

Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE
Lait	Lait maternel exclusif ou													
	Lait 1 ^{er} âge exclusif	Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge												
Produits laitiers	Yahourt													
Fruits	Tous : très murs													
Légumes	Tous : purée, lisse -----> petits morceaux													
Pomme de terre	Purée, lisse -----> petits morceaux													
Légumes secs	15-18 mois : en purée													
Farines infantiles (céréales)	Sans gluten													
Pain, produits céréaliers	Pain, pâtes, semoule, riz													
Viandes; poissons	Tous													
Oeuf	10g/j (2cc) 1/4 (dur) 1/3 (dur) 1/2													
M.G. ajoutées	Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)													
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur Eau pure													
Sel	Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table													
Produits sucrés	Sans urgence, à limiter													