

ÉVOLUTION DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE À LA MAISON

4-6 MOIS

6-8 MOIS

9-12 MOIS

1-2 ANS

2-3 ANS

PRODUITS LAITIERS



800ml / jour
lait maternel
ou lait 1^{er} âge

**500ml à
800ml / jour**
lait maternel
ou lait 2^e âge

**500ml à
600ml / jour**
lait 2^e âge
lait maternel

**500ml à
600ml / jour**
lait 2^e âge
ou croissance

**500ml à
600ml / jour**
lait 2^e âge
ou croissance

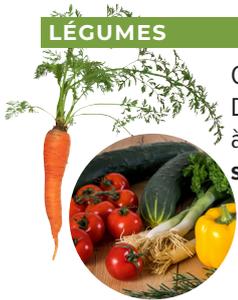
DE 4 MOIS À 1 AN : biberons, laitages*



Laitages* ou yaourt, fromage blanc,
petit-suisse entier nature, fromage



LÉGUMES



Cuits mixés lisses
De **1 cuillère à café**
à **3 cuillères à
soupe**

Mixés
5-6 c.à s. de purée
dont 1/3 de
pommes de terre

Moulinés
6 c.à s. de purée
dont 1/2 de
pommes de terre

Bien cuits, hachés
3-4 c.à s. / repas

Crus râpés, hachés,
cuits en morceaux
1 c.à s. en entrée
4 c.à s en garniture

Ne pas saler l'eau de cuisson. Éviter les légumes crus,
forts, fibreux (choux à feuille, poivron, salsifis).



Associer et/ou alterner
avec les féculents répartis
sur la journée.

FRUITS



Cuits mixés lisses
De **1 c.à c.**
à **3 c.à s.**
1 fois / jour

Cuits mixés
2 c.à s.
2 fois / jour



Cuits ou bien mûrs,
écrasés ou mixés
3-4 c.à s.
2 fois / jour

Crus ou bien mûrs, proposés en fines
lamelles ou cuits **sans sucre ajouté**
1/2 fruit moyen ou
3 c.à s. compote 2 fois / jour

FÉCULENTS



Éventuellement
1 à 2 c.à c. max de
céréales* par jour pour
épaissir le lait*

Permettent de **lier la
purée** (pommes de terre)
et d'**épaissir le lait**
au goûter (laitages*,
bouillies de tapioca,
féculés, céréales*,
vermicelle, semoule)

3 c.à s. de
pommes de terre
dans la purée
ou **4 c.à s.** de riz
bien cuit, semoule ou
petites pâtes
+ 1 tranche fine
de baguette

4 c.à s. de
pommes de terre, pâtes,
riz, semoule, quinoa, blé
+ 2 tranches de baguette
au repas
+ 1 produit céréalier
au goûter



Présents à chaque repas et bien répartis sur la journée.



MATIÈRES GRASSES



Elles sont apportées
par le lait*

1 c.à c.
de beurre ou
d'huile crue (olive,
colza, tournesol)

1 c.à c.
de beurre ou
d'huile crue
ou **1 c.à s.** de
crème fraîche

2 c.à c. de beurre ou d'huile
ou **1 c.à s.** de crème fraîche

Toujours éviter ou **limiter la cuisson**
des matières grasses.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS



Pas avant
6 mois

Cuits mixés
1 c.à c.



Cuits moulinés
2 c.à c.
ou 1/4 d'œuf cuit

Cuits hachés
3 c.à c.
ou 1/2 petit
œuf cuit

Cuits hachés
4 c.à c.
ou 1/2 gros
œuf cuit