

Introduction des purées et céréales

Le lait est l'aliment qui convient le mieux au bébé de moins de 6 mois. L'introduction précoce des aliments est associée au développement d'eczéma chez l'enfant à risque.

Dans ce documents vous trouverez des renseignements, conseil et exemple pour vous aider à faciliter l'insertion des aliments dans les menus de votre bébé. Il faut toutefois prendre notes qu'il n'est pas obligatoire de suivre le tableau dans l'ordre il suffit de respecter les textures selon l'âge de votre bébé et de les introduire un a la fois, sur une durée de 3 jours consécutifs afin de vérifier la tolérance de bébé.

Au fil des semaines, les purées deviendront plus épaisses. La compote de pommes à 5 1/2-6 mois sera passée au mélangeur alors qu'il suffira d'écraser les pommes cuites à la fourchette vers 7-8 mois.

Aliments habituellement introduit entre 6 et 7 mois

Céréales pour bébé	Viandes	Légumes cuits	Fruits cuits
À grain unique sans produits laitiers	agneau	carotte	abricot
riz	dinde	courge	pomme
orge	poulet	Patate sucrée	pêche
avoine	-----	Zucchini	poire
-----	-----	Avocat bien mure	Banane bien mûre



Entre 7 et 9 mois

<i>Céréales pour bébé</i>	<i>Viandes et substituts</i>	<i>Légumes cuits</i>	<i>Fruits cuits</i>
Soya	Autres volailles	asperges	bleuets
mélangés	Bœuf, veau	brocoli	nectarines
Avec légumes ou fruits ajoutés	Cheval, gibier	chou-fleur	prunes
-----	Foie (max. 30 ml/ sem)	Choux de Bruxelles	pruneaux
-----	Jaune d'œuf bien cuit	Haricots jaunes et verts	-----
-----	Poisson sans arêtes	Pois vert	-----
-----	porc	Pomme de terre	-----

Entre 9 et 12 mois

<i>Produits céréaliers</i>	<i>Viandes et substituts</i>	<i>Légumes cuits</i>	<i>Fruit</i>	<i>Produits laitiers</i>
Bâtonnets de pain	Légumineuses	betterave*	ananas	Lait 3.25%
Biscotte non salées	-fèves rouges	céleri	clémentine	Fromages (cottage, ricotta, quark)
couscous	-pois chiches	chou	Dattes, figes en purée	Yogourt nature
Gruau, orge	-lentilles	épinard*	Melon, cantaloup	<i>Matières Grasses</i>
Millet, quinoa	tofu	maïs	orange	huile
Pain rôti	-----	oignons	pamplemousse	Margarine non-hydrogénée
Pita, tortillas	-----	navet*	Pomme rapée	beurre
Pâtes alimentaires	-----	tomate	Raisins coupés en 4	-----
Riz, galettes de riz nature	-----	* contient des nitrates	-----	-----

Je n'irais pas plus loin car à l'âge d'un an il n'y a plus autant de casse-têtes mis à part les textures.... (mon tableau est la copie exacte de celle du CLSC.)

Les quantités

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. À thé)

Augmentez progressivement de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé) à la fois, jusqu'à ce que l'enfant soit rassasié.

Temps de conservation au	réfrigérateur	congélateur
Légumes et fruits	2-3 jours	6-8 mois
Viandes, volailles, poissons et œufs	1-2 jours	1-2 mois
Mélanges de viandes et de légumes	1-2 jours	1-2 mois

- Il est recommandé de ne pas utiliser l'eau de cuisson des carottes pour faire la purée car il contient une forte quantité de nitrate.
- À partir de 7 mois on peut utiliser les aliments congelés ou en conserve pour la préparation des purées.

Pour diminuer le risque d'étouffement (jusqu'à l'âge de 4 ans)

Éviter : noix, arachides, graines, saucisses en rondelles, maïs soufflé, chips, bonbons, gomme à mâcher, raisins secs, navet cru, pomme de terre crue ou carotte crue en bâtonnets.

