



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

À INTRODUIRE À PARTIR DE 6 MOIS

✓ Céréales, racines et tubercules

comme les pommes de terre, le manioc, l'igname, le riz, les pâtes, le quinoa et le maïs

✓ Légumineuses

comme les haricots, les pois chiches, les lentilles et les pois

✓ Légumes et crudités

frais, emballé, réfrigéré ou congelé

✓ Pour les enfants non végétariens viande, poisson et œufs de toutes les espèces

(y compris les abats et les fruits de mer)

✓ Fruits frais et jus naturels

aucun sucre ajouté et aucun additif ne peut être proposé, mais les fruits doivent toujours être prioritaires

✓ Champignons, graines et herbes

peuvent également être inclus, selon l'évolution de la consistance des aliments

À ÉVITER



Eau ou jus

pour les petits de moins de 6 mois



Sel, huile d'olive et autre huiles végétales

peuvent être consommés en quantité minimale nécessaire dans les préparations culinaires à partir de 6 mois



Lait de vache

pour les enfants de moins de 1 an, mais peut être utilisé en très petite quantité dans les préparations culinaires à partir de 6 mois



✗ Sucre, cassonade, édulcorants et préparations contenant ces ingrédients

pour les enfants de moins de 2 ans



Miel

pour les enfants de moins de 2 ans (sucre et contamination possible par une bactérie causant le botulisme)



✗ Café, maté, thé vert et boissons caféinées

pour les enfants de moins de 2 ans (dans tous les cas la consommation de caféine par les enfants est déconseillée)



✗ Produits en conserve, aliments frits, sodas et nectars, aliments surgelés, bonbons, biscuits, en-cas, crème glacée, chocolat en poudre et sucreries

doivent être évités à tout âge, et ne doivent pas être proposés avant l'âge de 2 ans