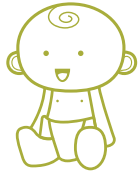


Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de la naissance à 3 ans (hors pathologie particulière)

Indication de l'âge : le «5^e mois», par exemple, débute à la date anniversaire dès 4 mois de l'enfant, soit 4 mois révolus.



	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année	
					Ebauche de la mastication, porte les mains à la bouche	Porte les objets à la bouche	Début de la mastication : purées moulinées plutôt que mixées fines	Morsure, mastication : peut manger un croûton de pain	Porte la nourriture à la bouche	Nourriture recrachée par jeu, pince pouce index au travail, boit au verre, veut manger seul et tient sa cuillère.					
Lait	Lait maternel exclusif ou Lait 1 ^{er} âge exclusif					Lait 1 ^{er} âge ou 2 ^e âge			Lait 2 ^e âge > 500ml/j			Lait 2 ^e âge ou de croissance			
Produits laitiers						Yaourt		ou fromage blanc nature → Fromages							
Fruits						Tous : très mûrs ou cuits, mixés; texture homogène, lisse → crus, écrasés*							en morceaux, à croquer*		
Légumes						Tous : purée, lisse → petits morceaux*									
Pommes de terre, Féculents						Purée, lisse → 50gr*** → 80gr*** → petits morceaux*									
Légumes secs													15-18 mois : en purée*		
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten			Avec gluten						
Pain, produits céréaliers						Pain, pâtes fines, semoule, riz*									
Viandes, poissons									Tous** : mixés 16 à 20gr***		20gr***		30 gr***		
Oeuf									1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2		
M.G. ajoutée						Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)									
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel												Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table			
Produits sucrés						Sans urgence ; à limiter									

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

* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de dégustation et de la tolérance digestive de l'enfant ** Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc *** Notions à titre indicatif et variable d'un enfant à l'autre

