

Bébé est prêt à manger!

Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

Animation 1: Cuisine de purées maison



Préparation de purées pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ
45 MINUTES

À réaliser idéalement après l'étape 2: Présentation des notions.

Cette activité doit être réalisée dans un local adapté pour la réalisation de recettes.

PRÉPARATION

1. Acheter les aliments pour la préparation de purées maison.
 - Aliments suggérés: [patate douce](#) et [lentilles](#)
2. Télécharger l'affiche « [Découvre un aliment](#) » selon les aliments choisis.
3. Préparer l'espace de cuisine et prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de purées pour bébé incluant la mise en place des [règles d'hygiène et salubrité](#).
4. Télécharger et imprimer la section Cuisiner les aliments (p. 8 à 13) du guide – [Bébé et la découverte des aliments](#) ou consulter les [étapes de préparation de purées pour bébé](#) présentées plus loin.



Animation 1: Cuisine de purées maison



Préparation de purées pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ
45 MINUTES

MATÉRIEL

- **Ordinateur et projecteur**
- **Affiches « Découvre un aliment »**
- **Guide – Bébé et la découverte des aliments**
OU
Infographie – Temps de conservation des aliments pour bébé
- **Ingrédients et équipement pour réaliser les purées**
- **Cuillères pour dégustation**

CONTENU À PARTAGER

1. Présenter les aliments choisis pour la préparation des purées à l'aide des affiches « [Découvre un aliment](#) » :
 - Son format original à l'épicerie et son prix;
 - Comment le choisir;
 - Comment le conserver;
 - La préparation requise (recette, rinçage, lavage, cuisson...);
 - Les options d'utilisation et trucs anti-gaspillage;
 - Ses avantages (rassasiant, coloré, riche en fibre, sans ustensile...).

2. Regarder les vidéos de techniques culinaires présentant la préparation de purées pour bébé :



Légumes et fruits



Aliments protéinés

3. Présenter les étapes des techniques de purée une à la fois en fonction des aliments choisis afin de permettre aux participants d'avoir une vision globale des manipulations à réaliser.
4. Réaliser les purées en petits sous-groupes.
 - Le temps de cuisson peut être utilisé pour laver et ranger le matériel de cuisine et prendre une pause.
5. Inviter les participants à goûter aux purées réalisées et à prendre le temps de reconnaître la saveur de l'aliment.
 - Inviter les participants à explorer les différentes textures des purées préparées.

Animation 1: Cuisine de purées maison



Préparation de purées pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ
45 MINUTES

ÉTAPES DE PRÉPARATION DE PURÉES POUR BÉBÉ

Légumes et fruits

1. Laver le légume ou le fruit sous l'eau courante.
2. Retirer la pelure, le cœur, les pépins, le noyau et les graines au besoin.
3. Couper en petits morceaux.
4. Déposer l'aliment préparé dans une marguerite ou une passoire en métal.
5. Placer la marguerite au-dessus d'une casserole avec un fond d'eau et faire bouillir l'eau à feu moyen-vif.
6. Cuire l'aliment à la vapeur jusqu'à ce qu'une fourchette l'écrase facilement.
7. Réduire en purée à l'aide d'une fourchette, d'un pilon, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur pour obtenir la texture désirée. Si la purée est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de cuisson.

Fruits sans cuisson

1. Laver le fruit sous l'eau courante.
2. Retirer la pelure, les pépins et le noyau au besoin.
3. Réduire en purée à l'aide d'une fourchette, d'un pilon, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur.

Viandes, volailles et poissons

1. Enlever la peau et le gras visible sur la viande, la volaille ou le poisson.
2. Couper en morceaux pour accélérer la cuisson.
3. Mettre les morceaux dans une casserole et les recouvrir d'eau, de lait ou de bouillon sans sel.
4. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande, la volaille ou le poisson soit complètement cuit.
 - Le meilleur moyen pour savoir si c'est suffisamment cuit est d'utiliser un [thermomètre à viande](#). La température interne doit atteindre 74°C pour la volaille.
5. Défaire la viande, la volaille ou le poisson en morceaux et retirer les os et les arêtes.
6. Mettre la viande ou la volaille dans un mélangeur et réduire en purée en ajoutant du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée.

Légumineuses ou tofu

1. Rincer sous l'eau courant le tofu ou les légumineuses et égoutter.
2. Réduire en purée au mélangeur avec un peu d'eau pour obtenir la texture désirée.

Animation 2: Dégustation de purées pour bébé



Exploration de différentes purées du commerce.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

À réaliser idéalement après l'animation complémentaire 1:

Cuisine de purées maison

PRÉPARATION

1. Acheter quelques purées du commerce pour bébé.
 - Choisir des purées composées d'un seul aliment ET des purées d'aliments mélangés.
2. Prévoir l'équipement nécessaire pour permettre la dégustation des purées tout en respectant les règles d'hygiène et salubrité.
 - Utiliser la technique des deux cuillères pour éviter la contamination, soit une cuillère pour chaque purée et une cuillère pour chaque participant. Ainsi, la cuillère à purée pourra verser son contenu dans la cuillère des participants sans y toucher.

