

Le calendrier du goût

Pour faire découvrir à bébé les vrais goûts de la nature au fil des saisons.

Entre 4 et 6 mois,
bébé commence
sa diversification alimentaire.
Il découvre progressivement
les saveurs des fruits
et légumes doux.



+



=



PRINTEMPS

FRUITS :
Banane, Mangue, Myrtille, Poire,
Pomme.

LÉGUMES :
Artichaut, Courgette, Épinard,
Patate douce, Petit pois.



ÉTÉ

FRUITS :
Abricot, Banane, Mangue, Melon,
Myrtille, Pastèque, Pêche, Prune.

LÉGUMES :
Artichaut, Concombre,
Courgette, Épinard,
Haricot vert, Patate douce.



AUTOMNE

FRUITS :
Banane, Coing, Mangue, Poire,
Pomme.

LÉGUMES :
Carotte, Cœur butternut,
Épinard, Haricot vert, Panais,
Patate douce, Poireau, Pomme
de terre, Potimarron, Potiron,
Topinambour.



HIVER

FRUITS :
Banane, Mangue, Orange, Poire,
Pomme.

LÉGUMES :
Carotte, Cœur butternut,
Épinard, Panais, Patate douce,
Poireau, Pomme de terre,
Potimarron, Potiron, Topinambour.



Entre 4 et 6 mois, demandez conseil à votre médecin pour bien démarrer la diversification.