

Diversification alimentaire jusqu'à 3 ans

Quel aliment à quel âge ?

Lavez et épluchez vos légumes et vos fruits

DE 0 À 4 MOIS



Lait maternel
ou lait infantile 1^{er} âge

TEXTURE : MIXÉE OU PURÉE LISSE

DE 4 À 6 MOIS



Lait maternel ou lait infantile 1^{er} âge, avec eau en bouteille contenant la mention "convient à l'alimentation du nourrisson"



Fruits et légumes bien cuits



Viande, poisson, œufs ou jambon blanc, bien cuits 5 g/jour (soit 1 cuillère à café)



Huile végétale (olive, colza ou mélange) 1 cuillère à café/jour, à ajouter après cuisson dans les préparations maison



Féculents, tubercules, riz, pâtes fines, semoule



Légumes secs, bien cuits, de temps en temps selon la digestion de bébé



Laitages naturels sans sucres, fromages pasteurisés. Quelques cuillères pour goûter

TEXTURE : ÉCRASÉE OU HACHÉE

DE 6 À 8 MOIS



Lait maternel ou lait infantile 2^e âge



Fruits et légumes bien cuits, et fruits crus bien mûrs



Viande, poisson, œufs ou jambon blanc 10 g/jour (soit 2 cuillères à café ou 1/4 d'œuf dur)



Huile végétale (olive, colza ou mélange)



Féculents



Légumes secs écrasés, puis entiers 1 fois/semaine



Laitages naturels sans sucres

TEXTURE : PETITS MORCEAUX MOUS

DE 1 À 3 ANS



Lait maternel ou lait de croissance



Fruits cuits ou crus et légumes cuits ou râpés si crus



Viande, poisson, œufs ou jambon blanc 4 à 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur



Huile végétale (olive, colza ou mélange) 2 cuillères à café



Féculents



Légumes secs 2 fois/semaine



Laitages naturels sans sucres, 1 yaourt ou 20g de fromage suivant la quantité de lait consommée

Aliments non adaptés avant 3 ans



À LIMITER

ces aliments sont trop gras, trop salés, trop sucrés



À ÉVITER

ces aliments peuvent être dangereux (risque d'étouffement, intoxication, maladies)



- Fritures et margarine



- Sucre ajouté et produits sucrés : pâte à tartiner, chocolat, glace



- Boissons sucrées



- Sauces industrielles



- Ajout de sel et produits salés industriels (ex : soupe de nouilles)



- Café, thé, sodas et boissons énergisantes



- Édulcorants et boissons édulcorées



- Lait cru et fromages au lait cru



- Les produits allégés ou 0%



- Coquillages crus, poisson cru et poissons du large, (ex : marlin, espadon, thon...)



- Miel, pas avant 1 an



- Produits à base de soja : tofu, boisson



- Œufs crus et produits à base d'œufs crus : mousse au chocolat, mayonnaise maison...



- Boissons végétales (lait de soja, amande, en remplacement du lait infantile)



- Aliments à risque d'étouffement : bonbons, cacahuètes, fruits à petits noyaux (litchis, olives...)...



- Toutes les viandes crues ou peu cuites

