

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

ALIMENTS DÉCONSEILLÉS POUR BÉBÉ

Ne pas donner ✗



- **Miel** pas avant 1 an (risque de botulisme)
- **Lait cru**, fromages au lait cru
- **Viande/poisson/œufs crus ou peu cuits**, préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison)
- **Poissons contaminés** : espadon, marlin, siki, requin et lamproie
- **Café/thé/boissons énergisantes**



Risque d'étouffement ⚠



Aliments petits ronds et durs

(cacahuètes, amandes, noisettes, noix, pois chiches, grains de raisins, tomates cerises, etc.)



adapter leur forme

Réduire les cacahuètes et les fruits à coque en poudre, couper les tomates cerises et les raisins en 4, écraser les pois chiches...

Limiter !!



- **Sucre** et produits sucrés
- **Sel** et produits salés
- Produits avec **édulcorants**
- **Poissons prédateurs sauvages** : lotte, bar, anguille, flétan, brochet, dorade, raie, thon
- **Soja** et dérivés du soja
- Fritures
- Charcuteries
- Chocolat
- **Produits ultra-transformés**



Ces aliments ne sont pas interdits mais sont inadaptés pour les jeunes enfants, ils sont à éviter.

D'après les recommandations de l'ANSES 2019 et du Haut Conseil de Santé Publique de 2020.