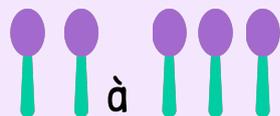




Les quantités de légumes par âge



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

4 à 6
mois

6 à 12
mois

130g (1 petit pot) à 200g au déjeuner
+/- au diner, selon son appétit



200g au déjeuner
+/- au diner, selon son appétit



1 à 3
ans

- Tous les aliments peuvent être introduits dès 4/6 mois, dans n'importe quel ordre ; avec une préférence pour les légumes en 1er pour qu'ils soient acceptés plus facilement, plus tard.
- Ajouter 1 à 2 c. à café d'huile de colza (ou de noix) ou un peu de beurre dans les purées de légumes, juste avant de servir.
- Introduire les légumes crus vers 4-6 mois, mixés et en petite dose au début.
- Pour les légumes secs (lentilles, pois chiches, ...) : possibles dès 4/6 mois, bien cuits, bien mixés et en petite dose au début. Après 1 an, en proposer 2x/semaine.

