

# PURÉES POUR BÉBÉ



## Saviez-vous que?

Vous pouvez cuisiner des purées pour bébé vous-même à la maison. Les purées maison offrent plusieurs avantages.

Elles sont économiques, nutritives et contiennent seulement les aliments choisis.



## Pourquoi offrir des purées pour bébé?

Grâce à leur texture lisse, les purées pour bébé font souvent partie des premiers aliments qui sont offerts à bébé. C'est aussi une façon simple d'offrir des aliments riches en fer à bébé lorsqu'il commence à manger.

## Comment les choisir en épicerie?

Bébé commence à manger? Optez pour des purées d'aliments qui contiennent du fer comme des purées de viande, de volaille ou de légumineuse.

Prenez le temps de lire la liste des ingrédients des purées pour bébé avant de les acheter. Un truc, choisissez celui qui a le moins d'ingrédients.

## Découverte des textures

Pour que bébé aime une variété d'aliments, bébé doit être exposé à une variété de textures. On peut commencer par offrir des purées lisses, mais on doit rapidement offrir d'autres textures à bébé. Par exemple, des aliments en purée grossière et des gros morceaux tendres à prendre avec les mains.

## DME et purée

Il est possible de favoriser l'autonomie alimentaire de bébé (DME) et d'offrir des purées à bébé. Cela lui permettra d'explorer ces textures également.

Par exemple :

- Tartinez la purée sur un craquelin ou un morceau de fruit que bébé pourra prendre lui-même.
- Déposez une cuillère remplie de purée sur la tablette de bébé afin qu'il la prenne lui-même.

## Comment les conserver?

Pour les purées du commerce, assurez-vous d'utiliser les purées avant la date "meilleur avant" sur l'emballage. Conservez les purées maison et les purées du commerce ouvertes au réfrigérateur et utilisez-les rapidement.

Si vous achetez une purée dans les congélateurs, elle doit rester bien congelée. Pour y arriver, prenez-la à la fin de votre épicerie et ranger-la rapidement au congélateur à votre arrivée à la maison.