

| Age | | De la naissance à 4 mois | 5 à 6 mois | 6 à 8/9 mois | 8/9 à 12 mois | A partir de 1 an | Intérêt nutritionnel | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|---|
| Nouveaux aliments | | | | | | | | |
| Lait | <ul style="list-style-type: none"> Lait maternel à la demande : couvre tous les besoins Lait infantile "Préparation pour Nourrissons" (anciennement lait 1er âge ou lait spécifique en fonction des besoins) | | <ul style="list-style-type: none"> Lait maternel ou "Préparation de suite" (anciennement lait 2ème âge) | | <ul style="list-style-type: none"> Lait maternel Lait de croissance : Idéalement, 500 ml/jr jusqu'à 3 ans (la plupart peuvent être proposés dès 10 mois) | | Protéines - Fer, Calcium - Vitamine D Acides gras essentiels | |
| Produits laitiers et fromages | Pas besoin d'apport supplémentaire en produits laitiers et fromages | | <ul style="list-style-type: none"> 1/2 yaourt nature 50g de fromage blanc (pas utile si 3 biberons de lait par jour) | <ul style="list-style-type: none"> Fromage fondu dans une préparation Fromage à pâte molle sans la croûte | Portion de 10 à 20 g selon l'âge <ul style="list-style-type: none"> Fromages à pâte dure Crèmes desserts | | Protéines Calcium Vitamine A et D | |
| Céréales, pommes de terre et légumes secs | Possibilité de farines infantiles avec gluten | | <ul style="list-style-type: none"> Farines infantiles (avec gluten) Pomme de terre Céréales mixées (pâtes, riz...) Pain à croûte molle | <ul style="list-style-type: none"> Pâtes fines (vermicelle, alphabet...) Autres céréales : riz, semoule, boulgour, tapioca | <ul style="list-style-type: none"> Pâtes, riz, blé cuits Ne pas donner de féculents frits ni de légumes secs avant 18 mois | | Sucres complexes Protéines végétales Fibres Vitamine B | |
| | Légumes | Commencer par quelques cuillères à café de mono-légume mixé lisse | | Possibilité de légumes crus mixés | Introduction des petits morceaux pour une purée grumeleuse | | <ul style="list-style-type: none"> Introduction des salsifis, choux verts, blancs et rouges Légumes cuits en petits morceaux ou écrasés | Fibres Vitamines Minéraux |
| | Fruits | Commencer par une cuillère à café de fruits cuits mixés finement : pommes, poires, bananes, pêches, abricots | | <ul style="list-style-type: none"> Possibilité de fruits crus bien mûrs mixés Introduction des fraises et des kiwis | <ul style="list-style-type: none"> Fruits cuits et crus en petits morceaux ou écrasés Ananas et autres fruits exotiques | Tous les fruits y compris les fruits séchés, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes..) en poudre dans des préparations | | Fibres Vitamines Minéraux |
| Viandes, poissons et œufs | | | <ul style="list-style-type: none"> 10g de viande ou de poisson mixés finement 1/4 d'œuf bien cuit | 15 g (3 cc) | | A partir de 1 an : 20 g (4 cc) ou ½ œuf A partir de 18 mois : 30 g (6cc) ou ½ œufs | Protéines - Fer Vitamine B12 Zinc (viande) Oméga 3 et iode (poisson) | |
| | | | Pour le poisson : limiter à 2 portions par semaine dont 1 portion de poisson gras | | | | | |
| Matières grasses ajoutées | | | Varier les matières grasses <ul style="list-style-type: none"> Beurre : une petite noisette après cuisson Crème fraîche : 1 c. à café après cuisson Huiles de colza, tournesol ou olive en alternance : 1 c. à café avant 1 an et 2 c. à café après 1 an dans les préparations maison, 1 c. à café dans les plats cuisinés industriels pour bébé. | | | | | Vitamines A et D (beurre, crème fraîche) Acides gras essentiels dont Oméga 3 (huiles) |
| Produits sucrés | Pas de sucre ajouté | | | | <ul style="list-style-type: none"> Biscuits type à la cuillère Petits beurres Cacao dans les préparations | Avec modération Tous types de gâteaux si texture et forme adaptées à l'enfant | Glucides complexes et sucre | |
| Boissons | Eau à proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur | | | Eau pure à la disposition permanente de l'enfant | | Eau pure à la disposition de l'enfant | Hydratation | |
| Sel | Pas de sel avant 1 an | | | | | A limiter Ajout d'un peu de sel si cela permet d'augmenter la consommation des légumes | Sodium | |