

# Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans

en augmentant progressivement les quantités en fonction de l'âge

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	
	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	mois	année	année	
<b>Lait</b>	Lait maternel exclusif					Lait maternel									
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif					Lait 1 <sup>er</sup> âge ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 ml/j					Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance		
<b>Produits laitiers</b>						Yaourt	...ou fromage blanc nature								
<b>Fruits</b>						Tous: très murs, ou...	...cuits, mixés; texture homogène, lisse, crus, écrasés*					En morceaux, à croquer*			
<b>Légumes, Pommes de terre</b>						Tous: purée,	lisse → petits morceaux*					Écrasés, en morceaux*			
<b>Légumes secs</b>													15-18 mois: en purée*		
<b>Farines infantiles**</b>						Sans gluten	Avec gluten								
<b>Pain, produits céréaliers</b>								Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
<b>Viandes, poissons</b>						Tous***: mixés	10g/j	Hachés: 20g/j		30g/j					
<b>Œuf</b>							¼ (dur)/j	⅓ (dur)/j		½ /j					
<b>Matières grasses ajoutées</b>							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
<b>Boissons</b>							Eau pure								
<b>Sel</b>													Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table.		
<b>Produits sucrés</b>							Sans urgence, à limiter								

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition, et de la tolérance digestive de l'enfant.

\*\* Préparations pour bouillies: farines de céréales, de tubercules, de légumineuses, etc.

\*\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.

- Pas de consommation
- Début de consommation possible
- Début de consommation recommandée

