infOralité
avec l'hôpital Necker Enfants malades

Le Chemin de la diversification alimentaire

La découverte de nouveaux aliments
Il y a des repères mais chacun à son rythme !

De la naissance à 4 mois

À la naissance :
Que du lait !

ensuite :
+ ou - de céréales infantiles

De 4 mois à 6 mois

+ ou - de céréales infantiles

- Purée Légumes cuits (2/3)
- Pomme de terre (1/3) mixée ou petit pot 150/200g
- Petits pots de fruits ou

De 6 mois à 8 mois

Allaitement ou lait 2ème âge infantile

Viande poisson ou œuf 10g

Matières grasses

De 8 mois à un an

- Petits biscuits
- Morceaux de pain

Laitages:
- Yaourt
- Petit suisse
- Fromage blanc

Petits morceaux de fruits mures

- Morceaux de légumes
- Petites pâtes
- Semoule
- Riz bien cuit
- Viande en morceaux ou hachée