

Vers 7 à 9 mois

Aliments écrasés et morceaux mous et texturés

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Aliments riches en fer

Plus grande variété d'aliments, l'enfant montre de l'intérêt à s'alimenter seul

- Une fois que votre bébé a commencé à s'habituer aux aliments lisses, ajoutez des aliments plus épais et plus texturés. Si votre bébé n'est pas tout à fait prêt pour cette texture, écrasez ou amincissez un peu l'aliment, et réessayez plus tard.
- Laissez votre bébé jouer avec ses aliments : c'est ainsi qu'il apprend à connaître les sensations et le goût des aliments. C'est également la première étape de l'alimentation autonome.
- Si vous avez déjà proposé à votre bébé certains des aliments allergènes les plus courants, continuez à lui donner ces aliments et élargissez progressivement la gamme des aliments allergènes qu'il consomme.



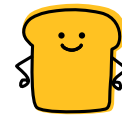
LAIT DE VACHE

Le fromage râpé à pâte molle est un aliment qui se mange facilement avec les doigts. Le fromage râpé peut également être mélangé à la purée de légumes. La plupart des biscuits industriels pour bébés contiennent également du lait de vache. Vous pouvez également préparer une sauce au fromage qui accompagnera une purée de légumes ou qui sera mélangée à du poisson cuit ou à des pâtes. Vous pouvez également proposer de la ricotta et du fromage blanc mélangés à des fruits, de l'avocat ou de la purée de légumes. Bouillie d'avoine cuite avec du lait de vache. Vous pouvez continuer à proposer des textures lisses telles que les crèmes et les yaourts tout en proposant des aliments plus grumeleux et plus texturés.



ŒUF

L'œuf dur peut être mélangé dans une purée de légumes. Essayez la crème aux œufs maison. Œuf dur avec de la purée d'avocat ou de patate douce. Vous pouvez également proposer des œufs brouillés bien cuits.



BLÉ

Introduisez d'autres céréales à base de blé enrichies en fer (par exemple : Weet-Bix™). Le couscous est facile à préparer et peut être servi avec des plats mijotés et des soupes. Essayez les petites pâtes (par exemple les risoni) ou le couscous ajoutés à des purées de légumes et de viande. Les pâtes en spirale bien cuites peuvent être facilement mangées avec les doigts. Proposez du pain (frais ou grillé) avec une pâte à tartiner. Proposez des pancakes.



POISSON

Proposez des miettes de thon ou de saumon en conserve (sans arêtes) à manger avec les doigts. Cuissez le poisson à la vapeur, émiettez-le et mélangez-le à une sauce au fromage. Essayez le thon en conserve (sans sel ajouté), égoutté et mélangé à une purée de légumes.



SOJA

Le tofu soyeux peut être coupé en cubes et proposé comme un aliment moelleux à manger avec les doigts. Si vous mélangez le tofu à des purées, essayez de l'écraser pour obtenir des morceaux mous. Essayez les graines de soja bien cuites, réduites en purée.



ARACHIDES

La pâte d'arachide lisse peut être mélangée à des purées. Les arachides finement broyées peuvent être ajoutées aux céréales. À partir de 8 mois, essayez de proposer des pâtes à tartiner à base d'arachide sur de petits morceaux de pain. Cacahuètes finement moulues sur les plats mijotés.



NOIX

Les pâtes de noix lisses peuvent être mélangées à des purées. Les noix finement broyées peuvent être ajoutées aux céréales. Essayez de proposer des pâtes à tartiner à base de noix sur de petits morceaux de pain.



SÉSAME

Essayez le houmous contenant du tahini mélangé à des purées de légumes.



CRUSTACÉS

Essayez la chair de crabe ou les crevettes, cuites à la vapeur, émincées et mélangées à une purée 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.