

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



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

Légumes cuits

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

Fruits

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

Viande et substituts

- Beurre d'arachides crémeux
- Blanc d'oeuf
- 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 écrasé 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.

