
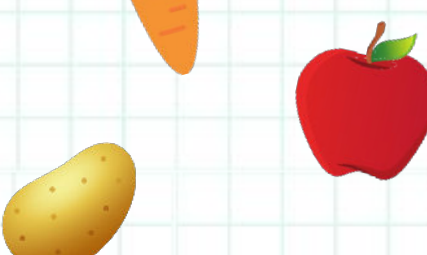








DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Tableau d'introduction des aliments

4 MOIS 5 MOIS 6 MOIS 7 MOIS 8 MOIS 9 MOIS 10 MOIS 11 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, noix, 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>) <i>en complément du lait maternel ou infantile</i>							
 OEUF	oeuf dur mixé	¼ d'oeuf <i>bien cuit</i>						⅓ 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 : saucisse)</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