

# 5 règles d'or

pour bien diversifier et favoriser la consommation de fruits et légumes

1



Démarrez entre 4 et 6 mois

2



Commencez par les légumes

Introduisez les fruits au maximum 2 semaines après les légumes

3



Alternez

Changez chaque jour de légumes et/ou de fruits

4



Variez

Introduisez le plus de fruits et légumes possible

5



Répétez l'exposition jusqu'à 8/10 fois

Persévérez et essayez au moins 8/10 fois chaque fruit ou légume avant d'évaluer l'appréciation de votre enfant

**blédina**  
DU CÔTÉ DES MAMANS

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)