



# Quand et comment donner des fruits à coque à bébé ?



Dès 4 et 6 mois !

TOUS non salés peuvent être introduits dès le début de la diversification alimentaire !

## Les plus connus ?

L'amande



La noisette



La pistache



Les noix



## Sous quelle forme les introduire ?

En poudre



En purée



Pas de fruits à coque **ENTIERS** AVANT 5 ANS pour éviter le risque d'étouffement !

## En quelle quantité ?



1 demi-cuillère à café mélangée à une purée, un yaourt, une compote ou étalée sur du pain de temps en temps



- A introduire sans tarder en petite quantité, un à la fois
- Mixés ou en purée dès 4-6 mois
- Entiers : pas avant 5 ans pour éviter le risque d'étouffement
- Les proposer au début dans le cadre du goûter ou du petit déjeuner
- Toujours sans sel et non enrobés de chocolat ou de sucre
- Chez l'adulte : une poignée par jour est recommandée
- Si il y a des antécédents d'allergie dans votre famille, discutez-en avec le pédiatre de votre enfant.

