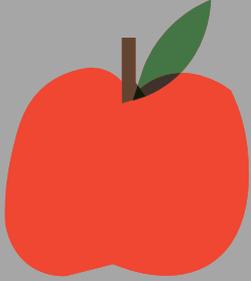


AVANT 12 MOIS

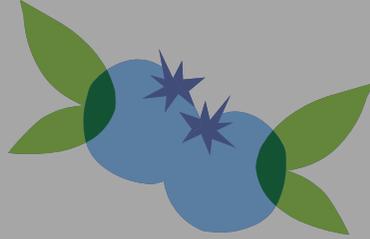
FRUITS DURS

Pommes, prunes, pêches, nectarines, abricots, etc



SERVIR RÂPÉS OU ENLEVER LA PELURE ET FAIRE CUIRE JUSQU'À TENDRETÉ.
NECTARINES & ABRICOTS MÛRS PEUVENT ÊTRE OFFERTS NON PELÉS ET TRANCHÉS MINCE VERS 12 MOIS

BLEUETS



À 6 MOIS: CUITS, INTÉGRÉS DANS DES RECETTES OU EN COMPOTE.
VERS 9 MOIS: LORSQUE BÉBÉ MAÎTRISE LA PINCE, LES OFFRIR ÉCRASÉS

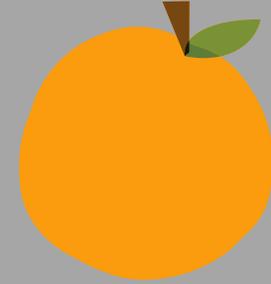
FRAISES



VERS 9 MOIS: CONGELÉES ET DÉGELÉES. SI LA FRAISE EST FRAÎCHE, LA PIQUER JUSQU'À L'ÂGE DE 12 MOIS

AGRUMES

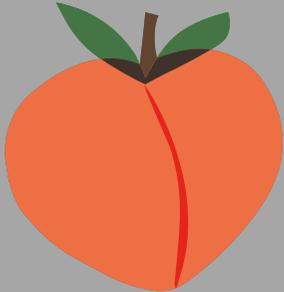
Oranges, pamplemousses, clémentines, mandarines, etc



OFFRIR EN SUPRÊME (ENLEVER LA MEMBRANE BLANCHE)

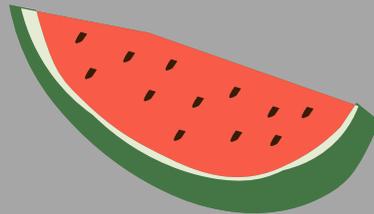
FRUITS À NOYAUX

Prunes, pêches, nectarines, abricots, etc



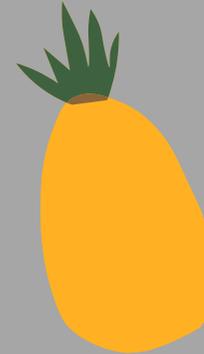
RETIRER LES NOYAUX AVANT D'OFFRIR LE FRUIT

MELONS D'EAU



RETIRER LES PÉPINS NOIRS AVANT D'OFFRIR LE FRUIT

ANANAS



ON LES OFFRE HACHÉS ÉTANT DONNÉ SA TEXTURE TRÈS FIBREUSE

BANANES



EN MORCEAU, AVEC UN BOUT DE PELURE

MAÏS



EN ÉPIS : TRÈS BIEN CUIT VERS 9 MOIS.
EN GRAINS : TRÈS BIEN CUIT INTÉGRÉ
DANS UNE RECETTE VERS 12 MOIS.
EN CRÈME: DÈS 6 MOIS EN DME, VERS
6-9 MOIS AVEC L'APPROCHE
TRADITIONNELLE.

LÉGUMES FEUILLUS

Épinards, choux, laitues etc.



