

# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Introduction des aliments par âge



### Légumes

4 mois

6 mois

9 mois

12 mois

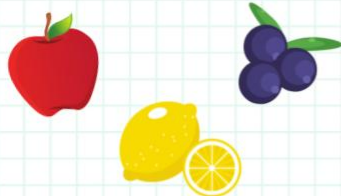
saison

|                   |  |  |  |  |                      |
|-------------------|--|--|--|--|----------------------|
| 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     |



Cuisinez pour Bébé

[www.cuisinez-pour-bebe.fr](http://www.cuisinez-pour-bebe.fr)



# 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            |







# DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## Introduction des aliments par âge



### Féculents

|                   | 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           |        |        | 🥄      | 🥄       |

### Protéines animales

|                | 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      | ⅓      | ⅓               |
| fruits de mer  |        |        |        | 20 g            |
| charcuterie    |        |        |        | pas avant 3 ans |

\* indications de quantité journalière (de préférence le midi)

### Divers

|                     | 4 mois | 6 mois | 9 mois | 12 mois         |
|---------------------|--------|--------|--------|-----------------|
| miel                |        |        |        | 🥄               |
| yaourt              |        | 🥄      | 🥄      | 🥄               |
| fromage pasteurisé  |        | 🥄      | 🥄      | 🥄               |
| fromage au lait cru |        |        |        | pas avant 3 ans |
| herbes et épices    |        | 🥄      | 🥄      | 🥄               |
| chocolat            |        |        |        | 🥄               |

