

# Repas familiaux et aliments pour les tout-petits

NIP  
ALLERGIES  
IN THE  
*Bub*

Repas familiaux sains

Développer les goûts

Conserver les allergènes dans l'alimentation

Apprendre à s'asseoir à table

Les caprices alimentaires peuvent commencer



- Continuez à proposer à votre tout-petit une grande variété de cuisine familiale. Il apprendra progressivement à manger les mêmes aliments que le reste de la famille.
- Pour éviter une allergie alimentaire, des études révèlent que les enfants doivent continuer à manger les aliments allergènes les plus courants jusqu'à l'âge de 5 ans. Par conséquent, continuez à proposer une gamme d'aliments allergènes courants dans les repas que votre famille consomme habituellement. Essayez d'inclure les aliments allergènes au moins deux fois par semaine.
- Pour vous faciliter la tâche, achetez des aliments contenant différents allergènes (par exemple, du pain à base de blé avec du soja et du sésame) et cuisinez des aliments contenant ces allergènes (par exemple, du poisson trempé dans de l'œuf et pané avec un mélange de chapelure et de graines de sésame ou de noix moulues).
- Pour limiter le risque d'étouffement, les tout-petits ne doivent pas manger de noix entières ni d'autres aliments difficiles à mâcher.
- Les tout-petits peuvent faire des caprices alimentaires pour plusieurs raisons. Si vous êtes préoccupé par l'alimentation de votre tout-petit, consultez un professionnel de santé.



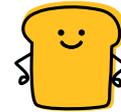
LAIT DE VACHE

Proposez du lait à boire dans une tasse et ajoutez du yaourt et du fromage dans les repas et les collations.



ŒUF

Ajoutez des œufs dans un déjeuner rapide et riche en protéines (par exemple des œufs brouillés ou des œufs durs dans une assiette). Les œufs peuvent être cuits dans des muffins ou du pain pour des collations faites maison.



BLÉ

Proposez du blé inclus dans les aliments de base tels que le pain, les pâtes et les céréales.



POISSON

Proposez du poisson dans les repas familiaux. Essayez de paner du poisson avec un mélange à base d'œuf, de chapelure et de noix moulues. Le thon et le saumon en conserve constituent une garniture rapide pour les pâtes, mélangés à des légumes cuits coupés en morceaux, et les bâtonnets de poisson constituent un déjeuner rapide.



SOJA

Le pain industriel contient souvent du soja. Vous pouvez également ajouter de la sauce soja à teneur réduite en sel dans le riz frit ou pour tremper les sushis. Proposez du tofu à tremper dans des sauces ou ajoutez-le aux plats sautés.



ARACHIDES

Ajoutez des cacahuètes finement moulues aux céréales du petit-déjeuner, aux salades, mélangez-les à la chapelure pour faire des boulettes de viande ou des nuggets de poulet maison, ajoutez-les aux yaourts ou aux préparations pour crumble pour les desserts.



NOIX

Ajoutez du muesli fait maison à base de noix aux céréales du petit-déjeuner ou dans les salades, mélangé à la chapelure pour faire des boulettes de viande ou des nuggets de poulet faits maison, ajouté aux yaourts ou dans les préparations pour crumble pour les desserts.



SÉSAME

Ajoutez aux préparations pour crumble. Achetez du pain garni de graines de sésame ou des gressins de sésame industriels pour les collations. Trempez des légumes dans du houmous.



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