



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

Repères d'introduction des aliments chez les enfants de la naissance jusqu'à 36 mois¹

Source : Haut Conseil de la santé publique - Avis relatif à la révision des repères alimentaires du 30 juin 2020

	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2ème année	3ème année		
Lait	Alimentation lactée exclusive Lait maternel et/ou « Lait 1er âge ² »				Lait maternel et/ou transition vers « Lait 1er âge » ² => « Lait 2e âge » ²		Lait maternel et/ou « Lait 2e âge » 500 ml/j ²						Lait maternel et/ou « lait de croissance » ² 500 ml/j ou équivalents laitiers			
Produits Laitiers					Yaourt ou fromage blanc nature Fromages ³		Yaourt ou fromage blanc nature Fromages ³									
Fruits					Tous : très mûrs lisse ⁴		Tous : très mûrs ou cuits Mixés : crus, écrasés texture homogène, lisse ⁴		Tous : morceaux mous (très mûrs ou cuits)		=> Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »		En morceaux, à croquer		En morceaux	
Légumes ⁴					Tous : purée lisse		Tous : très mûrs ou cuits, Mixés : crus, écrasés texture homogène, lisse		Tous : morceaux mous (très mûrs ou cuits)		=> Cuits, crus, écrasés « petits morceaux fondants »		En morceaux, à croquer		Écrasés => en morceaux	
Fruits à coque sans sel ajouté					En poudre, mélangé à d'autres aliments		En poudre, mélangé à d'autres aliments ⁹									
Pommes de terres ⁴					Purée lisse		texture homogène, lisse		morceaux mous		petits morceaux fondants		Écrasés ==> en morceaux ⁴			
Légumineuses ⁴					Purée lisse		texture homogène, lisse		morceaux mous		petits morceaux fondants		Écrasés ==> en morceaux ⁴			
Pain, produits céréaliers ⁴					Farine, bouillies (riz, blé ...)		farine ou bouillies (riz, ...)		Formes céréalieres plus texturées : riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain							
Volailles, poissons, viandes ⁴					Tous, mixés et très cuits		Tous, mixés et très cuits ⁴ : 10 g/j = 2 cuillères à café						Hachés		Écrasés => en morceaux	
Charcuterie ⁵																
Oufs cuits					Mixés et cuits		1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2 (dur)					
Matières grasses ajoutées Huile (colza, olive, etc.) ou beurre ⁶					1 cuillère à café au repas dès le début de la diversification		1 à 2 cuillère(s) à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas selon la diminution des apport en lait maternel ou infantile						2 cuillères à café d'huile ou 1 noisette de beurre à chaque repas			
Boissons (eau pure)					Consommation d'eau non nécessaire sauf si pertes hydriques (fièvre, vomissements, diarrhée)		Eau pure		Eau pure ^{7&7bis}							
Sel	Eviter la consommation de sel et de produits salés															
Produits boissons sucrées ⁸	A éviter															

1. S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

2. Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

3. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés, privilégier les produits sans sucre ajouté et privilégier les fromages à faible teneur en sel

4. À adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

5. Eviter toutes les charcuteries, sauf le jambon blanc.

6. Toutes les matières grasses (huiles, beurre) sont à rajouter crues au moment de consommer

7. Favoriser l'utilisation d'un verre le plus tôt possible, essayer d'arrêter le biberon le plus rapidement possible pour l'eau de boisson pour les boissons de table

7bis. Eviter toute boisson sucrée

8. Il est recommandé de ne pas introduire de façon précoce les aliments riches en sucres (confiserie, boissons sucrées ou gâteaux) et de limiter leur consommation afin de favoriser des habitudes alimentaires saines à l'âge adulte.

Eviter le miel (avant 1 an) et le chocolat.

9. Attention aux petits aliments de forme cylindrique qui résistent à l'écrasement comme les cacahuètes

LEGENDE :

pas de consommation

consommation possible

consommation recommandée