








Bien se repérer

Tableau récapitulatif des aliments par âge

Ces repères vous sont donnés à titre indicatif. Chaque bébé est unique et votre médecin est le seul apte à décider du moment idéal pour franchir une nouvelle étape dans l'alimentation de votre enfant.
Les quantités proposées dans ce tableau sont théoriques, il faut les adapter au rythme et à l'appétit de votre bébé. Un enfant qui n'a pas faim ne doit pas être forcé.

	FREQUENCE PAR JOUR	ALIMENTS	1 - 4 MOIS	4 - 6 MOIS Texture lisse	6 MOIS Texture lisse	7 - 8 MOIS Texture mixée	9 - 12 MOIS Texture moulinée	1 - 3 ANS Texture normale hachée/morceaux
 LAIT ET PRODUITS LAITIERS	Variable selon l'âge	Lait maternel ou si pas possible Lait 1 ^{er} âge FRANCE LAIT 1	400-700 ml	700-900 ml				
		Lait maternel ou si pas possible Lait 2 ^{ème} âge FRANCE LAIT 2			600-800 ml	600-700 ml	600-700 ml	
		Lait de croissance FRANCE LAIT 3						500 ml
		Laitage Yaourt, petits suisses, fromage blanc (sans sucre ou peu sucré)				<..... 1 à 2 fois par jour		
		Fromage pasteurisé à pâte cuite ou fromage à tartiner peut remplacer occasionnellement la portion de viande					<..... 15-20 g	
 VIANDE, POISSON ET OEUF	1 fois par jour	Viande - Poisson - Œuf			10g (2 c. à café) ou 1 quart d'œuf	15-20 g (3 c. à café) ou 1 demi œuf	25 à 30 g (6 c. à café) ou 1 demi œuf	
 PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS	A 1 ou 2 repas Selon l'appétit. En association ou alternance avec les légumes.	Céréales infantiles FRANCE LAIT		<..... Dès 4-6 mois, selon l'appétit				
		Pommes de terre		<..... En tant que liant			<..... Bien cuites	
		Pâtes, riz, semoule		<..... A alterner avec la pomme de terre				
		Pain				<..... Pain sous surveillance		
 FRUITS ET LÉGUMES	Au moins à 2 repas Selon l'appétit. Les légumes et fruits peuvent se substituer entre eux.	Légumes		<..... Cuits			Cuits et crus en petite quantité	Cuits et crus Les légumes secs à partir de 18 mois
		Fruits		<..... Cuits			Cuits et crus ràpés, écrasés ou en fines lamelles	Cuits et crus en petits morceaux
 MATIÈRES GRASSES	Alternier beurre et huile sur les repas du midi et du soir	Beurre cru			<..... 5 g		5 g	10 g
		Huile crue (olive, tournesol ...)			<..... ou 1 c. à café		1 c. à café	1 c. à soupe
 PRODUITS SUCRÉS	A limiter	Sucre - Confiture			<..... En petite quantité pour éventuellement sucrer les laitages nature			+ Miel
 BOISSONS	A la demande	Eau	<..... A volonté A augmenter en cas de forte chaleur					