

Alimentation de l'enfant de 1 mois à 3 ans

ameli-sante.fr

	LAITS	PRODUITS LAITIERS	FRUITS	LÉGUMES	POMMES DE TERRE	LÉGUMES SECS	FARINES INFANTILES (CÉRÉALES)	PAIN, PRODUITS CÉRÉALIERS	VAINDES, POISSONS	ŒUFS	MATIÈRE GRASSE AJOUTÉES (HUILE, BEURRE)	BOISSONS	SEL	PRODUITS SUCRÉS	
DU 1ER AU 4E MOIS	Lait maternel exclusif ou "Lait 1er âge" exclusif											Proposer de l'eau pure en cas de fièvre ou de forte chaleur			
5E MOIS	Lait maternel ou "Lait 1er âge" ou "Lait 2e âge"														
6E MOIS		Yaourt	Tous les fruits très mûrs cuits ou mixés sous forme de texture homogène	Tous les légumes sous forme de purée lisse	Sous forme de purée lisse		Uniquement des farines infantiles sans gluten								
7E MOIS	Lait maternel ou lait maternel exclusif ou "Lait 1er âge" ou "Lait 2e âge"	Yaourt ou fromage blanc nature					Uniquement des farines infantiles avec gluten		Toutes les viandes et les poissons mixés limiter les charcuteries et le jambon (2 cuillères à café)	Un quart d'œuf dur	Une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre au repas	Eau pure tous les jours		Limiter la consommation des produits sucrés (biscuits, bonbons, confiture, miel, boissons sucrées...)	
8E MOIS								Pain, pâtes fines, semoule, riz							
9E MOIS		Yaourt, fromage blanc, fromages		Tous les légumes sous forme de purée lisse ou en petits morceaux	Sous forme de purée lisse ou en petits morceaux				Toutes les viandes et les poissons hachés (4 cuillères à café)	Un tiers d'œuf dur					
10E MOIS															
11E MOIS			tous les fruits très mûrs, crus ou cuits, mixés ou écrasés												
12E MOIS															
2E ANNÉE	"lait 2e âge" ou "lait de croissance"		tous les fruits en morceaux ou à croquer	Tous les légumes écrasés ou en morceaux		À partir de 15 ou 18 mois, légumes secs sous forme de purée			Toutes les viandes et les poissons hachés (6 cuillères à café)	La moitié d'un œuf dur			Ne pas trop saler pendant la cuisson et ne pas resaler à table		
3E ANNÉE															
	LAITS	PRODUITS LAITIERS	FRUITS	LÉGUMES	POMMES DE TERRE	LÉGUMES SECS	FARINES INFANTILES (CÉRÉALES)	PAIN, PRODUITS CÉRÉALIERS	VAINDES, POISSONS	ŒUFS	MATIÈRE GRASSE AJOUTÉES (HUILE, BEURRE)	BOISSONS	SEL	PRODUITS SUCRÉS	