



# Introduction des fruits à coques

# blédina

Fruit à coques	Amandes	Noix de cajou	Pistache	Noix	Noisettes	Cacahuètes
Âge d'introduction	Dès le début de la diversification alimentaire <sup>(1)</sup> .					
Texture souhaitée	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En purée<sup>(2)</sup> pasteurisée pure ou mélangée à des fruits/légumes.</li> <li>✓ Après en avoir mangé plusieurs fois sous forme de purée pasteurisée, en poudre.</li> <li>✓ Sous forme concassée dès l'apparition des molaires.</li> <li>✓ Entières à partir de l'âge de 5 ans<sup>(16)</sup> afin d'éviter les risques d'étouffements suite à une fausse route.</li> </ul>					
Produits conseillés	<p>❶ Purée d'amandes : → 5g<sup>(4)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre d'amandes : → 5g<sup>(3)</sup> de poudre.</p> <p>OU</p> <p>❸ Gourde blédina : → 1 gourde en entier.</p>	<p>❶ Purée de noix de cajou : → 5g<sup>(6)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre de noix de cajou : → 5g<sup>(5)</sup> de poudre.</p> <p>OU</p> <p>❸ Gourde blédina : → 1 gourde en entier.</p>	<p>❶ Purée de pistache : → 5g<sup>(8)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre de pistache : → 5g<sup>(7)</sup> de poudre.</p>	<p>❶ Purée de noix : → 7g<sup>(10)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre de noix : → 7g<sup>(9)</sup> de poudre.</p>	<p>❶ Purée de noisettes : → 7g<sup>(12)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre de noisettes : → 6g<sup>(11)</sup> de poudre.</p>	<p>❶ Pur beurre de cacahuètes : → 4g<sup>(14)</sup> de purée pasteurisée ajoutée à une préparation de fruits ou de légumes.</p> <p>OU</p> <p>❷ Poudre de cacahuètes : → 4g<sup>(13)</sup> de poudre.</p>
Fréquence conseillée <sup>(15)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 fois/semaine sous l'une des 3 présentations ci-dessus (produits conseillés).</li> <li>✓ Durant toute la diversification alimentaire.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 fois/semaine sous l'une des 2 présentations ci-dessus (produits conseillés).</li> <li>✓ Durant toute la diversification alimentaire.</li> </ul>			



<sup>(1)</sup> Âge d'introduction possible en l'absence de dermatite atopique sévère et/ou d'allergie alimentaire. Dans le cas contraire, consultez d'abord votre pédiatre/un spécialiste.

<sup>(2)</sup> Choisissez de préférence un produit bio, sans sucre ajouté, 100% fruits à coque.

<sup>(3)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée d'amandes complètes bio, Jean HERVE », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(4)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée d'amandes complètes bio, Jean HERVE », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(5)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de « Noix de cajou, grillée, non salée » réduite en poudre, Anses. 2020, Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté le 15/03/2024, <https://ciqual.anses.fr/>.

<sup>(6)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée de noix de cajou bio, Jean HERVE », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(7)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de « Pistache, grillée » réduite en poudre, Anses. 2020, Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté le 15/03/2024, <https://ciqual.anses.fr/>.

<sup>(8)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée de pistache bio, Jean HERVE », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(9)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de « Noix, séchée, cerneaux » réduite en poudre, Anses. 2020, Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté le 15/03/2024, <https://ciqual.anses.fr/>.

<sup>(10)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée de noix bio, Go NUTS », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(11)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de « Noisette » réduite en poudre, Anses. 2020, Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté le 15/03/2024, <https://ciqual.anses.fr/>.

<sup>(12)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de la « Purée de noisette bio, Jean HERVE », sans ajout de sucre ni autre ingrédient.

<sup>(13)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition de « Cacahuète ou Arachide » réduite en poudre, Anses. 2020, Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. Consulté le 15/03/2024, <https://ciqual.anses.fr/>.

<sup>(14)</sup> Quantité conseillée au vue de la composition du « Pur beurre de cacahuètes, sans sucres ajoutés bio, Léa NATURE ».

<sup>(15)</sup> D. Sabouraud-Leclerc, E. Bradatan, T. Moraly et al., Primary prevention of food allergy in 2021: Update and proposals of French-speaking pediatric allergists, Archives de pédiatrie (2021), European Academy of Allergy & Clinical Immunology Food Allergy & Anaphylaxis Guidelines Group. EAACI guideline: Preventing the development of food allergy in infants & young children (2020 update). *Pediatr Allergy Immunol.* 2021 Jul;32(5):843-858

<sup>(16)</sup> Quand l'enfant aura développé de bonnes capacités masticatoires et aura déjà l'habitude de manger tous types de morceaux (y compris des morceaux dur).

