

Tableau d'intégration des aliments

À compléter / ajouter des aliments si nécessaire

La garderie le Jumello ne peut assumer seule la responsabilité de l'intégration des aliments chez votre enfant. Nous croyons fermement qu'une intégration sécuritaire ne peut se faire qu'à la maison. Nous nous demandons donc d'initialiser chaque aliment que vous avez déjà intégré à l'alimentation de votre enfant et pour lesquels il n'a fait aucune réaction.

Nom de l'enfant : _____

Initiale	Nom de l'aliment	Initiale	Nom de l'aliment
	Céréales		Viandes et substituts
	Riz		Agneau
	Avoine		Poulet
	Soya		Veau
	Seigle		Bœuf
	Épeautre		Porc
	Sarrasin		Foie
	Millet		Poisson blanc
	Gruau		Saumon
	Pain blanc / pain brun		Thon
	Nutrios		Goberge
	Cherrios		Blanc d'œuf
	Pâtes alimentaires		Jaune d'œuf
	Couscous		
	Légumes		Produits laitiers
	Courges		Beurre
	Carottes		Lait 3,25%
	Pois verts		Crème
	Mais		Crème glacée
	Haricots jaunes / verts		Yogourt
	Brocoli		MiniGo
	Patates douces		Fromage à tartiner
	Pommes de terre		Fromage cheddar / mozzarella
	Chou-fleur		Fromage cottage
	Navet		Fromage quart
	Chou		Tapioca
	Betteraves		Lait d'avoine
	Champignons		Lait de soya
	Tomates		Légumineuses
	Poivron		Orzo
	Aubergine		Lentilles
	Céleri		Haricots rouges
	Poireau		Fèves de Lima
	Oignon		Pois chiches
	Épinards		Haricots noir
	Concombres		Haricots romains
	Salade		Fèves germées
	Asperges		Quinoa
	Jus de légumes		Tofu

