

Aliments à ne pas donner à bébé

A éviter



Viande CRUE OU PEU CUITE

Pas de viande non cuite à coeur, carpaccio, tartare

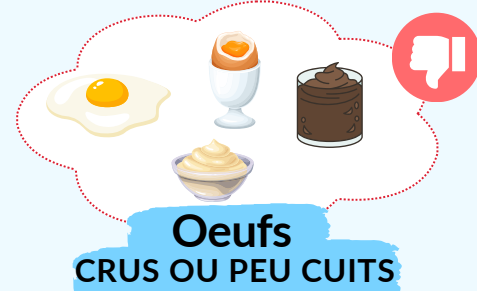
Une viande bien cuite n'a plus de couleur rose ou rouge !



Poisson, fruits de mer CRUS OU PEU CUIITS

Pas de sushis, saumon fumé, ni coquillages & crustacés crus

Eviter l'espadon, la lamproie, le siki, le requin et le marlin



Oeufs CRUS OU PEU CUIITS

Pas d'oeuf cru ou peu cuit (au plat, coque, mollet)

Pas d'aliment "maison" à base d'oeuf cru (mousse au chocolat, mayonnaise)



Lait cru et Fromage au lait cru

Ne pas donner jusqu'à 5 ans

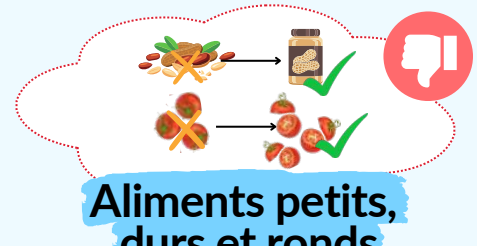
Les fromages à pâte cuite (comté, emmental, parmesan) peuvent être donnés même s'ils sont au lait cru.



Miel

Ne pas donner jusqu'à 1 an, à cause du risque de botulisme

Ne pas ajouter dans les purées de fruits ou dans le lait !



Aliments petits, durs et ronds

Ne pas donner jusqu'à 5 ans (ex. cacahuète, noisette entière)

Toujours couper en 2 les aliments mous et ronds (type tomate cerise)

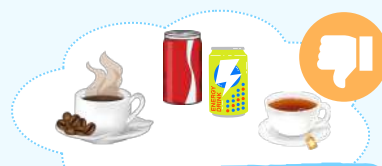
Non adaptés à l'enfant



Lait et aliments à base de soja

Déconseillés jusqu'à 3 ans (possible perturbation des hormones)

Les boissons végétales (amande, riz, etc.) ne répondent pas aux besoins de bébé



Café, thé, boissons énergisantes ou "light"

Pas de boissons avec caféine (dont sodas type "cola")

Pas de boissons énergisantes, ni "light" (à base d'édulcorants)



Sucre et Produits sucrés

Ne pas sucrer les purées ou biscuits

Limitier autant et aussi longtemps que possible les produits sucrés

Sodas, jus de fruits, céréales petit-déjeuner, gâteaux, chocolat, bonbons, ketchup, etc.



Sel et Produits salés

Ne pas saler les plats "fait maison"

Limitier autant et aussi longtemps que possible les produits salés

Chips, biscuits apéritifs, fast-food, charcuteries (sauf le jambon blanc de temps en temps)

A limiter

Ne pas donner de boissons ou aliments avec alcool