



*l'Assiette de Bébé*

— DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE PÉDIATRIQUE —

*Les aliments à éviter*

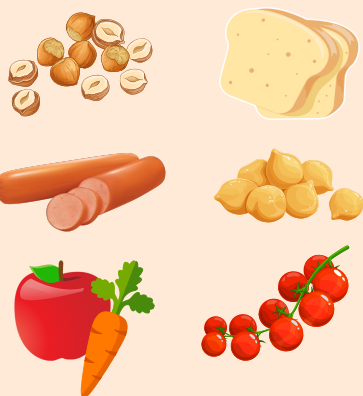
**POUR LES ENFANTS**

Vous avez la responsabilité de présenter à votre enfant des aliments adaptés que ce soit au niveau de leur format, leur texture, leur cuisson...

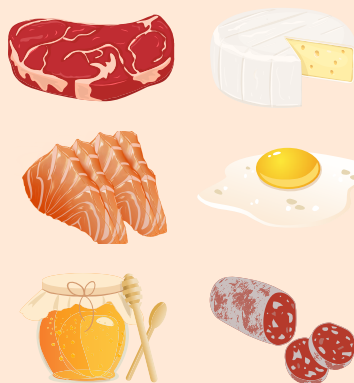
Certains aliments ne sont pas adaptés:

- Les aliments non sécuritaire à risque d'étouffement
- Les aliments à risque de toxi-infections alimentaires
- Autres

### Les aliments à haut risque d'étouffement



### Les aliments à risque de toxi- infections



### Autres



# LES ALIMENTS À HAUT RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

Certains aliments sont dits "à haut risque d'étouffement".

- Les **aliments petits, rond et durs** tels que les oléagineux (noix, noisette, amande...), les olives, les raisins secs, les pois chiches...
- Les **aliments durs** tels que les légumes crus, la pomme crue (un morceau peut se détacher et devenir un petit morceau rond et dur), la viande...
- Les **aliments de forme trop ronde** : la tomates cerises, le raisin, la cerise, une rondelle de saucisse, les bonbons...
- Les **aliments pouvant coller au palais** : la salade, la peau des fruits et des légumes, les épinards en branche, la mie de pain...
- **Autres** : les arêtes de poisson, les manchons de poulet (un bébé ne connaît pas la différence entre l'os et la viande et il peut croquer dans l'os et détacher un petit morceau: rond, petit et dur).

## LE DIAMÈTRE DE LA TRACHÉE



Naissance:  
Environ 7mm



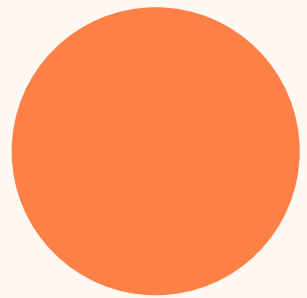
2 ans:  
Environ 7,7mm



5 ans:  
Environ 9mm



Pièce 2€:  
22mm



Adulte:  
Environ 25mm

# 1. Les aliments petits, ronds et durs !

Tomates cerises



**Alternatives**

À proposer coupées en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

Olives



**Alternatives**

À proposer coupées en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

Raisins secs



Raisin



**Alternatives**

À proposer coupé en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

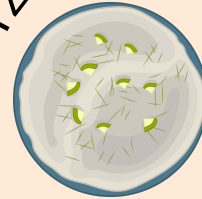
Oléagineux



**Alternatives**

Sous forme de beurre ou de poudre. Jusqu'à 5 ans.

Tzatziki



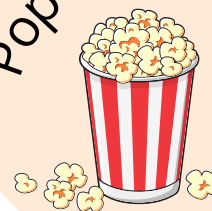
Bonbons



Chocolats cylindriques

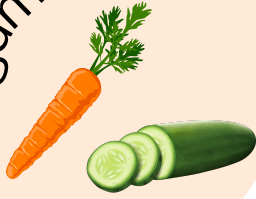


Pop Corn



## 2. Les aliments durs !

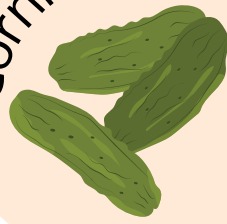
Légumes crus



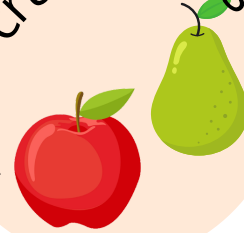
### Alternatives

Les faire cuire et les proposer bien fondants.  
De 6 mois à 5 ans.

