**Tableau d’intégration des aliments complémentaires**

NOM de l’enfant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

En tant que RSGMF, je considère que toute nouveauté dans l’alimentation de votre enfant doit être intégrée à la maison d’une façon sécuritaire en prévention d’une réaction possible (de forme allergique ou autre). Merci d’apposer vos initiales devant les aliments et les textures et que vous avez déjà intégrés à l’alimentation de votre enfant et pour lesquels il n’a fait aucune réaction.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Initiales** | **Nom de l’aliment** | **Initiales** | **Nom de l’aliment** |
|  |
| **Volailles et viandes** | **Céréales (suite)** |
|  | Agneau |  | Quinoa |
|  | Bœuf (veau, bison) |  | Riz |
|  | Dindon |  | Sarrasin |
|  | Porc |  | Seigle |
|  | Poulet |  | Autres céréales : |
|  | Viande chevaline |  |  |
|  | Autre viande : | **Produits laitiers** |
| **Poissons** |  | Yogourt |
|  | Thon pâle en conserve |  | Fromage |
|  | Poisson |  | Lait 3,25 % |
|  | Préciser si nécessaire : | **Légumes** |
|  |  |  | Ail |
|  |  |  | Avocat |
| **œuf** |  | Aubergines |
|  | Œuf entier |  | Betteraves |
| **Graines**  |  | Brocoli |
|  | Citrouilles (moulues) |  | Carottes |
|  | Lin |  | Céleri |
|  | Sésame |  | Champignons |
|  | Tournesol (moulues) |  | Choux (vert, frisé, rouge, chinois…) |
|  | Autres graines : |  | Chou-fleur |
|  |  |  | Concombre |
| **Légumineuses** |  | Courges |
|  | Arachides |  | Épinard |
|  | Haricots (rouge, blanc, lima, germés,…) |  | Haricots jaune ou vert |
|  | Lentilles |  | Maïs |
|  | Pois chiches |  | Navet |
|  | Soya (tofu, beurre, edamames, boisson) |  | Oignons (rouge, oignon vert,…) |
|  | Autres légumineuses : |  | Patate douce |
|  |  |  | Poireau |
| **Céréales** |  | Pois vert |
|  | Avoine |  | Poivrons |
|  | Blé (épeautre, kamut, froment…) |  | Pommes de terre |
|  | Maïs |  | Autres légumes :  |
|  | Orge |  |  |

**Tableau d’intégration des aliments complémentaires (suite)**

NOM de l’enfant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Initiales** | **Nom de l’aliment** | **Initiales** | **Nom des aliments** |
|  |
| **Fruits** |  **Fruits (suite)** |
|  | Abricots |  | Mangue |
|  | Ananas |  | Melon d’eau  |
|  | Bananes |  | Melon miel |
|  | Bleuets |  | Nectarines |
|  | Canneberges |  | Oranges |
|  | Cantaloup |  | Pommes |
|  | Cerises |  | Poires |
|  | Clémentines |  | Pêches |
|  | Citron |  | Prunes |
|  | Dattes |  | Raisins |
|  | Fraises |  | Autres fruits : |
|  | Framboises |  |  |
|  | Kiwi |  |  |
| **Autres aliments** |
|  | Cacao |  | Noix de coco |
|  | Miel |  | Moutarde |
|  | Épices |  | Fines herbes |
|  | … |  | … |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Tableau d’intégration des textures**

NOM de l’enfant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Initiales** | **Texture des aliments** | **Initiales** | **Texture des aliments** |
|  |  |
| **Texture générale des aliments**  | **Aliments mangés avec les doigts (suite)** |
|  | Broyés au robot (purée) |  | Viandes cuites et tendres en morceaux |
|  | Écrasés à la fourchette  |  | Poissons cuits en morceaux |
|  | Hachés au couteau |  | Fromage râpé |
|  | Morceaux |  | Pain grillé ou croûte de pain |
|  |  |  | Craquelins |
| **Aliments mangés avec les doigts** |  | Céréales prêtes à manger |
|  | Légumes cuits en morceaux |  | Autres aliments : |
|  | Légumes crus et tendres en morceaux |  |  |
|  | Fruits cuits en morceaux |  |  |
|  | Banane mûre en morceaux |  |  |
|  | Fruits mûrs et tendres en morceaux |  |  |