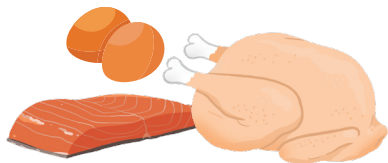


Suggestions d'aliments pour bébé

Pas besoin d'introduire tous ces aliments très rapidement.

Laissez-vous guider par vos habitudes alimentaires et les aliments disponibles!



Aliments riches en fer

Céréales enrichies en fer pour nourrissons

À offrir à partir de 6 mois et jusqu'à ce que bébé ait au moins 2 ans.

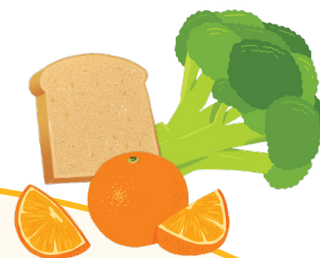
- Avoine
- Blé
- Orge
- Riz



Aliments protéinés

Sauf le lait et ses substituts

- Agneau
- Arachides moulues ou en beurre
- Bœuf
- Crevettes
- Dinde
- Edamame et soya
- Haricots (blancs, rouges, noirs, etc.)
- Lentilles (corail, vertes, etc.)
- Noix et graines moulues ou en beurre
- Œufs
- Pois chiches
- Poulet
- Porc
- Saumon
- Sole
- Thon pâle en conserve
- Tofu ferme
- Truite
- Viande chevaline
- Veau



Autres aliments

Lorsque bébé mangera des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

Légumes

- Avocat
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Champignon
- Chou
- Chou-fleur
- Courge
- Courgette
- Épinards
- Maïs
- Patate douce
- Pomme de terre
- Pois verts
- Poivron
- Rutabaga
- Tomate

Fruits

- Ananas
- Banane
- Bleuets
- Clémentine
- Fraises
- Framboises
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Orange
- Poire
- Pomme
- Pêche
- Prune
- Raisins

Lait et substituts

- Fromages fermes (ex.: cheddar et mozzarella)
- Fromages frais (ex.: fromage cottage et ricotta)
- Yogourt nature (2% M.G. et plus)
- Lait de vache (3,25% M.G., à partir de 9 mois)
- Boissons de soya enrichies nature (à partir de 2 ans)



Produits céréaliers

Privilégier les produits à grains entiers

- Flocons d'avoine (grau)
- Boulgour
- Couscous
- Millet
- Orge
- Pain
- Riz
- Pâtes alimentaires
- Quinoa

Offrir une grande variété d'aliments permettra à votre tout-petit de découvrir toutes sortes de saveurs et de faciliter les repas en famille!

