



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 autres 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