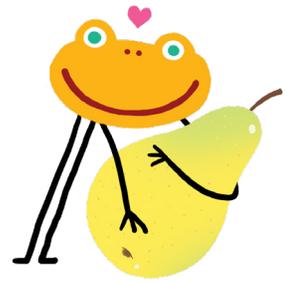


Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire

Tous les aliments ne sont pas adaptés pour les tout-petits. Voici comment offrir ces aliments pour diminuer les risques.



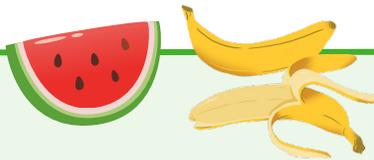
Les tous-petits sont plus à risque d'étouffement jusqu'à 4 ans. Pour diminuer ces risques:

- Surveillez votre enfant lorsqu'il mange.
- Offrez des aliments seulement lorsqu'il est calme et bien assis sur sa chaise. Bébé ne devrait pas marcher ou courir en mangeant.
- Limitez les distractions.
- Évitez d'offrir de la nourriture lors de déplacement en voiture.
- Rangez les aliments non adaptés et à risque d'étouffement hors de sa portée.
- Prenez des cours de secourisme afin de savoir comment réagir en cas d'étouffement.

Légumes et fruits

Fruits

- Laver sous l'eau
 - › Frotter avec une brosse pour les fruits à la peau ferme, comme les melons
- Retirer pelure, pépins et noyaux
- Offrir des fruits mous (ex. : banane), râpés (ex. : pomme), coupés en morceaux (ex. : melon), en purée ou cuits jusqu'à tendreté
 - › L'ananas doit être coupé finement pour briser les filaments



Fruits séchés

- Hacher et ajouter dans des recettes qui seront cuites

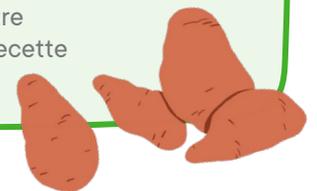


Pousses et germes de légumes

- Bien cuire
 - › Ex : Luzerne, germes de radis, germes de lentilles, germe de trèfles, fèves germées

Légumes

- Laver sous l'eau
 - › Frotter avec une brosse pour les légumes à la peau ferme, comme la carotte et la pomme de terre
- Cuire les légumes durs et croquants jusqu'à tendreté
 - › Le céleri doit être coupé finement pour briser les filaments
- Hacher les légumes feuillus comme les épinards et le chou avant de les mettre dans une recette

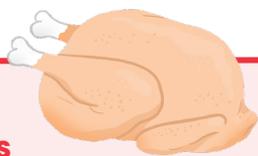


La suite,
par ici!



Aliments protéinés

Viandes et volailles



- Bien cuire
 - › Consulter notre article sur fondationolo.ca/temperatures
- Retirer les os

Poissons et fruits de mer



- Éviter le thon frais ou congelé, le thon blanc en conserve, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange, l'escolier, l'achigan, le brochet, le doré, le maskinongé et le touladi (truite grise) qui contiennent beaucoup de mercure
- Bien cuire
 - › Éviter les poissons et fruits de mer fumés
 - › Consulter notre article sur fondationolo.ca/temperatures
- Retirer les arêtes

Noix et arachides



- Utiliser des noix et des arachides moulues (en poudre)
- **OU**
- Choisir les beurres crémeux
 - Tartiner une fine couche sur un craquelin sans sel ou un pain grillé par exemple

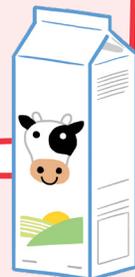
Œufs



- Bien cuire
 - › Le jaune d'œuf doit être solide
- **OU**

- Utiliser des œufs liquides pasteurisés pour les recettes qui ne demandent pas de cuisson

Lait de vache



- Offrir du lait de vache à 3,25 % M.G. pasteurisé

Pois chiches et haricots

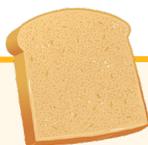
- Écraser



Produits céréaliers

Pain

- Griller



Autres aliments et boissons

Aliments ronds

- Couper en 4 ou dans le sens de la longueur
 - › Ex. : raisins, tomates cerises, saucisses, fromages en bâtonnets de type Ficello



Jus de fruits

- Les jus de fruits ne sont pas recommandés. S'ils sont offerts, choisir des jus pasteurisés.



Évitez:

- Miel jusqu'à 1 an.
- Aliments durs, petits et ronds ou lisses et collants comme le maïs soufflé, les bonbons durs, les pastilles contre la toux, les jujubes, la gomme à mâcher, les cubes de glace et les aliments présentés sur cure-dents ou brochette jusqu'à 4 ans.