MATÉRIEL

- Purées du commerce
- Cuillères à dégustation

CONTENU À PARTAGER

1. Inviter les participants à goûter aux purées du commerce proposées.
 - Variante: il est possible de faire déguster les purées à l'aveugle en invitant les participants à reconnaître la saveur – *Assurez-vous de questionner la présence d'allergies alimentaires au préalable.*
2. Demander aux participants: « **Quelle est la saveur de la purée ?** ».
 - Sont-ils en mesure de reconnaître les saveurs des différentes purées ?
 - De quel type de texture s'agit-il ?
3. Selon le cas, inviter les participants à comparer les saveurs et les textures avec les purées maison préparées précédemment lors de l'animation complémentaire 1.
4. Faire ressortir que les purées du commerce ont souvent les caractéristiques suivantes:
 - Toujours de texture lisse.
 - › Il est donc difficile de faire progresser l'exploration des textures.
 - Souvent composées d'un mélange d'aliments.
 - › Ce qui ne permet pas de découvrir la vraie saveur des aliments.
 - › Il est alors plus difficile pour introduire un aliment allergène à la fois.
 - Parfois additionnées d'ingrédients non nécessaires dans des purées pour bébé.
 - › Par exemple: sel, sucre ou agents épaississants ou de conservation.

Animation 3: Cuisine de galettes pour bébé



Préparation d'une galette pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ
45 MINUTES

PRÉPARATION

1. Acheter les aliments pour préparer la recette de [Galettes à la banane pour bébé](#) en fonction du nombre de participants.
2. Préparer l'espace de cuisine et prévoir le matériel nécessaire à la réalisation des galettes à la banane pour bébé incluant la mise en place des règles d'hygiène et salubrité.
3. Imprimer la recette des Galettes à la banane pour bébé en fonction du nombre de participants.

MATÉRIEL

- **Recette des Galettes à la banane pour bébé**
- **Ingrédients et équipement pour la recette**

CONTENU À PARTAGER

1. Afficher ou distribuer les étapes de la recette à la vue des participants.
.....
2. Présenter les étapes de la recette une à la fois afin de permettre aux participants d'avoir une vision globale des manipulations à réaliser.
.....
3. Réaliser la recette en petits sous-groupes.
 - Les temps d'attente peuvent être utilisés pour laver et ranger le matériel de cuisine et prendre une pause.
.....
4. Faire un retour sur l'importance d'introduire dès le début des aliments que bébé peut manipuler et manger avec les mains pour favoriser son autonomie et son développement moteur.
.....
5. Faire un retour sur l'importance d'offrir des aliments riches en fer à tous les repas pour les tout-petits.
 - Les céréales enrichies pour bébé sont très riches en fer et il est encouragé de les offrir jusqu'à deux ans.
.....
6. Déguster les galettes et partager les galettes restantes (s'il y a lieu) entre les participants pour qu'ils rapportent le tout à la maison pour leur tout-petit. Les galettes peuvent être congelées.



Galettes à la banane pour bébé



PORTIONS : 12 petites galettes

PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

CONSERVATION : Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

INSTRUMENTS : Tasses à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), grand bol, fourchette, cuillère.

RÉFÉRENCE : Recette adaptée de Janie Boucher, accompagnatrice

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
 - 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
 - 125 ml (½ tasse) de céréales pour bébé enrichies
- Variante :
On peut ajouter de la cannelle, de la muscade, de la cardamome, des morceaux de fruits, etc.

PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, écraser les **bananes**.
3. Ajouter les **flocons d'avoine** et mélanger. Laisser reposer 10 minutes.
4. Ajouter les **céréales pour bébé** et mélanger.
5. Former 12 boules de pâte et déposer sur la plaque.
6. Écraser légèrement les boules de pâte à l'aide d'une fourchette pour leur donner une forme ronde et aplatie.
7. Cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus des galettes ne soit plus humide.

Animation 4 : Évaluation du risque d'étouffement des aliments



Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître le potentiel d'étouffement.



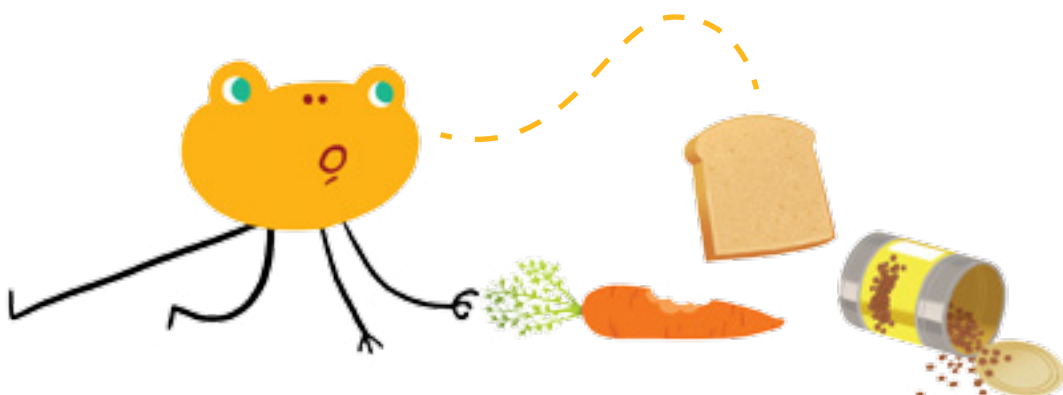
TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

