 3 et iode (poisson)</i>	
<b>MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES</b>		Varier les matières grasses : <ul style="list-style-type: none"> <li>Huiles de colza, tournesol et olive en alternance :</li> <li>Beurre : une petite noisette après cuisson</li> <li>Crème fraîche : 1 c. à café après cuisson</li> </ul>				1 c. à café avant 1 an puis 2 c. à café après 1 an dans les préparations maison. 1 c. à café dans les plats cuisinés industriels pour bébé.	<i>Vitamines A et D (beurre, crème fraîche) Acides gras essentiels dont Oméga 3 (huiles)</i>	
<b>PRODUITS SUCRÉS</b>	Pas de sucre ajouté - Pas d'édulcorant			Pas de sucre ajouté - Pas d'édulcorant			A limiter : Tous types de gâteaux (si la texture et la forme sont adaptées).	<i>Glucides</i>
<b>BOISSONS</b>	Eau à proposer en cas de fièvre ou de forte de chaleur.	Eau pure à la disposition permanente de l'enfant.		Possibilité de proposer des tisanes.		Limiter les boissons sucrées.	<i>Hydratation</i>	
<b>SEL</b>						A limiter : Ajout d'un peu de sel si cela permet d'augmenter la consommation de légumes.	<i>Sodium</i>	