



Tableau d'âge d'introduction des Fruits



Tous les fruits peuvent être mangés dès 4 et 6 mois !

Même les fraises, les fruits oléagineux (amande, noix, ...) ou les fruits de type « exotiques » (banane, kiwi, ...).

Comment commencer à 4/6 mois ?

FRUITS CUITS

En compote

En petite quantité !

FRUITS CRUS

En petite quantité !

Des fruits bien mûrs

En les mixant bien, surtout ceux avec la peau (cerise, prune, ...).

Et après la diversification ?

6 MOIS

Changement de textures possible

7 - 8 MOIS

Introduction de petits morceaux fondants mixés, puis écrasés

1 AN

Petits morceaux



EN POUDRE



Cerise

BIEN ENLEVER LES PEPINS

