

# PNNS : Recommandations alimentaires pour les nouveaux-nés (0-3 ans)



De 0 à 4 mois : lait (maternel ou 1<sup>er</sup> âge) uniquement  
De 4 à 6 mois : diversification avec introduction progressive de nouvelles textures



Purée lisse



Purée épaisse, granuleuse

Morceaux un peu fermes, qui s'écrasent entre les doigts  
(petites pâtes cuites, fromages mous, demi-rondelles de bananes)



Introduction de nouvelles textures



Quoidansmonassiette.fr

Suivre @T\_Fiolet

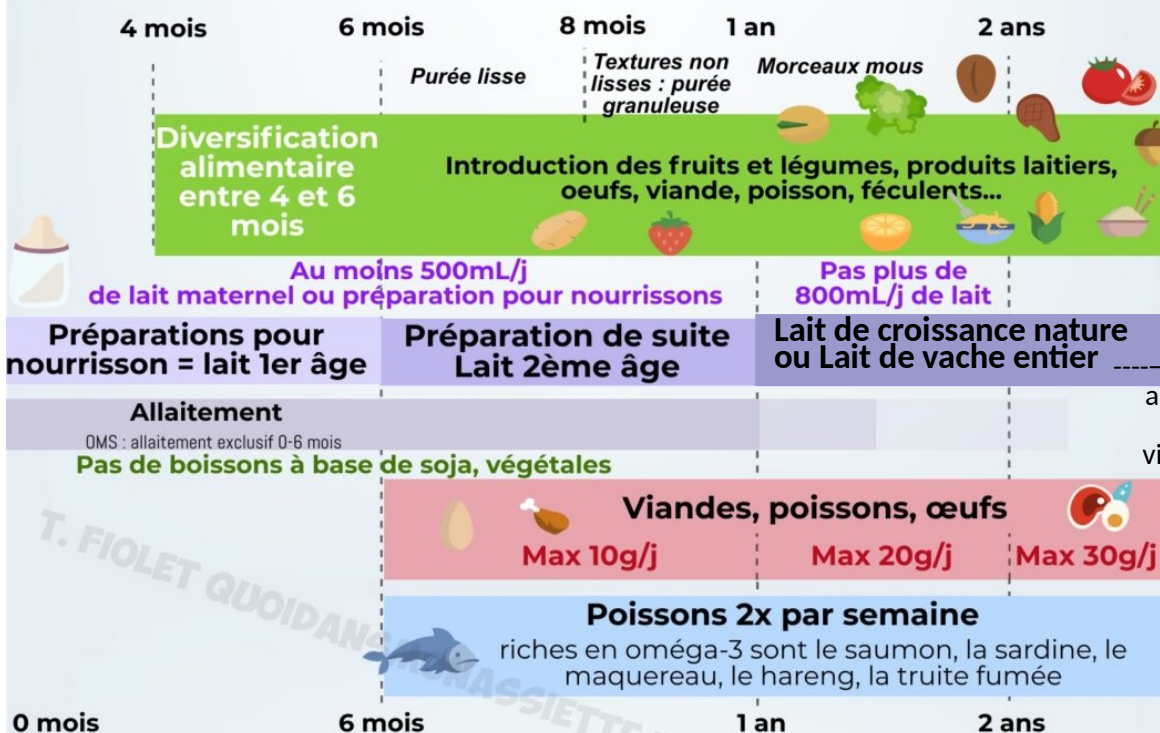


Morceaux très mous, qui s'écrasent contre le palais  
(fruits très mûrs, légumes bien cuits)

Morceaux qui se cassent avec les dents  
(petits morceaux de viande, dés de jambon, légumes coupés en batonnets)

Un enfant de 1 an doit bien développer sa mastication : arrêter les purées lisses et faire boire au verre plutôt qu'au biberon.

## REPÈRES ALIMENTAIRES



Les petits ont besoin de lipides : ajouter 1 cuil. à café d'huile ou de crème ou 1 noisette de beurre.

dans ce cas, proposer alimentation riche en fer (grains, poisson, œufs, viande) et en vitamine C.

En quantité limitée  
10g = 2 cuillères à café ou 1/4 d'œuf dur

## A EVITER

Produits sucrés (pâtisseries, gâteaux, biscuits, chocolats, soda...), les fritures, les produits salés, la charcuterie, les boissons caféinés (thé, café, sodas, boissons énergisantes...)

La viande crue, pas assez cuite, les produits à base de d'oeufs crus et les oeufs, le poisson cru : risques microbiologiques

Ne pas donner de miel avant 1 an (risque de botulisme infantile)

**SEL et SUCRE :**  
les bonnes habitudes se prennent tôt !

Précautions pour les risques microbiologiques (intoxications alimentaires)

Follow @T\_Fiolet

Infographie : T. Fiolet Quoidansmonassiette.fr Tous droits réservés ©

Source : Avis de l'Agence nationale de sécurité alimentaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail ANSES relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0-3 ans