



# 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

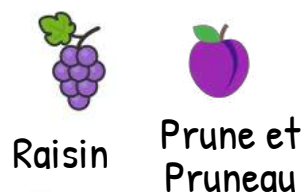
Introduction de petits morceaux fondants mixés, puis écrasés

### 1 AN

Petits morceaux



### EN POUDRE



### ATTENTION AUX NOYAUX



### BIEN ENLEVER LES PEPINS

