

Filter	que donner ?	à partir de ... mois / ans	remarques
boisson	lait maternel directement au sein lait maternel tiré lait maternel de don allaitement artificiel	naissance	Donnez les boissons toujours dans une tasse ou un gobelet, ou: du lait maternel dans une tasse ou un biberon. Autres boissons dans une tasse.
	de la tisane de l'eau jus de fruit dilué	11 mois	Ne donnez pas de limonade, sirops,boissons sucrés etc. Les bébés allaités devraient seulement boire du lait maternel.
les produits laitiers, la bouillie et les laitages	fromage blanc yaourt autre laitage	7-9 mois	La bouillie n'est pas vraiment nécessaire. Tandis que l'enfant est allaité, soyez prudent avec l'autre laitage. <i>Dans le cas d'allergie au lait de vache, attendez au moins l'âge de 1 an, à condition que la réintroduction des produits laitiers se soit bien passée.</i>
	artichaut asperge aubergine bette betterave rouge brocoli carotte céleri blanchi champignon chou chinois chou-fleur chou rave choucroute choux de Bruxelles concombre courgette cresson endive épinards fenouil fèves (jeunes) haricot coupé haricots verts (jeunes) laitue, toutes les variétés panais patate douce petits pois poivron pois gourmandes pomme de terre potiron pourpier pousses de navettes radis radis noir rhubarbe rutabaga salsifis tomate topinambour	6 mois	Proposez les légumes cuits et en morceaux est une bonne manière de les introduire. Il n'est pas nécessaire de faire des purées de légume. Ne forcez rien. Choisissez de préférence les légumes que vous mangez vous-même. Il ne faut pas les réchauffer une deuxième fois.
légumes crus	chou cabus chou de savoie chou pointu chou rouge maïs oignon poireau	1½ an	
	concombre cru tomate crue laitue, toute sorte poivron	6-8 mois	Selon l'enfant. D'autres légumes crus peuvent être servis à table quand votre enfant est prêt.
fruits	abricot avocat banane carambole cerise mangue melon [tous] pastèque pêche poire pomme prune raisin	6 mois	Pelés et en morceaux. Les fruits cultivés biologiquement peuvent être donnés, à la longue, non-pelé Enlevez les graines et noyaux les premiers mois.
	citron fruit de passion lychees mandarine nectarine orange pamplemousse	9 mois	
	ananas baie de sureau cassis figue fraise framboise groseille groseille rouge groseille verte kiwi (vert et jaune) mûre myrtille	12 mois	
sources de protéine	fromage hollandais	7 mois	Lorsque l'on continue d'allaiter, il vaut mieux modérer les apports en fromage. <i>En cas d'allergie au lait de vache ; attendez l'âge de 1 an, mais seulement si la réintroduction de lait s'est bien déroulée.</i>
	agneau bouf haché blanc de dinde blanc de poulet lait de soja œuf poisson soja tofu viande chevaline fromage doux	9-10 mois	On peut donner de la viande, mais ce n'est pas une nécessité. Un régime végétarien est possible les 10-12 premiers mois. <i>Dans le cas d'allergie au lait : introduire seulement le fromage après l'âge de 1 an, uniquement si la réintroduction du lait de vache s'est bien déroulée.</i> <i>Dans le cas d'allergie à l'œuf : attendez l'âge de 2 ans, seulement si la réintroduction de l'œuf a été réussie.</i> <i>Dans le cas d'allergie au soja : attendez l'âge de 1 an, seulement si la réintroduction du soja a été réussie.</i> <i>Dans le cas d'allergique à autre chose : attendez avec le soja ou l'œuf après l'âge de 10 mois.</i>
	aliment végétal imitant la viande crustacé et coquillage fromage bleu fromage fort pâté fermenté de soja porc	1 an	Les aliments végétaux organiques, imitant les viandes, contiennent habituellement moins d'additifs. <i>Dans le cas d'allergie au lait de vaches : présentez du fromage après 1 an, seulement si la réintroduction du lait de vache était réussie.</i>
	foie gras pâté saucisse	3 ans	Non nécessaire. Les diffusions organiques contiennent habituellement moins d'additifs.
pain et autres produits céréales et farines	galette de riz croûte de pain (levure ou levain) farine de riz	6 mois	Une croûte à goûter, à sucer ou à mâcher.
	pain au levain pain complet blé sarrasin gaufre de sarrasin	7 mois	On peut préparer éventuellement la bouillie avec de la farine et du lait maternel.
	baby-muesli grau d'avoine knäckebrød complet pain complet grillé pain complet riche en fibres pain d'épices	10 mois	
	pain aux lardons pain de raisin sec pain d'olives	1½ an	
garniture; à étaler sur une tartine ou un sandwich	fromage frais mélasse de pommes mélasse de poires purée de fruits tranche de pomme, banane ou mangue	7-8 mois	Beurrez le pain (complet) finement avec du beurre ou de la margarine végétale Il n'est pas nécessaire de toujours tartiner le pain <i>Dans le cas d'allergie aux noix ou aux cacahuètes : présentez des noix, des cacahuètes ou des produits qui en contiennent des noix ou des cacahuètes, seulement si leur réintroduction a été réussie.</i>
	beurre d'amande beurre d'arachide beurre de sésame (tahin)	9 mois	
	confiture marmelade pâte à tartiner au chocolat pâte à tartiner sucrée aux noisettes	2 ans	<i>Si une autre allergie existe, attendre l'âge de 12 mois pour introduire des noix ou des cacahuètes.</i>
les pâtes etc.	couscous millet riz quinoa sarrasin tagliatelles nouilles	8-9 mois	Bien préparé et bien cuit Commencez avec des produits complets en petites portions.
	lentilles (vert ou rouge) pois chiche germes de soja	8-10 mois	Macérer à l'avance faire cuire à point.
	haricots rouges pâté de soja autres légumineuses	9-12 mois	Plus lourds à digérer, peuvent aider la formation de gaz.
graisses	pâté fermenté de soja	1 an	
	beurre (de crème) margarine douce	8-9 mois	
	huile de tournesol huile d'olive huile de carthame huile de sésame	9-12 mois	
	graisses de poisson	1 an	
sucré	sucré miel	1 an	Confiture, pâte à tartiner au chocolat le plus tard possible.
sucrerie et casse-croûte	chips biscuits glace chocolat	2-3 ans	Le plus tard possible.
fruits secs	fruits secs (non sulfatés) raisins secs	1 an	Bien macérer. Abricot : à partir de neuf mois.
sel		1-2 ans	N'en rajoutez pas à la nourriture et choisissez - si possible - des produits sans sel ajouté.
herbes et épices	épices douces	usage modéré	
		un enfant allaité s'habitue plus facilement et plus tôt aux herbes et épices douces	