HACHER ET INTÉGRER LES
LÉGUMES FEUILLUS DANS DES
RECETTES À CUIRE.
ON PEUT PRÉSENTER LA LAITUE
ICEBERG EN LANIÈRES LORSQUE
BÉBÉ GÈRE BIEN LE
CONCOMBRE, VERS 12 MOIS.

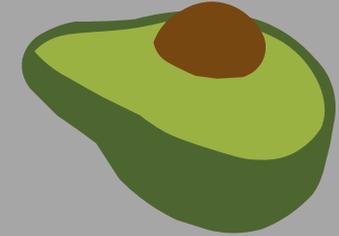
CRUDITÉS

Tout ce qui est croquant:
carottes, brocolis, céleris,
choux-fleurs, etc.



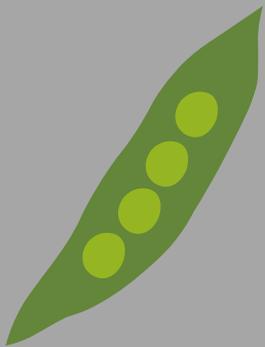
LES CUIRE JUSQU'À TENDRETÉ;
UNE TEXTURE FACILEMENT
ÉCRASABLE ENTRE LES GENCIVES.

AVOCATS



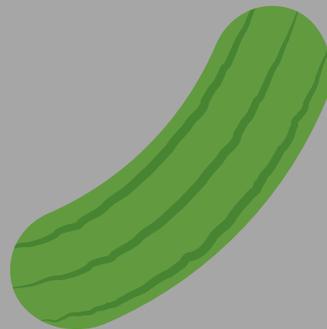
EN QUARTIER, AVEC LA PELURE

POIS VERTS



LORSQUE BÉBÉ MAÎTRISE LA
PINCE, LES OFFRIR CUITS ET
ÉCRASÉS

CONCOMBRES



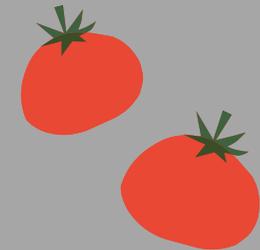
ON PEUT OFFRIR LE CONCOMBRE
PELÉ ET COUPÉ EN LANIÈRES VERS 12
MOIS, LORSQUE BÉBÉ MANGE DES
TEXTURES VARIÉES SANS DIFFICULTÉ.

ASPERGES



OFFRIR TRÈS BIEN CUITES POUR
RAMOLLIR LES FILAMENTS.

TOMATES CERISES

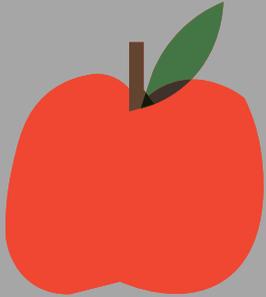


LES COUPER EN 4 OU EN 2 SUR LE
SENS DE LA LONGUEUR

12 MOIS ET +

FRUITS DURS

Pommes, prunes, pêches, nectarines, abricots, etc



DE 12 MOIS À 2 ANS: LES SERVIR RÂPÉS OU ENLEVER LA PELURE ET LES COUPER EN MINCES TRANCHES NON CUITES. EXCEPTION : LA NECTARINE ET L'ABRICOT MÛRS PEUVENT ÊTRE OFFERTS NON PELÉS ET TRANCHÉS MINCE VERS 12 MOIS.

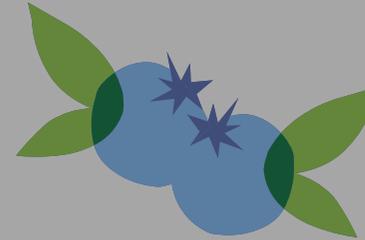
ENTRE 2 ET 4 ANS: ON PEUT OFFRIR LA POMME ENTIÈRE SANS LA PELURE.