Cornichons



Fruits crus et durs

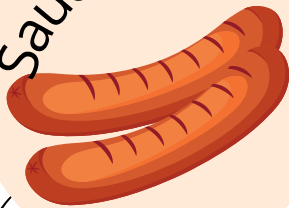


### Alternatives

Les faire cuire et les proposer bien fondants.  
De 6 mois à 5 ans.

## 3. Les autres aliments à haut risque d'étouffement

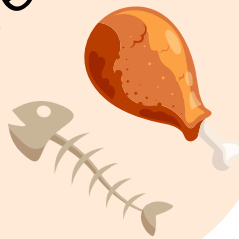
Saucisses



### Alternatives

À proposer coupées en 4 ou en 2 dans le sens de la longueur jusqu'à 2 ans.

Les os et arêtes



## 4. Les aliments qui peuvent coller au palais.

Salade, épinards



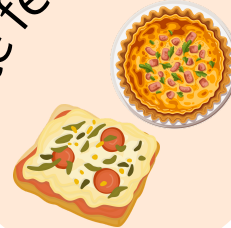
Toasts



### Alternatives

Griller les toasts si bébé à moins de 18 mois.

Pâte feuilletée



### Alternatives

À partir de 18 mois, dès que bébé arrive à décoller des aliments avec sa langue.



## ATTENTION AUX CRUDITÉS

La plupart des crudités sont des aliments à HAUT RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !

C'est le cas de la carotte, la tomate cerise, le concombre, le chou-fleur, le radis, le poivron...

**Un enfant n'est pas capable de les manger à l'état brut avant 4-5 ans avant que sa mastication soit mature et qu'il ait toutes ses molaires et prémolaires.**



## LA SALADE VERTE

C'est un aliment fin qui peut se coller au palais de bébé.

Comment la présenter à son bébé en toute sécurité?

- A partir de 12 à 18 mois, il est prêt à bien gérer la texture des feuilles (en feuilles ciselées ou taillées en fines lanières)  
Il n'y a aucun intérêt de la proposer à son bébé avant.



## LE CHOU-FLEUR

Cru, il n'est pas adapté aux bébés. Avec ses petites dents il peut détacher un petit bout qui est à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- En fleurettes bien cuites.
- En purée
- En fleurettes crues à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.



## LA CAROTTE

La carotte crue est trop dure pour bébé ! Avec ses petites dents il peut détacher un petit bout qui est à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment la présenter à son bébé en toute sécurité?

- En morceaux (bâtonnets, cubes...) bien cuits et sans la peau.
- En purée
- Crue et râpée (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Crue entière, en rondelles ou bâtonnets à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.

## LA TOMATE CERISE



C'est un aliment à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment la présenter à son bébé en toute sécurité?

- Crue et coupée en 4.
- En purée
- Crue et coupée en petits morceaux (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Entière et crue à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.



## LE CONCOMBRE

Le concombre cru est trop dur pour bébé ! Avec ses petites dents il peut détacher un petit bout qui est à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- En morceaux (bâtonnets, cubes...) bien cuits et sans la peau.
- En purée
- Cru et râpé (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Cru en rondelles ou bâtonnets à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.

## LES ÉPINARDS



C'est un aliment fin qui peut se coller au palais de bébé.

Comment les présenter à son bébé en toute sécurité?

- En purée
- Bien cuits (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Crus à partir de 12 à 18 mois, il est prêt à bien gérer la texture des feuilles (en feuilles ciselées ou taillées en fines lanières)



## LE RADIS

Le radis cru est trop dur pour bébé ! Avec ses petites dents il peut détacher un petit bout qui est à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

### Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- En morceaux (bâtonnets, cubes...) bien cuits et sans la peau.
- En purée
- Cru et râpé (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Cru en rondelles ou bâtonnets à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.

## LE POIVRON



Le poivron cru est trop dur pour bébé ! Avec ses petites dents il peut détacher un petit bout qui est à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

### Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- En morceaux (bâtonnets, cubes...) bien cuits et sans la peau.
- En purée
- Cru et râpé (si bébé sait faire la pince vers 9-12 mois)
- Cru en rondelles ou bâtonnets à partir de 4 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.



## ATTENTION AUX APÉRITIFS

De nombreux aliments pour apéritif sont à haut risque d'étouffement pour bébé : les cacahuètes, les tomates cerises, les olives, les saucisses.

Prudence et surveillance des petites mains de bébé lorsque ces aliments sont présents sur la table.

## LES OLIVES



C'est un aliment à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

L'olive se mange uniquement CUITE.

Toujours retirer le noyau avant de la présenter à son bébé.

- Coupée en 4 dès que bébé sait faire la pince (vers 9-12 mois)
- Entière et sans noyau à partir de 4-5 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.



## LES CACAHUÈTES

C'est un aliment à haut risque d'étouffement (petit, rond et dur)

Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- Sous forme de purée de cacahuète (à partir de 4 mois)
- Avec de la poudre de cacahuète (à partir de 6 mois)
- Entière à partir de 4-5 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.



## LES SAUCISSES

C'est un aliment à haut risque d'étouffement car elle est de forme ronde.

Comment le présenter à son bébé en toute sécurité?

- En purée bien lisse (à partir de 4 mois)
- Hachées (à partir de 4 mois)
- Coupées en 2 dans le sens de la longueur (à partir de 6 mois)
- Entières à partir de 4-5 ans ! Lorsque bébé a toutes ses dents et une bonne mastication.

## LES ALIMENTS À RISQUE SANITAIRE

Certains aliments sont dangereux pour l'enfant et à proscrire en raison de risques infectieux.

- Pas de **lait cru** ni de **fromages au lait cru** avant 10 ans.
- Pas de **viandes, charcuteries** crues ou peu cuites avant 10 ans.
- Pas de **poissons et fruits de mer** crus ou peu cuits avant 5 ans.
- Pas d'**œufs crus** ou de préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat, tiramisu, mayonnaise maison...) avant 5 ans.

Ces aliments sont à risque d'infection aux salmonelles, à la listéria et à escherichia coli responsables de complications rénales, neurologiques...

- Pas de **miel** avant 1 an, il est à risque de botulisme. C'est une affection neurologique grave pouvant être mortelle.
- Il est déconseillé de donner des **produits à base de soja** avant 3 ans, en raison de leur teneur en isoflavones (ils pourraient interférer avec le développement hormonal de bébé)
- Pas d'**édulcorants**, ils sont susceptibles de pouvoir modifier les choix alimentaires et le métabolisme de l'enfant.
- Les aliments contenant de la **caféines** (thé, café, boissons énergisantes...) sont déconseillés car (comme chez l'adulte) la caféine est un excitant et un stimulant pouvant provoquer l'irritabilité, des palpitations et des insomnies.



Certains aliments auxquels on ne pense pas sont dangereux pour l'enfant de moins de 5 ans. C'est le cas de la **pâte à gâteau** crue lorsqu'elle contient de l'œuf. Celui-ci n'est pas cuit il y'a donc un risque de toxi-infection alimentaire.

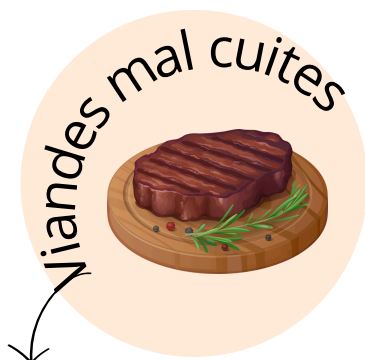
# 1. Viandes et charcuteries crues ou mal cuites

Déconseillées avant 10 ans



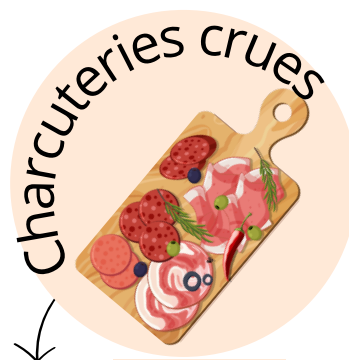
**Alternatives**

Le proposer cuit jusqu'à 10 ans.



**Alternatives**

Bien cuire la viande jusqu'à 10 ans.

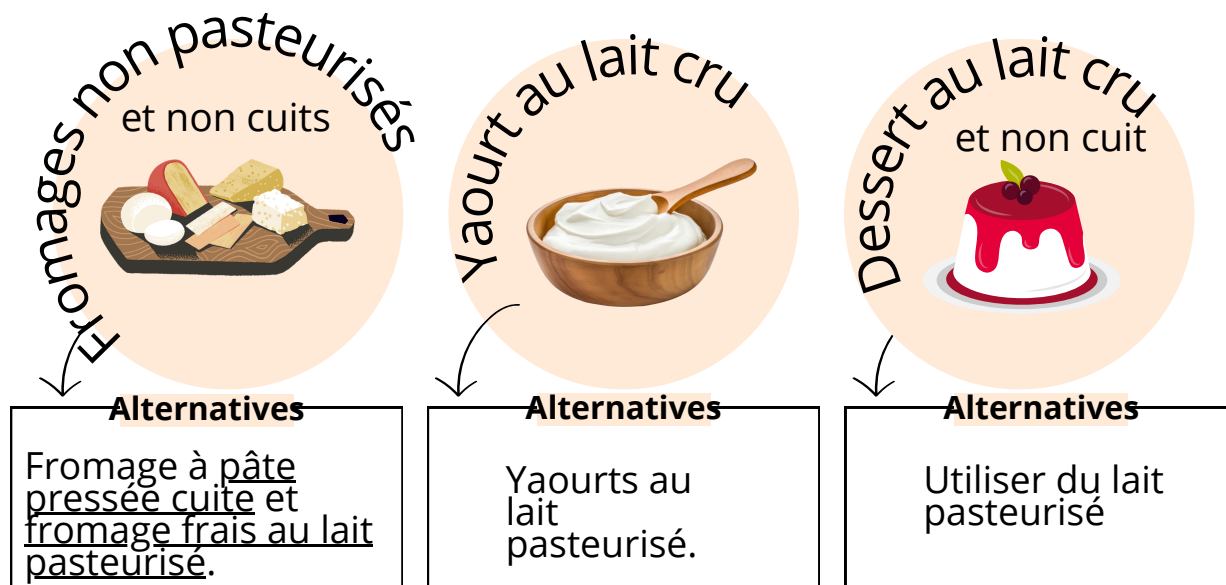


**Alternatives**

Jambon blanc **SOUS VIDE** (à la coupe il peut être contaminé)

## 2. Lait cru et fromages à base de lait cru

Déconseillés avant 10ans



### Les fromages à éviter avant 10 ans :

(Même s'ils sont au lait pasteurisé)

- Fromage à **pâte molles** : Camembert, Brie, Crottin, Munster, Mont d'or, Pont l'évêque...
- Fromage à **pâte pressée non cuite** : Morbier, Cheddar, Gouda, Raclette, Saint Nectaire, Cantal
- Fromage à **pâte persillée** : bleu d'Auvergne, Roquefort, fourme d'Ambert...
- **Fromages râpés** : ils sont trop humide et peuvent être un lieu de développement bactérien.

C'est OK s'ils sont cuits dans une recette.



### Les fromages adaptés avant 10 ans :

- Fromage au **lait pasteurisé** sans croûte (sauf ceux à pâte molle car ils sont humides : camembert, Brie, Munster, mon d'Or, Saint-Marcelin...)
- Fromage au lait cru mais à **pâte pressée cuite** (emmental, Comté, Gruyère...)
- Fromage au lait cru dans **une recette cuite** (gratin, quiche, tartiflette...)

### 3. Les fruits de mer crus ou mal cuits

*Déconseillés avant 5ans*

Saumon fumé



**Alternatives**

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

Huîtres



**Alternatives**

C'est possible de les cuire pour les proposer à bébé avant 5 ans.

Sushis



**Alternatives**

Il existe des sushis sans poisson cru.

Poisson mi cuit



**Alternatives**

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

Tartare de poisson



**Alternatives**

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

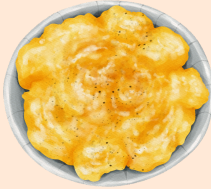
Œufs de poisson



## 4. Les œufs crus ou mal cuits

Déconseillés avant 5ans

Œufs brouillés



**Alternatives**

Bien les faire cuire  
(pas d'œufs baveux)  
avant 5 ans.

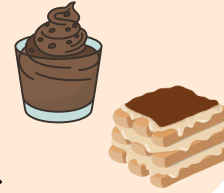
Œufs mollets et pochés



**Alternatives**

C'est possible de les  
cuire pour les  
proposer à bébé  
avant 5 ans.

