

Nom du service de garde : \_\_\_\_\_

Nom du parent : \_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Âge de l'enfant : \_\_\_\_\_

## INTRODUCTION DES ALIMENTS

Les parents sont responsables de l'introduction des nouveaux aliments et ont la responsabilité d'informer le service de garde des aliments que leur enfant a consommé et s'il y a lieu, des réactions allergiques.

Une bonne communication et collaboration sont requises entre la maison et le service de garde pour une meilleure prévention des allergies et des intolérances alimentaires.

**N.B. Les aliments les plus susceptibles d'être allergène sont mis en gras**



Cocher les aliments déjà goûtés par l'enfant

### Les produits laitiers

- |   |                                    |  |                               |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
| <input type="radio"/> Beurre et margarine | <input type="radio"/> Crème glacée | <input type="radio"/> Fromage                | <input type="radio"/> Yogourt |
| <input type="radio"/> Crème               | <input type="radio"/> Crème sure   | <input checked="" type="radio"/> <b>Lait</b> |                               |

Autres : \_\_\_\_\_

### Les légumineuses

- |                                     |                                     |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| <input type="radio"/> Arachides     | <input type="radio"/> Haricot secs  | <input checked="" type="radio"/> <b>Lait de soya</b> | <input type="radio"/> Pois chiches           |
| <input type="radio"/> Fèves germées | <input type="radio"/> Fèves au lard | <input type="radio"/> Lentilles                      | <input checked="" type="radio"/> <b>Soya</b> |
|                                     |                                     |  | <input type="radio"/> Tofu                   |

Autres : \_\_\_\_\_

### Les légumes

- |                                  |   |                                       |                                       |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ail        | <input type="radio"/> Champignons       | <input type="radio"/> Laitue          | <input type="radio"/> Pois            |
| <input type="radio"/> Artichauts | <input type="radio"/> Famille des choux | <input type="radio"/> Maïs            | <input type="radio"/> Poivrons        |
| <input type="radio"/> Asperges   | <input type="radio"/> Ciboulette        | <input type="radio"/> Navets          | <input type="radio"/> Pommes de terre |
| <input type="radio"/> Avocats    | <input type="radio"/> Concombres        | <input type="radio"/> Oignons         | <input type="radio"/> Radis           |
| <input type="radio"/> Betteraves | <input type="radio"/> Courges           | <input type="radio"/> Olives          | <input type="radio"/> Rhubarbe        |
| <input type="radio"/> Brocoli    | <input type="radio"/> Échalotes         | <input type="radio"/> Patates sucrées | <input type="radio"/> Tomates         |
| <input type="radio"/> Carottes   | <input type="radio"/> Épinards          | <input type="radio"/> Persil          | <input type="radio"/> Jus de légumes  |
| <input type="radio"/> Céleri     | <input type="radio"/> Fèves et haricots | <input type="radio"/> Poireaux        |                                       |

Autres : \_\_\_\_\_

### Les protéines

- |  |                             |                              |   |
|--|-----------------------------|------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Agneau                               | <input type="radio"/> Boeuf | <input type="radio"/> Poulet | <input checked="" type="radio"/> <b>Oeufs</b> |
| <input type="radio"/> Bacon                                | <input type="radio"/> Dinde | <input type="radio"/> Porc   |   |
| <input checked="" type="radio"/> <b>Beurre d'arachides</b> | <input type="radio"/> Foie  | <input type="radio"/> Veau   |   |

