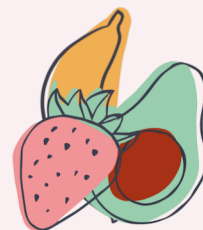




Les textures & aliments

À PRIVILÉGIER



Pour passer de la théorie à la pratique, ces tableaux vous aideront à faire des choix sécuritaires lorsque vous proposerez des aliments à votre enfant. Concernant les âges, il s'agit de repères génériques, écoutez et observez votre enfant, c'est le meilleur des repères

À PARTIR DE 6 MOIS

Lisses
Moulinées
Fermes et fondantes
Écrasées
Crousti-fondantes

À PARTIR DE 8-9 MOIS

Lisses
Moulinées
Fermes et fondantes
Écrasées
Crousti-fondantes
Fermes

À PARTIR DE 12 MOIS

Lisses
Moulinées
Fermes et fondantes
Écrasées
Crousti-fondantes
Fermes

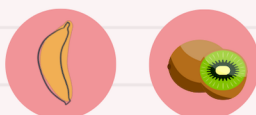
En début de diversification et jusqu'à 4-5 ans, il faut retenir de ne pas proposer des aliments à la fois durs, ronds et petits (raisin entier, cacahuète, tomate cerise entière...)

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

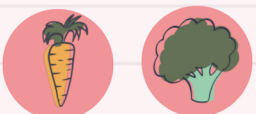
ALIMENTS À ÉVITER

ALIMENTS INTERDITS

FRUITS



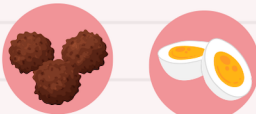
LÉGUMES



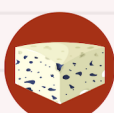
FÉCULENTS



PROTÉINES



LAITAGES



AUTRES

