

Vers 10 à 12 mois

Aliments mous en morceaux ou en purée et aliments à manger avec les doigts

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

Diversifier les aliments proposés

Plus de texture

Aliments à manger avec les doigts

Alimentation autonome



- Votre bébé commencera à vouloir manger de manière plus autonome. Apprendre à se nourrir seul n'est pas facile et demande beaucoup d'entraînement !
- Continuez à proposer de nouveaux aliments à votre bébé, même s'il n'en est pas très friand.
- Ne forcez jamais votre bébé à manger un aliment, mais il est important de continuer à lui proposer des aliments pour qu'il apprenne à manger.
- Commencez par les aliments allergènes que vous n'avez pas encore introduits et continuez à proposer ceux que votre bébé mange déjà.



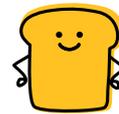
LAIT DE VACHE

Mélangez du fromage blanc et des fruits mous. Essayez le fromage fondu sur du pain grillé ou des sandwichs au fromage. Proposez du lait de vache traditionnel avec des céréales. Proposez du fromage mou coupé en cubes. Vous pouvez également proposer du fromage à tartiner sur du pain ou des biscottes.



ŒUF

Essayez les omelettes, les frittatas, le pain perdu et les pancakes maison. Proposez des morceaux d'omelette dans du riz frit.



BLÉ

Les petites pâtes bien cuites telles que les pastini et les spirales peuvent être introduites. Du pain (contenant du soja et parfois du sésame) proposé sous forme de pain grillé ou utilisé pour les sandwichs. Mélangez des nouilles à base de blé avec des légumes cuits. Préparez des sandwichs et découpez-les en petites bouchées. Proposez des céréales Weet-Bix™ avec du lait et des morceaux de banane.



POISSON

Essayez les bâtonnets de poisson faits maison, les sandwichs au thon ou ajoutez du thon sur une tranche de courgette. Essayez davantage de variétés de poisson, sans les arêtes (par exemple, du saumon frais cuit à la vapeur). Essayez les galettes de poisson ou un plat mijoté à base de poisson. Thon ou saumon servi avec des pâtes, du riz, des nouilles ou des légumes cuits.



SOJA

La plupart des pains industriels traditionnels contiennent du soja, donc essayez les sandwichs ou les tartines. Le tofu coupé en cubes peut être ajouté aux nouilles et aux légumes cuits. Le tofu ferme frit dans un peu d'huile peut se manger avec les doigts.



ARACHIDES

Utilisez de la pâte d'arachide lisse dans les sandwichs, sur du pain grillé ou dans des boulettes de viande.



NOIX

Utilisez les pâtes de noix dans les sandwichs, sur du pain grillé ou dans les boulettes de viande. Essayez d'ajouter une sauce pesto contenant des noix moulues aux plats de pâtes. Vous pouvez également utiliser de la farine d'amande pour préparer des muffins.



SÉSAME

Essayez le houmous contenant du tahini, à tartiner sur du pain grillé, ou comme sauce pour des légumes cuits tendres. Sauce de houmous à base de tahini (pâte de sésame). Faites revenir des légumes avec de l'huile de sésame. Saupoudrez des graines de sésame sur la viande, les légumes cuits ou le riz. Utilisez du pain avec des graines de sésame pour préparer des sandwichs ou des tranches de pain grillé.



CRUSTACÉS

Essayez les galettes de crabe. Crevettes sautées à la poêle ou cuites à la vapeur, accompagnées de nouilles et de légumes cuits. Coquilles Saint-Jacques, cuites à la vapeur, coupées en morceaux et accompagnées de riz et de légumes cuits.

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