

LE REPÈRE NUTRITIONNEL DES PAPAS



LE SAVIEZ-VOUS ?

La période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant. S'il refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son rythme.

- Début de consommation recommandé
- Début de consommation possible
- Pas de consommation



LAIT	Lait maternel exclusif ou lait 1 ^{er} âge		Lait maternel exclusif ou lait 1 ^{er} âge ou 2 ^{ème} âge		Lait maternel exclusif ou lait 2 ^{ème} âge ≥ 500ml/j		lait 2 ^{ème} âge ou de croissance	
PRODUITS LAITIERS			Yaourt	Yaourt ou fromage blanc → Fromages				
FRUITS			Tous : très mûrs		cuits et mixés avec une texture homogène et lisse → crus, écrasés			en morceaux, à croquer
LÉGUMES			Tous : purée, lisse		→ petits morceaux			écrasés, morceaux
POMME DE TERRE			Purée lisse		→ petits morceaux			
LÉGUMES SECS								15 - 18 mois: en purée
FARINE INFANTILE (CÉRÉALES)			Sans gluten			Avec gluten		
PAIN, PÂTES, PRODUITS CÉRÉALIERS					Pain, pâtes fines, semoule, riz			
VIANDES, POISSONS			Tous: mixés	10g/j (2 cc)	Hachés: 20g/j (4 cc)		30g/j (6 cc)	
ŒUFS				1/4 (dur)	1/3 (dur)		1/2	
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES				Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)				
BOISSONS	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur				Eau pure			
SEL								Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table
PRODUITS SUCRÉS			Sans urgence ; à limiter					