Autres : \_\_\_\_\_

## Les fruits

- |                                   |                                     |                                     |                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Abricots    | <input type="radio"/> Citrouilles   | <input type="radio"/> Mangues       | <input type="radio"/> Pêches       |
| <input type="radio"/> Ananas      | <input type="radio"/> Clémentines   | <input type="radio"/> Melon miel    | <input type="radio"/> Poires       |
| <input type="radio"/> Bananes     | <input type="radio"/> Dattes        | <input type="radio"/> Melon d'eau   | <input type="radio"/> Pommes       |
| <input type="radio"/> Bleuets     | <input type="radio"/> Figs          | <input type="radio"/> Mûres         | <input type="radio"/> Prunes       |
| <input type="radio"/> Canneberges | <input type="radio"/> Fraises       | <input type="radio"/> Nectarines    | <input type="radio"/> Pruneaux     |
| <input type="radio"/> Cantaloup   | <input type="radio"/> Framboises    | <input type="radio"/> Noix de coco  | <input type="radio"/> Raisins      |
| <input type="radio"/> Caramboles  | <input type="radio"/> Jus de fruits | <input type="radio"/> Oranges       | <input type="radio"/> Raisins secs |
| <input type="radio"/> Cerises     | <input type="radio"/> <b>Kiwis</b>  | <input type="radio"/> Pamplemousses | <input type="radio"/> Rhubarbe     |
| <input type="radio"/> Citrons     | <input type="radio"/> Litchis       | <input type="radio"/> Papayes       |                                    |

Autres : \_\_\_\_\_

## Les produits céréaliers

- |                                     |                                       |  |                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> <b>Avoine</b> | <input type="radio"/> Couscous        | <input type="radio"/> Pain de blé        | <input type="radio"/> Riz           |
| <input type="radio"/> Bagels        | <input type="radio"/> Croissants      | <input type="radio"/> Pain d'avoine      | <input type="radio"/> Sarrasin      |
| <input type="radio"/> Biscottes     | <input type="radio"/> Gâteaux         | <input type="radio"/> Pain de seigle     | <input type="radio"/> <b>Seigle</b> |
| <input type="radio"/> Biscuits      | <input type="radio"/> Gruau           | <input type="radio"/> Pain aux raisins   | <input type="radio"/> Seitan        |
| <input type="radio"/> Beignes       | <input type="radio"/> Millets         | <input type="radio"/> Pain blanc         | <input type="radio"/> Tortillas     |
| <input type="radio"/> <b>Blé</b>    | <input type="radio"/> Muffins         | <input type="radio"/> Pain de son        | <input type="radio"/> Vols au vent  |
| <input type="radio"/> Boulghour     | <input type="radio"/> Muffins anglais | <input type="radio"/> Pâtes alimentaires |                                     |
| <input type="radio"/> Céréales      | <input type="radio"/> <b>Orge</b>     | <input type="radio"/> Pita               |                                     |

Autres : \_\_\_\_\_

## Les poissons et crustacés

- |  |                                     |                                 |   |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Aiglefin         | <input type="radio"/> Éperlan       | <input type="radio"/> Morue     | <input type="radio"/> Thon                  |
| <input type="radio"/> Calmar           | <input type="radio"/> Goberge       | <input type="radio"/> Moules    | <input type="radio"/> Truite                |
| <input type="radio"/> <b>Crabe</b>     | <input type="radio"/> <b>Homard</b> | <input type="radio"/> Pétoncles | <input type="radio"/> Croquettes de poisson |
| <input type="radio"/> <b>Crevettes</b> | <input type="radio"/> Huîtres       | <input type="radio"/> Sardines  |   |
| <input type="radio"/> Dorade           | <input type="radio"/> Langoustines  | <input type="radio"/> Saumon    |   |
| <input type="radio"/> Doré             | <input type="radio"/> Maquereau     | <input type="radio"/> Sole      |   |

Autres : \_\_\_\_\_

## Autres

- |                               |   |                                      |   |
|-------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Ketchup | <input type="radio"/> Glutamate monosodique (MSG) | <input type="radio"/> Huile végétale | <input type="radio"/> Sauce BBQ et autres |
| <input type="radio"/> Gluten  |   | <input type="radio"/> Luzerne        | <input type="radio"/> Soupe               |

Autres : \_\_\_\_\_