

Vers 6 mois (pas avant 4 mois)

Premiers aliments - texture lisse et morceaux mous

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Aliments riches en fer

Développer les goûts

Apprendre à manger

- La diversification alimentaire est une étape importante !
- Commencez à donner des aliments solides à votre bébé lorsqu'il montre des signes indiquant qu'il est prêt. Les bébés sont prêts à des moments différents. Si vous proposez de la nourriture à votre bébé et qu'il n'est pas intéressé, vous pouvez réessayer quelques jours plus tard.
- Les premiers aliments doivent être riches en fer, comme les céréales enrichies pour bébés, les œufs, les haricots et les lentilles, ainsi que la viande cuite molle et mixée. Vous pouvez les donner en même temps que les légumes, les fruits et les céréales.
- Au fur et à mesure que votre bébé s'habitue à manger, commencez à inclure les aliments allergènes les plus courants parmi les aliments que vous lui donnez. Choisissez un ou deux aliments allergènes que votre famille consomme régulièrement et commencez à les ajouter aux repas que vous donnez à votre bébé.



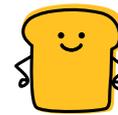
LAIT DE VACHE

Le yaourt nature (au lait entier, nature non sucré) ou la ricotta lisse peuvent être ajoutés aux purées de légumes ou de fruits. Les préparations pour nourrissons standard sont à base de lait de vache. Mélangez une petite quantité de crème (nature non sucrée) à des céréales pour bébés ou à des purées de fruits.



ŒUF

Jaune d'œuf dur mixé dans une purée de légumes.
Jaune d'œuf dur mixé dans des céréales pour bébés.



BLÉ

Céréales pour bébés à base de blé enrichies en fer.
Essayez la bouillie de semoule mélangée à du lait maternel ou à du lait maternisé.



POISSON

Le saumon ou le thon en conserve peuvent être mixés et mélangés à des purées de légumes. Essayez le poisson blanc cuit à la vapeur, sans arêtes, mixé et mélangé à des purées de légumes.



SOJA

Le tofu peut être mixé et mélangé aux purées de fruits.



ARACHIDES

Diluez la pâte d'arachide lisse dans de l'eau et ajoutez-la aux purées de légumes. Mélangez une petite quantité de farine d'arachide ou de pâte d'arachide lisse à des céréales pour bébés ou des purées de fruits.



NOIX

Diluez la pâte de noix lisse dans de l'eau et ajoutez-la aux purées de légumes.



SÉSAME

Le tahini peut être ajouté aux purées de fruits ou de légumes.

Un projet de prévention des allergies
alimentaires soutenu par

Cette fiche d'informations contient des conseils spécifiques pour l'introduction des aliments les plus courants qui provoquent des allergies. Pour obtenir des informations générales sur l'alimentation des nourrissons, consultez les services de santé de votre État ou Territoire ou le réseau Raising Children's Network.



French | Français

Ce projet a reçu un financement du
Ministère de la Santé du gouvernement australien