

Repères Alimentaires

0 - 3 ANS

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

0-4 MOIS	4-6 MOIS	6-36 MOIS
Lait exclusivement A la demande si lait maternel et/ou lait infantile.	Lait maternel et/ou infantile Introduction d'autres produits laitiers : yaourt, fromages blancs ... début de la diversification alimentaire.	Lait et/ou Produits laitiers : 500 à 800 ml/jour

FRUITS ET LÉGUMES

A PARTIR DE 4-6 MOIS : Début de la diversification alimentaire



Adapter l'introduction de certains fruits ou légumes en fonction des capacités de mastication, déglutition et tolérances digestives de l'enfant.

Faire attention aux textures !

LÉGUMINEUSES

A PARTIR DE 4-6 MOIS : Début de la diversification alimentaire

A partir d'1 AN, consommer des légumineuses 2 fois par semaine



PAIN ET PRODUITS CÉRÉALIERS

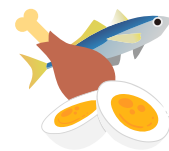
A PARTIR DE 4-6 MOIS ET PAS PLUS TARD QU'A 12 MOIS



Adapter l'introduction de certains aliments en fonction des capacités de mastication, déglutition et tolérances digestives de l'enfant.

Les céréales infantiles sont souvent remplies d'arômes et de sucres. Elles ne sont donc pas recommandées.

VIANDE, POISSON ET OEUF



A PARTIR DE 4-6 MOIS : Début de la diversification alimentaire

Proposer en alternance ces différents aliments protéinés et par ordre de priorité : volaille, poisson, oeuf et viande.

La consommation doit restée modérée !

!!! La charcuterie : A part le jambon blanc, toutes les autres formes de charcuterie doivent être consommées de façon très exceptionnelle chez les jeunes enfants !!!

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

A PARTIR DE 4-6 MOIS : A ajouter aux préparations maisons ou commerciales



Les meilleures : La consommation doit restée modérée !

!!! La charcuterie : A part le jambon blanc, toutes les autres formes de charcuterie doivent être consommées de façon très exceptionnelle chez les jeunes enfants !!!

SEL ET PRODUITS SALÉS

EVITER LA CONSOMMATION DE SEL OU PRODUITS SALÉS



Une alimentation limitée en sel ajoutés permet de favoriser des habitudes alimentaires saines à l'âge adultes. Pensez à utiliser d'autres épices pour agrémenter les plats de votre enfant.

SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

EVITER LA CONSOMMATION DE SUCRE OU PRODUITS SUCRÉS

Regarder le nutri-score et la quantité de sucre dans les aliments pour enfant avant l'achat.

Préférez les préparations maisons (dans la mesure du possible) où vous pouvez contrôler la quantité de sucre.

Pour favoriser des habitudes alimentaires saines, limiter les aliments riches en sucre (surtout au début de la diversification alimentaire) tels que : confiseries, jus de fruits, soda, gateaux industriels, glaces, pâte à tartiner ...

