

## 5.3 Age d'introduction des aliments <sup>50</sup>

	0-4 mois	5-6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	13-18 mois	24 mois	36 mois	
lait	LAIT MATERNEL											
	L1	L1 L2	L2						L2-L3	L3		
céréales infantiles		céréales sans gluten	céréales contenant du gluten: blé/froment, épautre, seigle, orge, avoine						céréales sans gluten: riz, maïs, tapioca, millet et céréales contenant du gluten: blé/froment, épautre, seigle, orge, avoine			
fruits *		pommes, poires, bananes	pommes, poires, bananes et fruits de saison: pêches, abricots, nectarines, melon, prunes...						fruits exotiques: ananas, kiwis, mangues, lichées, fruits de la passion, caramboles, papayes...			
			raisins, pastèque, cerises, framboises, baies, mandarines, clémentines, oranges, pamplemousse, fraises...									
légumes / légumes secs *		courgettes, haricots verts, scarole...	courgettes, haricots verts, scarole, carottes, brocoli, poireaux, chicons, concombres, laitue, salsifis, asperges, chou-fleur, cerfeuil, céleri rave, navets, potiron, aubergines, tomates, épinards, fenouil...						poivron, lentilles, haricots secs blancs et rouges, pois chiches			
			petit pois, choux de bruxelles, chou-rouge									
pdt / riz / pâtes		pomme de terre	pomme de terre, riz		pomme de terre, riz, pâtes, semoule de blé							
			pâtes, semoule de blé									
matières grasses **		huiles raffinées de colza ou de soja, beurre ordinaire non salé (huile d'olive, arachide, maïs, tournesol...)										
		huiles de noix et de noisette, huile de sésame										
viandes / poissons / oeufs		viandes natures (poulet, dinde, boeuf, agneau, porc, veau, lapin), poissons, oeuf (jaune et ensuite blanc)										
		15 - 30g						30g				
pains / biscuits		pain blanc						pain blanc, biscottes				
		biscuits pour nourrissons et enfants en bas âge										
	yaourt ou dessert lacté pour enfant en bas âge***, yaourt, fromage frais, fromages											
produits sucrés ****	sans urgence, à limiter											
sel	Peu pendant la cuisson: ne pas resaler à table											
boissons	eau nature: proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur			eau nature								
fruits oléagineux											noisettes, noix, arachides, amandes, pistaches (en poudre ou en tant qu'ingrédient dans une préparation)	
											noisettes, noix, arachides, amandes, pistaches (entières)	

 Pas de consommation ■

 Consommation autorisée mais pas indispensable ■

 Consommation recommandée ■

### Commentaires

Age de la diversification: à 6 mois selon l'OMS; pas avant 4 mois révolu = 5 mois (période propice à l'apprentissage: 5-6 mois)

L1: lait adapté de 1er âge / pour nourrisson

L2: lait adapté de suite

L3: lait de croissance

\* L'introduction doit être progressive. Phase d'initiation entre 5 et 6 mois.

Remplacer progressivement un seul repas lacté par les fruits ou les légumes - un seul aliment à la fois, un nouvel aliment tous les 7 jours.

\*\* Matières grasses: les MG ont des intérêts différents et, afin d'assurer la couverture en acides gras essentiels, il est important de varier les sources et en donner en quantité suffisante (10-15g/jour). Éviter les margarines et les beurres allégés. Les huiles entre parenthèses sont des seconds choix de par leur qualité nutritionnelle.

\*\*\* Produits laitiers adaptés dont la composition doit être similaire à un lait de suite ou de croissance (= teneur en protéines réduite, enrichi en fer, zinc, acide linoléique et alpha-linoléique, vit. C).

\*\*\*\* Sirop de grenadine, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures, miel...

Attention aux ingrédients contenus dans ces produits (ex: noisette dans pâte à tartiner), se référer au tableau pour leur âge d'introduction.