

# L'introduction des fruits et légumes

Date :

Semaine :

## Petit rappel sur l'introduction des aliments

- On valide avec son pédiatre ou médecin que bébé est prêt
- On commence par des textures très lisses sans morceaux
- On valide avec le médecin s'il préconise le même aliment plusieurs jours de suite pour minimiser les risques allergiques
- On ne donne jamais un petit fruit ou légume rond à bébé sans l'avoir coupé en plusieurs morceaux (selon l'âge)
- On retire toujours les noyaux et pépins dans les fruits

## Notes

MON TOUT 1ER LÉGUME :

MON TOUT 1ER FRUIT :

N'oubliez pas qu'il faut parfois jusqu'à 10 tentatives pour que bébé aime un aliment ! On coche le nombre d'essai et on ne se décourage pas.

Peut-être qu'il aimera en grandissant !

