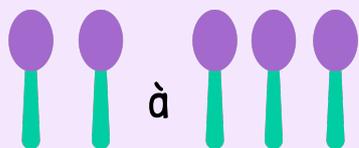




Les quantités de fruits par âge



à

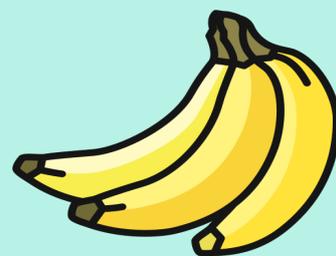
2 à 3 cuillères à café au début,
puis un demi petit pot
(60g env.)

4 à 6
mois



6 à 12
mois

100 à 130 g = 
au déjeuner et au goûter
au déjeuner et au goûter



 à  parts
de fruits par jour
de fruits/jour



1 à 3
ans

- Fruits crus : possibles dès 4/6 mois, bien mûrs, mixés et en petites doses au début.
- Fruits oléagineux (noix, amande, noisette, ...) : possibles dès 4/6 mois, en petites quantités et en poudre

