

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



Manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il **en a besoin** mais aussi parce que cela constitue un tendre **moment d'échange avec vous**. A partir de **6 mois**, en diversifiant progressivement ses repas, vous commencerez à **élargir sa palette de goûts** en lui faisant découvrir des saveurs et des textures nouvelles.

	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
Produits laitiers	Lait maternel <u>exclusif</u> ou				Lait maternel ou									
	Lait 1 ^{er} âge <u>exclusif</u>				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge			Lait 2 ^e âge				Lait 2 ^e âge ou de croissance		
						Yaourt	Fromage blanc nature							
Fruits					Très mûrs, mixés A 1 repas		Cuits, mixés → Crus, écrasés * A tous les repas				En morceaux, à croquer *			
Légumes					Texture lisse Au déjeuner		Cuits, moulinés, écrasés → Crus, petits morceaux * A tous les repas : haricot vert, épinard, blanc de poireaux, carotte				En morceaux *			
Pomme de terre					Texture lisse		Purée → Petits morceaux *							
Légumes secs												18 à 24 mois → En purée		
Farines infantiles (céréales)					« Sans gluten/ Sans sucres ajoutés » 1 à 2 CC/jour		« Avec gluten/ Sans sucres ajoutés » 5 à 7 CC/jour → 8 à 9 CC/jour *							
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz *						
Viandes, poissons					Tous **: mixés A 1 repas		10g/jour (2CC)		20g/jour (4CC)			30g/jour (6CC)		
Œuf dur							¼ par jour		1/3 par jour			½ par jour		
Matières grasses							1 CC d'huile (olive, colza) ou une noisette de beurre ou de margarine au repas							
Boissons	Eau faiblement minéralisée													
Sel												Peu pendant la cuisson - Ne pas resaler à table		
Produits sucrés												Maximum 10g/jour		Maximum 30g/jour

* A adapter en fonction de la capacité de mastication/déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

** Limiter le poisson pané, les abats et les charcuteries, excepté le jambon blanc

Source : Programme National Nutrition Santé (PNNS)

BOUVRY Marine - Diététicienne/Nutritionniste

Pas de consommation

Début de consommation possible

CC = Cuillère à café

