

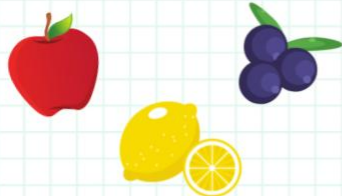
DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Légumes	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	saison
artichaut					mars à septembre
asperge					avril à juin
aubergine					juin à septembre
avocat					octobre à avril
blette					juin à novembre
betterave					octobre à mars
brocoli					juin à novembre
carotte					toute l'année
céleri-branche					juillet à janvier
céleri-rave					octobre à mars
champignon					toute l'année
chou blanc					octobre à avril
chou de Bruxelles					septembre à mars
chou rouge					octobre à avril
chou vert					octobre à avril
chou-fleur					septembre à avril
chou-rave					mars à novembre
citrouille					septembre à décembre
concombre					avril à octobre
courgette					mai à septembre
endive					octobre à avril
épinards					septembre à juin
fenouil					mai à décembre
haricots verts					juillet à septembre
navet					octobre à mai
oignon					septembre à avril
panais					octobre à février
patate douce					toute l'année
pâtisson					juillet à novembre
petits pois					mai à juin
poireau					septembre à avril
poivron					juin à septembre
potimarron					septembre à décembre
potiron					octobre à janvier
radis					mars à juin
rutabaga					octobre à avril
salade					toute l'année
salsifis					octobre à mars
tomate					mai à septembre
topinambour					novembre à avril

introduction possible
 introduction conseillée



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Fruits	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois	saison
abricot					juin à août
amande					septembre et octobre
ananas					octobre à avril
banane					toute l'année
cassis					août et septembre
cerise					juin
châtaigne					octobre
citron					fév. à sept. / nov. à déc.
clémentine					novembre à janvier
coing					octobre
datte					octobre à décembre
figue					juillet à octobre
fraise					avril à juin
framboise					juillet à septembre
fruit de la passion					toute l'année
grenade					novembre à février
groseille					juin à septembre
kaki					octobre à janvier
kiwi					novembre à mai
litchi					novembre à janvier
mandarine					novembre à janvier
mangue					avril à juillet / décembre
melon					juin à septembre
mirabelle					août à septembre
mûre					juillet à octobre
myrtille					juin à septembre
nectarine					juin à août
noisette					septembre à novembre
noix					octobre à novembre
orange					décembre à avril
pamplemousse					décembre à mars
papaye					octobre à décembre
pastèque					juin à août
pêche					juin à août
poire					toute l'année
pomme					septembre à mai
prune					juillet à octobre
pruneau					toute l'année
quetsche					août à octobre
raisin					juillet à octobre
rhubarbe					avril à juillet

introduction possible
 introduction conseillée



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Introduction des aliments par âge



Féculents

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
farine infantile				
avoine				
blé (farine)				
fèves				
haricots blancs				
haricots rouges				
lentilles corail				
lentilles vertes				
maïs (doux)				
pain				
pâtes				
patate douce				
petits pois				
pois chiches				
polenta				
pomme de terre				
quinoa				
riz blanc				
riz semi-complet				
sarrasin				
semoule, boulgour				
tapioca				

introduction possible
introduction conseillée

Protéines animales

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
viande blanche		10 g	15 g	20 g
viande rouge		10 g	15 g	20 g
poisson maigre		10 g	15 g	20 g
poisson gras		10 g	15 g	20 g
oeuf		¼	¼	⅓
fruits de mer (cuits)		10 g	15 g	20 g
charcuterie				<i>pas avant 3 ans</i>

* indications de quantité journalière (de préférence le midi)

Divers

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

	4 mois	6 mois	9 mois	12 mois
miel				
yaourt *				
fromage pasteurisé *				
fromage au lait cru				<i>pas avant 5 ans</i>
herbes et épices				
chocolat				