À réaliser idéalement après l'exercice 1 de l'étape 3:

Mises en pratique des notions

PRÉPARATION

1. Acheter et préparer quelques aliments pour l'expérimentation en fonction du nombre de participants.
 - Prendre en considération de remettre au moins deux morceaux de chaque aliment aux participants afin de leur permettre de réaliser l'expérimentation.
 - Suggestions d'aliments:
 - › tranches de pain frais coupées en quatre;
 - › tranches de pain grillé et coupées en quatre;
 - › carottes crues coupées en morceaux;
 - › carottes cuites jusqu'à tendreté et coupées en morceaux;
 - › haricots rouges rincés et égouttés;
 - › haricots rouges rincés et égouttés qui seront écrasés dans l'assiette du participant.
2. Prévoir l'équipement nécessaire pour permettre l'expérimentation des aliments tout en respectant les règles d'hygiène et salubrité. Par exemple: assiettes et fourchettes.



Animation 4 : Évaluation du risque d'étouffement des aliments



Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître le potentiel d'étouffement.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

MATÉRIEL

- Aliments pour expérimentation
- Assiettes pour participants
- Fourchettes pour les participants

CONTENU À PARTAGER

1. Distribuer deux morceaux de chaque aliment dans une assiette et une fourchette aux participants.
 - Assurez-vous de questionner la présence d'allergies alimentaires au préalable.
2. Inviter les participants à prendre un premier morceau d'aliment et de l'écraser entre leur pouce et index OU avec la fourchette afin de voir comment l'aliment réagit.
 - Évaluer si l'aliment :
 - › S'écrase facilement : carotte cuite
 - › Reste dur : carotte crue
 - › Devient compact : tranche de pain frais
 - › Laisse une grosse pellicule : haricot rouge
 - Cet exercice donnera une bonne idée de comment l'aliment va réagir dans la bouche de bébé.
3. Inviter les participants à refaire la même expérience avec le deuxième morceau d'aliment et de le mettre dans leur bouche afin de tenter de manger l'aliment seulement en l'écrasant avec leur langue au palais et en le mélangeant avec leur salive, soit l'équivalent de gencives sans dents.
 - Inviter les participants à écraser un haricot avant de le mettre de leur bouche pour voir la différence.

Ainsi, pour les aliments suggérés :

 - › Les aliments suivants présentent un risque d'étouffement : tranche de pain frais, carotte crue, haricot rouge entier
 - › Les aliments suivants ne présentent pas de risque d'étouffement : tranche de pain grillé, carotte cuite, haricot rouge écrasé
4. Faire un retour sur l'importance d'adapter les aliments pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits jusqu'à environ 4 ans, selon le développement.
 - Une bonne manière d'évaluer le risque sera toujours de tenter d'écraser l'aliment entre ses doigts ou de l'écraser dans son palais afin de voir comment l'aliment risque de réagir dans la bouche de leur tout-petit.

Animation 5: Retour sur expérience



Lors d'une rencontre subséquente, validation des notions retenues en lien avec l'introduction des aliments afin de favoriser l'intégration.



TEMPS ESTIMÉ
15 MINUTES

Dans le cadre d'une série de rencontres avec les mêmes participants, un retour sur les concepts de la rencontre précédente favorise la rétention des informations. Cette étape a lieu au début de la rencontre suivante.

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none">• Aucun	<ol style="list-style-type: none">1. Commencer la rencontre en questionnant les participantes sur la progression de l'alimentation de leur bébé. Le partage devrait inclure:<ul style="list-style-type: none">• La reconnaissance des signes que bébé est prêt à manger;• Le choix des aliments et des textures;• L'évolution et la fluctuation de la faim de bébé selon les jours;• Les aliments à éviter pour bébé;• Le contexte des repas;• Les difficultés rencontrées.2. Souligner les succès et les réussites des participantes.<ul style="list-style-type: none">• Permettre aux participantes de constater que les efforts déployés pour encourager leur enfant à adopter de saines habitudes alimentaires lui donneront un bon départ et pourront le suivre longtemps dans sa vie.<ul style="list-style-type: none">› C'est le cas de l'écoute des signaux de faim et de satiété, la consommation d'une variété d'aliments, la structure et fréquence des repas, etc.• Valoriser le maintien du partage des rôles et responsabilités au moment des repas.