VERS 4 ANS: ON PEUT OFFRIR LES AUTRES FRUITS DURS SANS PELURE COUPÉS EN QUARTIERS OU ENTIERS À CROQUER.

*PELURE DE POMME: VERS 4 ANS ET LORSQUE L'ENFANT MAÎTRISE BIEN LA MASTICATION DE LA POMME ENTIÈRE PELÉE, ON PEUT TENTER DE L'OFFRIR ENTIÈRE AVEC LA PELURE.

*PELURE DES AUTRES FRUITS DURS: ON PEUT PRÉSENTER LA PELURE À PARTIR DE 18-24 MOIS; LE FRUIT EST CUIT SAUF POUR LA NECTARINE ET L'ABRICOT.

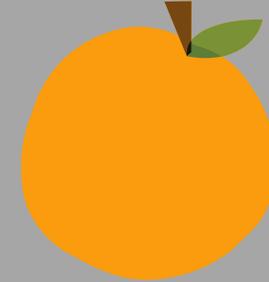
BLEUETS



À 2 ANS: ENTIERS TRÈS MURS.

AGRUMES

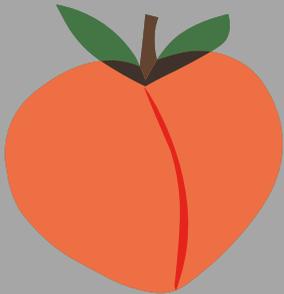
Oranges, pamplemousses, clémentines, mandarines, etc



OFFRIR EN SUPRÊME. ON PEUT OFFRIR UNE SECTION COUPÉE EN DEUX (AVEC LA MEMBRANE BLANCHE) VERS 18 MOIS POUR LES CLÉMENTINES ET VERS 2 ANS POUR LES AUTRES AGRUMES.

FRUITS À NOYAUX

Prunes, pêches, nectarines, abricots, etc



RETIRER LES NOYAUX AVANT D'OFFRIR LE FRUIT

FRUITS SÉCHÉS

JUSQU'À 4 ANS : LES RÉHYDRATER, LES COUPER FINEMENT ET LES INTÉGRER DANS DES RECETTES (MUFFINS).

LES RAISINS SECS ET CANNEBERGES SÉCHÉES PEUVENT ÊTRE OFFERTS VERS 18 MOIS SELON LA DENTITION ET LES HABILITÉS DE MASTICATION.

ANANAS



ON L'OFFRE EN RONDELLES OU LANIÈRES.

RAISINS



JUSQU'À 4 ANS : LES COUPER 4 OU EN 2 SUR LE SENS DE LA LONGUEUR.

12 MOIS ET +

LÉGUMES FEUILLUS

Épinards, choux, laitues etc.



JUSQU'À 4 ANS: HACHER ET INTÉGRER LES LÉGUMES FEUILLUS DANS DES RECETTES À CUIRE.
VERS 4 ANS: LES SALADES PEUVENT ÊTRE OFFERTES.

CRUDITÉS

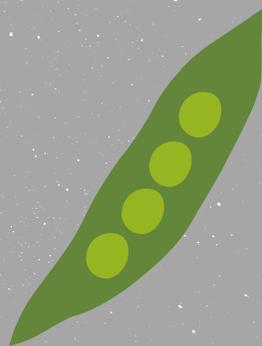
Tout ce qui est croquant: carottes, brocolis, céleris, choux-fleurs, etc.



À PARTIR DE 2 ANS: BLANCHIR AVANT DE SERVIR ET RETIRER LES FILAMENTS DES POIS MANGE-TOUT ET HARICOTS. CÉLERI CUIT COUPÉ EN DÉS.
À PARTIR DE 4 ANS: OFFRIR CRUS. EXCEPTION : POIVRON CRU PEUT ÊTRE PRÉSENTÉ VERS 18 MOIS.

