

Tableau d'intégration des aliments



Le service de garde ne peut prendre la responsabilité de l'intégration des aliments chez votre enfant. Nous sommes convaincus qu'une intégration sécuritaire ne peut se faire qu'à la maison.

Nous vous demandons donc d'apposer vos initiales devant 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 : _____

| Nom de l'aliment | Validation | Nom de l'aliment | Validation |
|------------------------------|------------|----------------------------|------------|
| Céréales | | | |
| Avoine | | Quinoa | |
| Blé | | Soya | |
| Maïs | | Couscous | |
| Orge | | Chia | |
| Riz | | Autres | |
| Légumes | | | |
| Betteraves | | Oignon | |
| Brocoli | | Patates douces | |
| Carottes | | Pois verts | |
| Céleri | | Poivron | |
| Champignons | | Pommes de terre | |
| Chou | | Navet | |
| Chou-fleur | | Tomates | |
| Concombre | | Maïs | |
| Courges | | Avocats | |
| Épinards | | Courgettes - Zucchini | |
| Haricots | | Aubergine | |
| Viandes et substituts | | | |
| Blanc d'œuf | | Poulet et autres volailles | |
| Jaune d'œuf | | Tofu | |
| Crevettes | | Veau | |
| Poisson | | Protéine végétale | |
| Produits laitiers | | | |
| Beurre | | Boisson d'avoine | |
| Crème | | Boisson Soya | |
| Fromage | | Lai de Coco | |
| Lait 3,25% | | Yogourt | |

| Nom de l'aliment | Validation | Nom de l'aliment | Validation |
|---------------------|------------|------------------|------------|
| Légumineuses | | | |
| Haricots Pinto | | Haricots jaunes | |
| Fèves germées | | Haricots romains | |
| Lentilles | | Haricots blancs | |
| Haricots rouges | | Haricots noirs | |
| Fruits | | | |
| Ananas | | Poires | |
| Bananes | | Pêches | |
| Bleuets | | Prunes | |
| Cantaloup | | Melon au miel | |
| Clémentines | | Melon d'eau | |
| Citron | | Nectarines | |
| Dattes | | Oranges | |
| Fraises | | Raisins | |
| Framboises | | | |
| Pommes | | | |
| Autres | | | |
| Chocolat | | Sirop d'érable | |
| Cacao | | Sauce hoisin | |
| Essence vanille | | Mayonnaise | |
| Levure | | Moutarde | |

Cocher les aliments intégrés à l'alimentation de votre enfant.

À la suite de la lecture de la liste des aliments, je tiens à vous informer que mon enfant a déjà intégré tous les aliments cochés.

Signature du parent : _____ Date _____

Nous vous demandons de mettre à jour ces données de façon régulière. Veuillez apposer vos initiales devant chaque aliment nouvellement intégré à l'alimentation de votre enfant pour lequel il n'a présenté aucune réaction.