



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'À 3 ANS





## DE LA NAISSANCE À 4 MOIS

### CONSEILS

### ENTRE 4 ET 6 MOIS

		DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS
		<i>Donner uniquement du lait</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Débuter la diversification</li> <li>- Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse</li> <li>- Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter</li> </ul>
 <b>Lait maternel Et/ou Préparations infantiles</b>		Lait maternel ou Préparation pour nourrissons ("lait" 1 <sup>er</sup> âge)	Lait maternel ou Transition "lait infantile" 1 <sup>er</sup> âge au "lait infantile" 2 <sup>e</sup> âge
 <b>Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À alterner</li> <li>- Nature, non aromatisés</li> <li>- <b>Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)</b> sauf emmental ou comté</li> <li>- Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans</li> </ul>	Ne pas donner	Exemples : <ul style="list-style-type: none"> <li>- quelques cuillères à café de yaourt au goûter</li> <li>- de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée</li> </ul>
 <b>Fruits et Légumes : tous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plutôt de saison et produits localement</li> <li>- Bio si possible</li> </ul>	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les jours</li> <li>- Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant</li> <li>- Légumes bien cuits et mixés lisses</li> <li>- Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrées</li> </ul>
 <b>Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bio si possible</li> <li>- À proposer selon la façon dont l'enfant les digère</li> </ul>	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De temps en temps</li> <li>- 1 cuillère à café</li> <li>- Bien cuits et mixés en purée lisse</li> </ul>
 <b>Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bio si possible</li> <li>- Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère</li> </ul>	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie</li> <li>- Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse</li> </ul>
 <b>Volaille, autres viandes, poisson et œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toujours très cuits</li> <li>- Privilégier la volaille</li> <li>- Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon...</li> <li>- <b>Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru</b></li> </ul>	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De temps en temps puis plus régulièrement</li> <li>- 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé</li> </ul>
 <b>Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas</li> <li>- Privilégiez les huiles et variez-les</li> </ul>	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre
 <b>Boissons</b>	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau en cas de forte chaleur, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau à volonté, au verre</li> <li>- Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops</li> </ul>
 <b>Charcuterie</b>	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café
 <b>Sel et produits salés</b>	À limiter	Ne pas donner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce</li> <li>- Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)</li> </ul>
 <b>Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À limiter</li> <li>- À introduire à l'âge le plus tardif possible</li> </ul>	Ne pas donner	<b>Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)</b>

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE ENFANT JUSQU'À 3 ANS

	CONSEILS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN A 3 ANS
		<i>Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous</i>	<i>Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant</i> <i>Continuer à donner du lait</i>
 <b>Lait maternel</b> Et/ou <b>Préparations infantiles</b>		Lait maternel et / ou "Lait infantile" 2 <sup>e</sup> âge : 500ml/j	Lait maternel ou "Lait de croissance" ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500ml/j (sans dépasser 800ml par jour de lait + produits laitiers)
 <b>Produits laitiers : yaourts, fromage blanc, petits suisses, fromage</b>	- À alterner - Nature, non aromatisés <b>- Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)</b> sauf emmental ou comté - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20g de fromage - Toutes textures
 <b>Fruits et Légumes : tous</b>	- Plutôt de saison et produits localement - Bio si possible	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Légumes bien cuits - Fruits bien mûrs ou cuits	- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant - Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
 <b>Légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.</b>	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Environ 1 fois par semaine - Quelques cuillères à café - Purée écrasée à la fourchette - Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	- Au moins 2 fois par semaine - Toutes les textures
 <b>Pommes de terre et autres féculents : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets</b>	- Bio si possible - Féculents complets : Proposer selon la façon dont l'enfant les digère	- Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes - Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
 <b>Volaille, autres viandes, poisson et œufs</b>	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... <b>- Ne pas donner de coquillages crus, ou de préparations à base d'œuf cru</b>	10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux <b>- Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour</b> = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur <b>- Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour</b> = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
 <b>Matières grasses ajoutées : huile (colza, noix, olive), beurre</b>	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
 <b>Boissons</b>	La seule boisson recommandée est l'eau	- Eau à volonté, au verre - Eviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops - Ne pas donner de boissons "light", de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites "énergisantes"	
 <b>Charcuterie</b>	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : <b>Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café</b> <b>Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café</b>
 <b>Sel et produits salés</b>	À limiter	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
 <b>Produits sucrés : chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces, ketchup...</b>	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	<b>Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)</b>	Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées