Les aliments à risque sanitaire bébé

0-5 ans

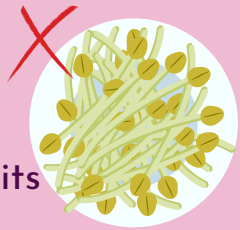
Oeufs et produits à base d'oeufs pas assez ou non cuits

Choisir des recettes avec des oeufs cuits (blanc et jaune)

Jus de fruits non pasteurisés

Poissons, crustacés, mollusques crus ou pas assez cuits

Germes et pousses de légumes crus



Ne pas donner ceux issus de cueillette sauvage sur de petits arbustes. À acheter dans le commerce ou à cuire.

Miel pas avant 1 an

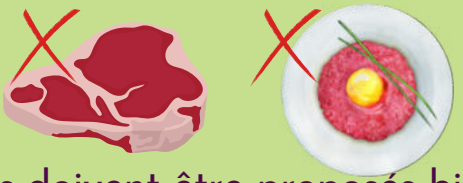
Risque de botulisme

0-10 ans

Lait, fromages au lait cru ou non pasteurisés, éviter le fromage râpé en sachet

Choisir des laitages au lait pasteurisé ou des fromages à pâte cuite (comté, brebis, beaufort, emmental, ...).

Viandes crues ou pas assez cuites



Tous doivent être proposés bien cuits à cœur.

Charcuteries

Toutes les charcuteries sont à risque sauf les conserves et le jambon blanc (!!! de temps en temps pour l'apport en sel et nitrites)

Roxane Papin Diététicienne pédiatrique roxane@diet-aux-petits-oignons.fr 06 49 46 26 74
Diet aux petits oigons Tous Droits Réservés