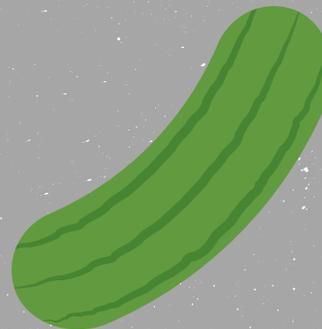
12 MOIS ET +

POIS VERTS



VERS 2 ANS, LES OFFRIR CUITS VAPEUR NON COUPÉS.

CONCOMBRES



OFFRIR PELÉS ET COUPÉS EN LANIÈRES OU RONDELLES. VERS 4 ANS AVEC LA PELURE.

TOMATES CERISES



LES COUPER EN 4 OU EN 2 SUR LE SENS DE LA LONGUEUR

LÉGUMINEUSES

POIS CHICHES : RETIRER LA PELURE ET ÉCRASER DANS DES RECETTES JUSQU'À 4 ANS. HARICOTS ROUGES, BLANCS ET AUTRES LÉGUMINEUSES : OFFRIR ÉCRASÉS ET LORSQUE BÉBÉ MAÎTRISE LA PINCE ON PEUT LES OFFRIR COUPÉS EN 2 OU 3

SAUCISSES

COUPER EN 4 SUR LE SENS DE LA LONGUEUR; OFFRIR QUAND L'ENFANT GÈRE LA VIANDE HACHÉE.

- EN DME, C'EST VERS 8-9 MOIS.
- AVEC L'APPROCHE TRADITIONNELLE VERS 1 AN.

PITA FRAIS

OFFRIR VERS 12 MOIS

MIE DE PAIN FRAIS

AU MOINS JUSQU'À 18 MOIS:
FAIRE GRILLER LE PAIN.

NACHOS OU PITA GRILLÉ

OFFRIR VERS 3-4 ANS.

CHIPS MINCES

OFFRIR VERS 2 ANS.

ARACHIDES, NOIX ET GRAINES

ENTIÈRES: ELLES SONT À ÉVITER JUSQU'À 4 ANS BEURRES D'ARACHIDES, DE NOIX OU GRAINES: TARTINER EN MINCE COUCHE AU MOINS JUSQU'À L'ÂGE DE 18 -24 MOIS

ON PEUT LES OFFRIR BROYÉES OU HACHÉES FINEMENT, INTÉGRÉES DANS DES RECETTES OU DES COMPOTES.

OS & ARÊTES DES VIANDES ET POISSONS

JUSQU'À 4 ANS: -RETIRER LES PETITS OS AVANT DE SERVIR L'ALIMENT (EXEMPLE : PETIT OS DU PILON DU POULET).
-RETIRER LE CARTILAGE SUR LE BOUT DE L'OS DU PILON DE POULET.
-RETIRER LES ARÊTES AVANT DE SERVIR L'ALIMENT.
**ON PEUT OFFRIR LES GROS OS TELS QUE CEUX DES T-BONE ET CÔTELETES.

FROMAGE

OFFRIR RÂPÉ OU EN TRANCHE MINCE ET TENDRE

Ce guide est tiré du document Prévention de l'étouffement chez le nourrisson et le jeune enfant - Nutritionniste en pédiatrie .
Veuillez vous informer adéquatement avant d'offrir les aliments à votre enfant: www.nutritionnistesenpediatrie.com

À éviter jusqu'à 4 ans sans alternatives



BONBONS DURS

GOMME À MÂCHER

PASTILLES POUR LA TOUX

GUIMAUVES

JUJUBES

VITAMINES À CROQUER

MAÏS SOUFFLÉ

GLAÇONS

COLLATIONS ENFILÉES SUR DES CURES-DENTS OU DES BROCHETTES

Ce guide est tiré du document Prévention de l'étouffement chez le nourrisson et le jeune enfant - Nutritionniste en pédiatrie .
Veuillez vous informer adéquatement avant d'offrir les aliments à votre enfant: www.nutritionnistesenpediatrie.com