

Introduction des aliments chez l'enfant

indication de l'âge : exemple le 5e mois débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant															
	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	
lait	Lait maternel exclusif						Lait maternel						Lait maternel		
	Lait 1 ^{er} âge exclusif					Lait 2 ^e âge > 500 ml / jour						Lait de croissance			
produits laitiers						Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature -----> Fromages								
fruits					Tous : très mûrs cuits ou mixés		Tous : très mûrs cuits ou mixé -----> crus, écrasés						en morceaux, à croquer		
légumes					Tous : purée lisse		Purées puis écrasés						en morceaux, crudités		
pommes de terre					Purée lisse		Purées puis écrasés						petits morceaux		
légumes secs													15 – 18 mois : en purée		
farine infantile (céréales)				Sans gluten			Avec gluten								
pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz							
viandes, poissons					Tous mixés		10 g / j (2 càc)		Hachés : 20 g / j (4 càc)			30 g / j (6 càc)			
œuf							1 / 4 (dur)		1 / 3 (dur)			1 / 2			
M.G. ajoutées								1 càc huile (olive, colza, ...) ou 1 noisette de beurre							
boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						eau pure								
sel													Peu pendent la cuisson ; ne pas resaler à table		
produits sucrés							Sans urgence ; à limiter								

- recommander
- possible selon avis médical
- déconseiller

càc = cuillère à café