Desserts aux œufs crus



Mayonnaise




## 5. Le miel et les aliments contenant du miel

Déconseillés avant 1an



## 6. L'eau chaude du robinet

L'eau chaude du robinet peut être contaminée par des **métaux lourds**,  
**des impuretés et des bactéries.**

Pour cuisiner c'est important d'utiliser de l'eau froide du robinet. 

Pour gagner du temps vous pouvez :

- Faire bouillir l'eau pour vos pâtes dans une bouilloire avant de la mettre dans une casserole.
- Couvrir votre casserole d'eau froide avec un couvercle.
- Utiliser une cocotte minute.

# LES AUTRES ALIMENTS NON ADAPTÉS

## 1. Les aliments qui contiennent de la caféine

Déconseillés avant 13 ans

Sodas énergisants



Café



Thé



Alternatives

Il existe des infusions adaptés aux bébés

## 2. Les édulcorants

Les additifs sont interdits dans les produits pour enfants de moins de 3 ans.

## 3. Le soja et les produits à base de soja

Déconseillés avant 3 ans

Tofu



Lait de soja



Lécithine de soja  
E322



Il contient de grandes quantités de génistéine qui peut interférer avec le développement hormonal de bébé.

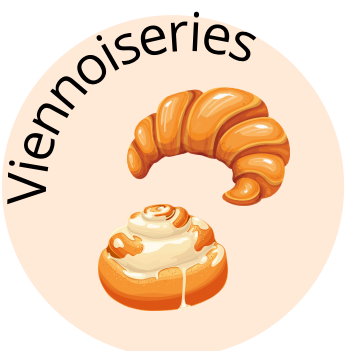
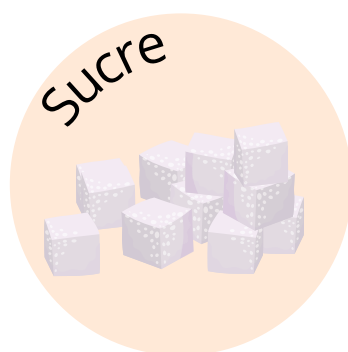
## 4. Les poissons contaminés

**À limiter** : lotte-baudroie, lou-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...

**À éviter** : espadon, marlin, siki, requin et lamproie

**1 fois tous les 2 mois maximum** : anguilles, barbeaux, brèmes, carpes et silures.

## 5. Le sucre et les produits sucrés



Dans sa campagne sur la diversification alimentaire sortie fin 2021, santé publique France recommande :  
d'« Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée ».

### **Le sucre est à risque :**

- d'hyperexcitabilité
- d'hyperactivité
- de caries dentaires
- de diabète précoce
- d'obésité infantile

## 6. Les plats contenant de l'alcool

Crêpes au rhum



Baba au rhum



Sole au Grand Marnier



Les recettes utilisant des alcools forts : **vodka, rhum, whisky, liqueur** ne sont pas adaptés aux bébé car elles ont une teneur élevée en alcool.



Les recettes utilisant du **vin, du champagne, de la bière ou du cidre** sont adaptés aux bébés car l'alcool s'évapore lors de la cuisson.

## 7. Le sel et les aliments salés

Il est recommandé de ne pas saler les plats des enfants avant 3 ans.

Chips



Frites



Sel



# LA CONSERVATION DES ALIMENTS



**Légumes, fruits, féculents : 48h**

**Viandes, volailles, poissons et œufs : 24h**



**Légumes, fruits, féculents : 3 mois**

**Viandes, volailles, poissons et œufs : 2 mois**

## Quelques règles d'hygiène:

- Ne pas réchauffer un aliment plus d'une fois.
- Ne jamais décongeler les aliments à température ambiante : réfrigérateur ou micro-onde.



Ne jamais remettre au congélateur un aliment qui a été décongelé.

*SAUF s'il a été cuit et cuisiné.*

# VOUS VOULEZ ENCORE PLUS DE CONSEILS ?

J'ai créé un guide vidéo complet pour vous transmettre toutes les clés essentielles afin d'accompagner votre enfant dans son alimentation, de la naissance à 3 ans.

**Des conseils concrets, bienveillants et faciles à appliquer, étape par étape.**



**JE DÉCOUVRE**