

	7ème mois	8ème mois	9ème mois	10ème mois	11ème mois	12ème mois	2ème année	3ème année
<b>LAIT</b>								
Lait maternel								
Lait 2 <sup>ème</sup> âge			500 ml par jour					
Lait de croissance						500 ml par jour		
Lait de vache								
<b>Produits laitiers</b>	Yaourt ou fromage blanc nature		→ Fromages					
<b>Fruits</b>	Tous : très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse				→ Crus, écrasés*			En morceaux, à croquer*
<b>Légumes</b>	Tous : purée, lisse			→ Petits morceaux*				Ecrasés, morceaux*
<b>Pommes de terre</b>	Purée, lisse			→ Petits morceaux*				
<b>Légumes secs</b>							15-18 mois : en purée*	
<b>Farines infantiles (céréales)</b>	Sans gluten				Avec gluten			
<b>Pain, produits céréaliers</b>				Pain, pâtes, semoule, riz*				
<b>Viandes, poissons</b>	Tous** : mixés - 10g/jour (2cc)			Hachés : 20g/jour (4cc)				30g/jour (6cc)
<b>Oeufs</b>	1/4 (dur)			1/3 (dur)				1/2
<b>Matières grasses ajoutées</b>			Huile (colza, olive...) ou beurre (1 cc d'huile ou une noisette de beurre au repas)					
<b>Boissons</b>				Eau pure				
<b>Sel</b>							Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
<b>Produits sucrés***</b>				Sans urgence, à limiter				

Pas de consommation
  Début de consommation possible
  Début de consommation recommandées

\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolat, boissons sucrées, confiture, miel...

cc : cuillère à café

Indication sur l'âge : le « 6e mois » par exemple, débute à la date d'anniversaire des 5 mois de l'enfant.