

# CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

De la naissance à 1 an



6 à 7 mois

## Céréales pour bébé

- à grain unique
- sans produits laitiers

- ☐ Riz
- ☐ Orge
- ☐ Avoine

## Légumes cuits

- ☐ Courges
- ☐ Courgettes (zucchinis)
- ☐ Patate sucrées (douces)
- ☐ avocat bien mûr
- ☐ Carottes

## Fruits cuits

- ☐ Pommes
- ☐ Pêches
- ☐ Poires
- ☐ Bananes bien mûre
- ☐ Abricots

## Viande et substituts

- ☐ Agneau
- ☐ Poulet
- ☐ Dinde



7 à 9 mois



## Céréales pour bébé

- ☐ Soya
- ☐ Mélangées
- ☐ avec légumes ou fruits ajoutés

## Légumes cuits

- ☐ Asperges
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Haricots jaunes et verts
- ☐ Pomme de terre
- ☐ Brocoli
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Pois verts

## Fruits cuits

- ☐ Bleuets
- ☐ Nectarines
- ☐ Prunes
- ☐ Pruneaux

## Viande et substituts

- ☐ Autres volailles
- ☐ Boeuf
- ☐ Cheval
- ☐ Foie (max .30ml/sem.)
- ☐ Jaune d'œuf bien cuit
- ☐ Poisson sans arêtes
- ☐ Porc
- ☐ Veau
- ☐ Gibier



9 à 12 mois

## Produits céréaliers

- ☐ Bâtonnet de pain
- ☐ Biscottes non salées
- ☐ Couscous
- ☐ Pain rôti
- ☐ Gruau
- ☐ Orge
- ☐ Millet
- ☐ Quinoa
- ☐ Pita, tortillas
- ☐ Pâtes alimentaires
- ☐ Riz, galettes de riz nature

## Légumes cuits

- ☐ Betteraves\*
- ☐ Céleri
- ☐ Choux
- ☐ Épinards\*
- ☐ Maïs
- ☐ Oignons
- ☐ Navets\*
- ☐ Tomates
- \*contient des nitrates

## Fruits

- ☐ Ananas
- ☐ Clémentines
- ☐ Dattes, figues en purée
- ☐ Melon, cantaloup
- ☐ Orange
- ☐ Pamplemousse
- ☐ Pommes râpées
- ☐ Raisins coupés en 4

## Viande et substituts

- ☐ Légumineuses
  - fèves rouges
  - pois chiches
  - lentilles
- ☐ Tofu

## Lait et substituts

- ☐ Lait 3,25%
- ☐ Fromage (cottage, ricotta, quark)
- ☐ Yogourt nature

## Matières grasses

- ☐ Huile
- ☐ Margarine (non-hydrogénée)
- ☐ Beurre

1 an



## Produits céréaliers

- ☐ Bagel
- ☐ Crêpe
- ☐ Galette
- ☐ Barres de céréales
- ☐ Céréales pour tout-petits (ex. Nutrios)
- ☐ Céréales à grains entiers
- ☐ Muffin, pain-gâteau
- ☐ Pain doré
- ☐ Muffin anglais

## Légumes cuits

- ☐ Aubergine
- ☐ Bok choy
- ☐ Champignons
- ☐ Concombre
- ☐ Fèves germées
- ☐ Pois mange-tout
- ☐ Poivrons
- ☐ Autres légumes
- ☐ jus de tomate/légumes
- ☐ Okra
- ☐ Rappini

## Fruits

- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Mangues
- ☐ Mûres
- ☐ Papayes
- ☐ Kiwis
- ☐ Autres fruits

## Viande et substituts

- ☐ Beurre d'arachides crémeux
- ☐ Blanc d'œuf
- ☐ Charcuteries maigres
  - dinde, poulet, jambon
  - rôti de bœuf, de porc
- ☐ Fruits de mer
- ☐ Simili-crabe
- ☐ Thon pâle et saumon en conserve

## Lait et substituts





- ☐ Crème ou lait glacé
- ☐ Crème pâtissière
- ☐ Fromage (cheddar, mozzarella)
- ☐ Fromage frais aux fruits (ex. : petit Danino, Minigo)
- ☐ Pouding (au lait, au riz, au tapioca)
- ☐ Yogourt glacé
- ☐ Yogourt aux fruits



## IMPORTANT À SAVOIR



### TEXTURE DES ALIMENTS OFFERTS

- Au début : purées lisses, puis rapidement des purées plus épaisses.  
Vers 7-8 mois : purées grossières, aliments bien écrasés à la fourchette.  
Entre 9 et 12 mois : aliments écrasés à la fourchette, haché finement, râpés petits morceaux mous et tendres que le bébé pourra prendre avec ses doigts, en voici quelques exemples :
-  en petits morceaux mous et tendres (ex. : macaroni, tofu, avocat, banane...)
  -  râpés (ex. : carotte, pomme, fromage ...)
  -  en fines lanières ou quartiers (ex. : zucchini, pêche, poire, orange...)
  -  hachés finement (ex. : bœuf, poulet, porc...)
- À partir de 12 mois : de plus en plus bébé mange comme le reste de la famille.

