

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Légende	Interdit	Possible selon les situations	Recommandé					
	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	12 mois	12 - 18 mois	
<b>Lait</b>	Lait 1er âge	allaitement Ou lait 2 <sup>ème</sup> âge	Lait de suite ou allaitement maternel (attention à ne pas avoir un niveau de protéines trop élevés). Jusqu'à évitez le lait de vache entier avant un an.				Allaitement maternel ou lait de croissance	
<b>Produits laitiers</b>				fromage à pâte dure	yaourt si en remplacement de l'allaitement maternel ou du lait maternisé	yaourt, yaourt végétal, de soja, fromage blanc (nature sans sucre)		
<b>eau</b>	Proposer un peu d'eau en cas de fièvre ou de forte chaleur			eau				
<b>Fruits si possible bio et en tout cas de saison</b>		cuits et mixés (100gr) (sauf fruits rouges, kiwi, melon, pastèque)			cuits ou crus 150 à 200 gr (sauf pastèque, fruits rouges, kiwi, melon)	tous en compote ou crus	Tous, en petits morceaux à croquer	
<b>Légumes si possible bio et en tout cas de saison</b>	Tous purée lisse	carottes, courgettes, salades, blancs de poireaux, blettes, haricots verts, épinards, panais, potirons, potimarrons, endives, fenouil, cresson, ... (cuits et mixés 100 gr)	fonds d'artichauts, petits pois 100 à 130 gr		tomates, asperges, champignons, navets, céleris, betteraves, olives (purée avec des petits morceaux 150 à 200 gr)	choux	aubergines, poivrons, tomates vertes	
<b>Pomme de terre</b>	Pommes de terre, patate douce, ... en purée lisse	patate douce, vitelotte, pommes de terre, en purée lisse			patate douce, vitelotte, pommes de terre, en morceaux			
<b>Légumineuses/oléagineux/ graines</b>					progressivement selon le niveau de tolérance de l'enfant, vous pouvez introduire : poudre d'amandes, de noix, de noisettes, haricots blancs, haricots, azukis, lentilles (brunes, vertes, blondes, corails), pois chiches, flageolets...	purée d'oléagineux, sésame, chia, pignons de pin, pavot (Sauf si terrain atopique !)	noix, noisettes, amandes, noix de cajou, ...	
<b>Céréales sans gluten</b>			farines sans gluten, sarrasin, quinoa, millet, châtaigne	15 gr de riz, sarrasin, quinoa, millet...	20 gr			
<b>Céréales avec gluten</b>			Tester occasionnellement la découverte d'aliments en gluten	15 gr de pâtes, semoules, petit épeautre	20 gr	pain, selon appétit		
<b>Biscuits</b>							Tester en petite quantité	
<b>Protéines</b>			10 gr viandes maigres, volaille, petits poissons gras (éviter les grands prédateurs) ou 1/4 de jaune d'œuf	20 gr	1/3 de jaune d'œuf	coquillages et crustacés	30 gr de viandes, 1/2 œuf	
<b>Acides gras</b>		2 càc d'huile de colza ajoutée au plat + huile d'olive, un peu de beurre cru						
<b>Epices</b>			thym, sarriette, basilic, persil, cerfeuil, estragon, cresson, menthe, coriandre, vanille	fleur d'oranger	ail, oignon, curry, noix de muscade, réglisse, anis	curcuma, gingembre, girofle		
<b>Sel</b>					le moins possible			
<b>Sucres (miel-confiture)</b>				le moins possible (évités le miel avant un an)				