

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Au CPE Le Farfadet, le parent est toujours responsable de l'introduction des aliments. Afin que la période des repas et collations demeure sécuritaire, nous vous demandons de compléter ce tableau alimentaire en cochant les aliments déjà intégrés.

**Produits céréaliers**

**Céréales pour bébés enrichies de fer**

Avoine       Soya  
 Orge       Mélangées (multigrains)  
 Riz

**Autres produits céréaliers**

Céréales d'avoine non sucrées en forme d'anneau  
 Chapati, pain naan, pain pita, tortilla  
 Couscous  
 Craquelins sans sel  
 Crème de blé  
 Gruau  
 Millet  
 Orge  
 Pain grillé  
 Pâtes alimentaires  
 Quinoa  
 Riz collant à grains courts

**Autres**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Viandes et substituts**

**Légumineuses**

Edamame (fèves soya)  
 Haricots blancs, noirs, rouges  
 Lentilles  
 Pois chiches

Tofu

**Viandes et volailles**

Agneau  
 Bœuf  
 Dinde  
 Porc  
 Poulet  
 Veau

Œufs

**Poissons**

Aiglefin  
 Flétan  
 Morue  
 Omble de fontaine et autres truites  
 Plie (sole)  
 Saumon  
 Tilapia

**Beurres de noix crémeux, nature**

Beurre d'arachide  
 Beurre d'amande

**Autres**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Légumes et fruits**

**Légumes**

Asperge  
 Avocat  
 Brocoli  
 Carotte  
 Champignons  
 Chou-fleur  
 Choux de Bruxelles  
 Courge  
 Courgette  
 Haricots jaunes et verts  
 Maïs  
 Navet  
 Oignon  
 Patate douce  
 Pois verts (petits pois)  
 Poivron  
 Pomme de terre  
 Tomate

**Fruits**

Abricot  
 Banane  
 Bleuets  
 Cantaloup  
 Cerises  
 Clémentine  
 Fraises  
 Framboises  
 Mangue  
 Melon  
 Mûres  
 Orange  
 Pamplemousse  
 Pêche  
 Poire  
 Pomme  
 Prune, pruneau  
 Raisins

**Autres**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Lait et produits laitiers**

**Fromages frais**

Cottage  
 Ricotta

Kéfir

**Fromages fermes doux**

Cheddar  
 Gouda

Yogourt nature

**Peut être introduit entre 9 et 12 mois**

Lait de vache ou de chèvre à 3,25 % de M.G., pasteurisé

**Autres**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Document complété par : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_