

CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS (De la naissance à 1 an)

6 à 7 mois – (Au début) Purées lisses, puis rapidement, purée plus épaisse.		
<p>Céréales pour bébé</p> <input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> Orge <input type="checkbox"/> Avoine	<input type="checkbox"/> Courge <input type="checkbox"/> Courgette (zucchini) <input type="checkbox"/> Patate sucrée (douce) <input type="checkbox"/> Haricots jaunes <input type="checkbox"/> Haricots verts <input type="checkbox"/> Carotte <input type="checkbox"/> Pomme <input type="checkbox"/> Pêche <input type="checkbox"/> Poire <input type="checkbox"/> Banane	<input type="checkbox"/> Agneau <input type="checkbox"/> Poulet <input type="checkbox"/> Dinde
7 à 9 mois – Purées grossières, aliments bien écrasés à la fourchette.		
<p>Céréales pour bébé</p> <input type="checkbox"/> Soya <input type="checkbox"/> Blé <input type="checkbox"/> Mélangées (mixtes) <input type="checkbox"/> Avec légumes ou fruits ajoutés	<input type="checkbox"/> Brocoli <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles <input type="checkbox"/> Chou-fleur <input type="checkbox"/> Maïs <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Asperge <input type="checkbox"/> Pois verts <input type="checkbox"/> Avocat <input type="checkbox"/> Pruneau <input type="checkbox"/> Prune <input type="checkbox"/> Abricot <input type="checkbox"/> Nectarine <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Purées composées d'un mélange de fruits déjà introduits <input type="checkbox"/> Jus non sucré (pommes, raisins, ananas)	<input type="checkbox"/> Jaune d'œuf cuit <input type="checkbox"/> Veau <input type="checkbox"/> Bœuf <input type="checkbox"/> Porc <input type="checkbox"/> Foie (max 30 ml/sem.) <input type="checkbox"/> Poisson (aiglefin, flétan, sole, turbot. Morue, omble de fontaine et autres truites sauf la grise...) <input type="checkbox"/> Viande chevaline <input type="checkbox"/> Viande de gibier
9-12 mois – Aliments écrasés à la fourchette, hachés finement, râpés et petits morceaux mous et tendres que bébé pourra prendre avec ses doigts.		
<input type="checkbox"/> Gruau <input type="checkbox"/> Pain séché ou rôti <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires <input type="checkbox"/> Riz à grains courts ou basmati <input type="checkbox"/> Orge <input type="checkbox"/> Millet <input type="checkbox"/> Couscous <input type="checkbox"/> Biscotte <input type="checkbox"/> Craquelins peu salés <input type="checkbox"/> Bâtonnets de pain <input type="checkbox"/> Biscuits pour bébé enrichis de fer « Farley's » <input type="checkbox"/> Galettes de riz <input type="checkbox"/> Biscuits secs peu sucrés <input type="checkbox"/> Pain pita, tortilla	<input type="checkbox"/> Chou <input type="checkbox"/> Navet <input type="checkbox"/> Betterave <input type="checkbox"/> Épinard <input type="checkbox"/> Tomate et son jus <input type="checkbox"/> Oignon, ail et céleri cuits <input type="checkbox"/> Jus de légumes <input type="checkbox"/> Cantaloup, melon <input type="checkbox"/> Raisins sans pépin et cerises coupées <input type="checkbox"/> Bleuets <input type="checkbox"/> Mûres <input type="checkbox"/> Fraises <input type="checkbox"/> Framboises <input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> Clémentine <input type="checkbox"/> Pamplemousse <input type="checkbox"/> Jus non sucré (orange, pamplemousse, fruits mélangés)	<input type="checkbox"/> Légumineuses (pois, fèves, lentilles) <input type="checkbox"/> Tofu <input type="checkbox"/> Lait 3,25% <input type="checkbox"/> Fromage (cottage, ricotta, quark, cheddar, mozzarella) <input type="checkbox"/> Yogourt nature <input type="checkbox"/> Blanc-manger
1 an – (À partir de 12 mois) De plus en plus, bébé mange comme le reste de la famille.		
<input type="checkbox"/> Céréales pour bébé (« Tout-petits » « Nutrios ») <input type="checkbox"/> Céréales peu sucrées à grains entiers ou enrichies <input type="checkbox"/> Muffin <input type="checkbox"/> Galette <input type="checkbox"/> Muffin anglais <input type="checkbox"/> Bagel <input type="checkbox"/> Crêpe <input type="checkbox"/> Gaufre <input type="checkbox"/> Pain doré <input type="checkbox"/> Pain gâteau <input type="checkbox"/> Barre de céréale	<input type="checkbox"/> Champignons <input type="checkbox"/> Concombre <input type="checkbox"/> Laitue <input type="checkbox"/> Pois mange-tout <input type="checkbox"/> Mangue, papaye <input type="checkbox"/> Tous les fruits ou légumes coupés sans pelure ou pépin <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Canneberges cuites <input type="checkbox"/> Jus de fruits tropicaux non sucré	<input type="checkbox"/> Fruits de mer (crevettes, homard, pétoncle) <input type="checkbox"/> Goberge <input type="checkbox"/> Saumon <input type="checkbox"/> Thon en conserve <input type="checkbox"/> Simili crabe <input type="checkbox"/> Arachides, noix et graines moulues <input type="checkbox"/> Beurres d'arachides crémeux <input type="checkbox"/> Œuf entier <input type="checkbox"/> Charcuterie maigre (jambon, poitrine de dinde, rôti de bœuf) <input type="checkbox"/> Fromages variés <input type="checkbox"/> Fromage fondu à tartiner ou en tranche <input type="checkbox"/> Yogourt aromatisé aux fruits <input type="checkbox"/> Fromage frais aromatisés (« Minigo ») <input type="checkbox"/> Crème glacée <input type="checkbox"/> Yogourt et lait glacés <input type="checkbox"/> Tapioca <input type="checkbox"/> Pouding au lait <input type="checkbox"/> Pouding au riz

Pour 1 repas : 2 cubes de légumes – 1 cube de viande – 2 cubes de fruits

** Lorsque la quantité dépasse ceci, il serait normalement temps de passer à des aliments écrasés à la fourchette. **