



Diversibaby  
De bébé à gourmet

## INTRODUCTION DES ALIMENTS PAR ÂGE



### VIANDES, POISSONS, OEUFS

VPO	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
ABATS	-	-	-	À INTÉGRER
AGNEAU	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
BOEUF	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
BOUDIN NOIR	-	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER
CANARD	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
CHEVAL	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
DINDE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
GIBIER	-	-	-	À INTÉGRER
JAMBON BLANC	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER

VPO	4 À 6 MOIS	6 À 8 MOIS	9 À 12 MOIS	12 MOIS ET +
MOUTON	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
LAPIN	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
OEUF BIO	-	1/4	1/3	1/2
PORC	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
POULET	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
VEAU	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
POISSON MAIGRE	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
POISSON MI-GRAS	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
POISSON GRAS	-	À INTÉGRER	À INTÉGRER	À INTÉGRER
FRUITS DE MER	-	-	-	À INTÉGRER

Vous pouvez proposer la viande, le poisson et l'œuf à votre enfant à partir de 4 mois, de temps en temps et seulement 5 grammes par jour.

Avant 3 ans, il n'est pas recommandé de proposer de la charcuterie, trop riche en sel et en acides gras saturés. Il est tout de même possible d'en intégrer de manière occasionnelle dès les 12 mois de l'enfant.

Concernant le poisson, les recommandations sont fixées à 2 poissons par semaine, dont au moins 1 poisson gras pour un bon apport en oméga-3.

**Poissons maigres** : bar, brochet, cabillaud, aiglefin, colin d'Alaska, Dorade rose / sébaste, féra du Léman, flétan, lieu jaune, lieu noir, lotte, merlan, merlu, mérrou, pangasius, perche du Nil / commune, requin, saint Pierre, Sébaste, Sole, Tilapia, Turbot, Vivaneau, Éperlan

**Poissons mi-gras** : anchois, carpe, dorade grise, espadon, esturgeon, rouget, thon, truite, dorade royale

**Poissons gras** : anguille, flétan, hareng, maquereau, sardine, saumon

Les mers sont aujourd'hui très contaminées et il convient de privilégier les poissons qui le sont le moins. Il faut donc limiter les plus grands prédateurs. Plus le poisson est gros, plus il sera contaminé (car il mange d'autres poissons).

**Les poissons les plus pollués** : espadon, marlin, requin, lamproie, brochet, anguille...

**Les poissons moyennement contaminés** : lotte, bonite, flétan, dorade, bar, saumon, thon...

**Les poissons les moins contaminés** : colin, merlan, sole, cabillaud, hareng, truite, anchois, maquereau, sardine...

