

	Dès le 7 <sup>ème</sup> mois	Dès le 9–10 <sup>ème</sup> mois	Dès le 13 <sup>ème</sup> mois
<b>Huiles &amp; matières grasses</b>	1 cuillère à café par jour d'huile de colza	2 cuillères à café par jour dont au moins 1 sous forme d'huile de colza	2 à 3 cuillères à café par jour, dont au moins 1 sous forme d'huile de colza. 1 cuillère à café de fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes non salées) moulus
<b>Produits laitiers</b>	0 à 1 x par jour 50 à 100 g de yogourt ou de lait	0 à 1 x par jour 100 g de yogourt ou de lait	3 à 4 portions par jour 1 portion = 100 g de lait ou yogourt, 150 g de préparation de suite ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle.
<b>Lait maternel ou lait de suite</b>	A la demande 2 à 3 x par jour Au total environ 800 ml	A la demande 2 x par jour Au total environ 500 ml	
<b>Viande, poisson et oeufs</b>	1 x par jour 10 g de viande ou poisson (2 c. à café) ou ¼ d'oeuf	1 x par jour 20 g de viande ou poisson ou ½ oeuf	1 portion par jour = 40 g de viande ou de poisson ou 1 oeuf
<b>Aliments farineux</b>	1 à 2 x par jour	2 à 3 x par jour	3 à 4 portions par jour
<b>Légumes</b>	1 x par jour	1 à 2 x par jour	3 portions par jour
<b>Fruits</b>	1 x par jour	1 à 2 x par jour	2 portions par jour

Tableau inspiré des La feuille d'info de la SSN: L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie - version 2012.

**Avis important:** L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Demandez conseil auprès du personnel qualifié des services de santé si votre enfant a besoin d'un aliment d'appoint ou si vous n'allaitiez pas.