

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Tableau d'introduction des aliments

	4 MOIS	5 MOIS	6 MOIS	7 MOIS	8 MOIS	9 MOIS	10 MOIS	11 MOIS	12 MOIS	1 AN	
	5e MOIS	6e MOIS	7e MOIS	8e MOIS	9e MOIS	10e MOIS	11e MOIS	12e MOIS	1 AN ET +		
 LÉGUMES	cuits et mixés		Faire évoluer les textures : cuits et mixés > moulinés, écrasés > petits morceaux morceaux mous, fondants (<i>finger food</i>) <i>Adapter en fonction des capacités de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive</i>							en morceaux, à croquer	
 FRUITS	cuits et mixés		cuits, ou crus et bien mûrs en compote, écrasés, en morceaux fondants							en morceaux, à croquer	
 POMMES DE TERRE	en purée avec des légumes		avec des légumes, alterner avec d'autres féculents <i>Faire évoluer les textures selon les capacités de mastication</i>								
 CÉRÉALES	farine ou bouillies		farines ou bouillies		formes plus texturées : riz, semoule, pâtes, polenta, flocons d'avoine...						
 LÉGUMINEUSES	en purée <i>en petite quantité</i>		en purée > écrasés > morceaux fondants <i>en petites quantités, selon la tolérance digestive de l'enfant</i>							écrasées, en morceaux	
MATIÈRES GRASSES	<i>selon la diminution des apports en lait maternel ou infantile</i>		1 c. à café à chaque repas <i>Privilégier les huiles végétales (colza, olive, etc.)</i>								
 PRODUITS LAITIERS	laitages naturels <i>le lait maternel ou infantile est mieux adapté</i>		yaourt, fromage blanc, petit-suisse (<i>natures</i>) fromages (<i>pasteurisés ou pâte pressée cuite</i>)								
 OEUF	oeuf dur mixé		¼ d'oeuf <i>bien cuit</i>			⅓ d'oeuf <i>bien cuit</i>			½ oeuf <i>bien cuit</i>		
 VIANDES ET POISSONS	très cuits et mixés		10g par jour (2 c. à café), de préférence le midi <i>bien cuit et mixés ou hachés</i>							20g par jour <i>puis 10g suppl. par année</i>	
CHARCUTERIES	à éviter <i>sauf le jambon blanc ou <u>exceptionnellement</u> des charcuteries cuites (ex : boudin noir)</i>										
 FRUITS À COQUES	en poudre ou purée <i>mélangé à d'autres aliments</i>		en poudre ou en purée, mélangé à d'autres aliments <i>sans sel ajouté</i>								
SEL, SUCRE	à éviter <i>Ne pas ajouter de sel ou sucre dans les préparations, limiter les produits salés et sucrés</i>										



Le lait maternel ou infantile est toujours indispensable : >500 ml par jour