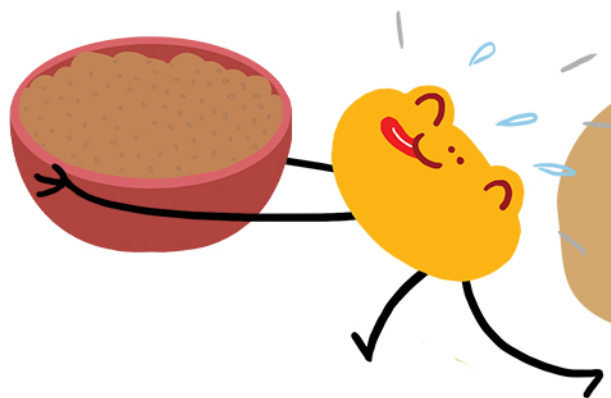


# CÉRÉALES ENRICHIES EN FER POUR BÉBÉ



## Comment les choisir?

Choisissez des céréales enrichies en fer sans sucre. Attention, le sucre peut être nommé de différentes façons dans la liste d'ingrédients : sucrose, glucose, fructose, galactose, sirop, miel, dextrose, maltose ou cassonade.

## Saviez-vous que?

Les céréales enrichies en fer pour bébé sont parmi les premiers aliments qu'il est possible d'offrir lors de l'introduction des aliments. Puis, il est possible de continuer d'en offrir jusqu'à 2 ans pour combler les besoins en fer.



## Pourquoi on les aime?

À partir de 6 mois, les réserves en fer de bébé commencent à s'épuiser. Il est donc important de refaire ses réserves puisque le fer est essentiel à la croissance et au développement de bébé. Les céréales enrichies en fer sont parmi les aliments de choix pour y arriver!

## Le truc anti-gaspillage

Préparez de petites quantités de céréales enrichies en fer à la fois pour éviter les pertes. Si bébé a encore faim, vous pourrez en préparer à nouveau.

## 5 suggestions d'utilisation

Pour préparer les céréales, il suffit d'ajouter du lait maternel, de la préparation commerciale pour nourrisson ou de l'eau. Référez-vous aux instructions sur l'emballage du produit pour connaître la meilleure manière de les préparer.

Les céréales enrichies en fer pour bébés sèches peuvent aussi être intégrées dans plusieurs recettes.

- Remplacez 1 quart (1/4) de la farine par des céréales enrichies en fer dans vos recettes de muffins, galettes, biscuits, crêpes ou gaufres.
- Ajoutez des céréales enrichies en fer aux boulettes et aux pains de viande ou de légumineuses.

## Comment les conserver?

Les céréales sèches se conservent à la température ambiante jusqu'à la date indiquée sur l'emballage. Une fois le sac ouvert, il est préférable de les consommer dans le mois suivant l'ouverture.

Les céréales préparées (avec du lait ou de l'eau) ne se conservent pas. Jetez les restes non consommés par bébé après le repas.