



Diversibaby  
De bébé à gourmet

## INTRODUCTION DES ALIMENTS PAR ÂGE



### PRODUITS LAITIERS

PL	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
FROMAGE À PÂTE PRESSÉE CUITE (OU PÂTE DURE)	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FROMAGE PASTEURISÉ À PÂTE PRESSÉE NON CUITE.	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FROMAGE À PÂTE MOLLE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FROMAGE À PÂTE PERSILLÉE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FROMAGE FRAIS	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FROMAGE BLANC	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
PETIT SUISSE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
YAOURT NATURE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER

Avant les 3 à 4 ans de l'enfant, les produits laitiers doivent provenir de lait pasteurisé. Attention aux fromages au lait cru.

Quant aux crèmes desserts, petits-suisses aromatisés, yaourts aux fruits, à la vanille, les mousses, flans etc doivent être donnés de manière occasionnelle car sont très sucrés. Ils peuvent être introduits à partir de 12 mois.



## MATIÈRES GRASSES, AUTRES

MG/A	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
HUILE	1 C. À CAFÉ	3 C. À CAFÉ	3 C. À CAFÉ	1 C. À SOUPE
BEURRE	-	-	1 NOISETTE	1 NOIX
CHOCOLAT CACAO	-	-	-	À INTÉGRER
MARGARINE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
JUS VÉGÉTAUX	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
TOFU	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER

Les matières grasses sont essentielles pour le développement cérébral des bébés.

Toutes les huiles peuvent être intégrées à partir des 4 mois de bébé. On va privilégier l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de lin...

À contrario, limiter les huiles apportant des oméga-6 en grand nombre : huile de tournesol, de pépins de raisins, de palme...

La crème fraîche va intervenir en remplacement de l'huile ou du beurre (ne pas limiter les produits laitiers, c'est une matière grasse).

Les mélanges d'huiles (ex : Quintesense) sont de très bonnes options pour avoir un bon ratio entre les différents omégas.

Les jus végétaux ne remplacent pas le lait maternel ou infantile, ils sont considérés comme une boisson et peuvent être donnés à partir de 12 mois (à choisir non sucrés et enrichis en calcium).

