

Cinq règles d'or

Pour obtenir de l'information sur l'introduction des aliments solides, consultez votre livret **Mieux vivre avec notre enfant** de l'Institut National de la Santé Publique du Québec, remis à l'hôpital lors de votre accouchement.

- 1** Introduire **un seul aliment à la fois**. Attendre de 3 à 5 jours avant d'en offrir un nouveau. S'il présente des symptômes d'allergie, vous serez en mesure d'en saisir la cause.
- 2** Débuter par des **aliments uniques**. Votre enfant doit avoir mangé les aliments séparément avant de les prendre mélangés. Aussi, ne pas ajouter de sel, poivre, sucre, gras ou épices aux aliments.
- 3** Commencer par donner **5 ml de purée** et augmenter graduellement la portion, en respectant toujours l'appétit de votre bébé.
- 4** Utiliser toujours la cuillère pour favoriser la **mastication** versus le biberon.
- 5** Pour éviter de brûler bébé, vérifier la **température** des aliments à l'intérieur de votre poignet ou sur votre main.

Varier les textures... et les saveurs !

Pour que votre enfant puisse manger comme le reste de la famille vers l'âge de 1 an, il est important de varier la texture de son alimentation. Au début, présentez-lui des aliments en purées lisses. À mesure qu'il s'habitue à manger, épaississez la texture. