



	4-6 mois	6-9 mois	9-12 mois	1-3 ans
<b>Lait maternel</b>				
<b>Lait de suite</b>		Minimum 500 mL/jour		
<b>Aliment lacté liquide</b> spécifique type Blédilait croissance			Minimum 500 mL/jour à partir de 10-12 mois	
<b>Produits laitiers</b>		Laitages spécifiques infantiles		
<b>Céréales infantiles</b>		Sans gluten, puis avec gluten		
<b>Pomme de terre</b>	En tant que liant	Purée lisse puis en petits morceaux		
<b>Semoule</b>				
<b>Riz et Pâtes</b> (bien cuits)				
<b>Pain</b> <sup>(2)</sup>		Quignon de pain		
<b>Fruits cuits</b>	Mixés finement	Moulinés, en morceaux fondants		
<b>Fruits crus</b> (lavés et épluchés)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer	
<b>Légumes cuits</b> (frais ou surgelés + lavés, épluchés)	Mixés finement	Moulinés	Hachés, puis en petits morceaux	
<b>Légumes crus</b> (lavés, épluchés, égrainés, en petits morceaux)		Bien mûrs, écrasés	Bien mûrs, écrasés avec petits morceaux fondants puis à croquer	
<b>Légumes secs en purée</b>			Haricots blancs, lentilles... dès 18 mois	
<b>Huiles végétales</b> (Colza, tournesol, olive, mélange d'huiles)		De préférence crues : à ajouter au plat juste avant de servir à bébé		
<b>Beurre, crème fraîche</b> (toujours pasteurisés)		À ajouter de préférence en fin de cuisson		
<b>Viandes, poissons</b> (bien cuits à Cœur)		Mixées 2 CC <sup>(3)</sup>	Hachées puis morceaux 4 CC <sup>(3)</sup>	Hachées puis morceaux 6 CC <sup>(3)</sup>
<b>Œuf</b>		1/4 d'œuf bien cuit	1/3 d'œuf bien cuit	1/2 d'œuf bien cuit
<b>Chocolat</b>		Desserts spécifiques infantiles ou céréales infantiles		
<b>Miel</b>		Produits spécifiques infantiles		Cru
<b>Sel</b>				Peu dans la cuisson. Ne pas resaler
<b>Boissons</b>	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur		Eau pure	



1. PNNS Guide Nutrition de la naissance à trois ans, 2006  
2. Toujours sous la surveillance d'un adulte  
3. CC : Cuillère à Café

**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.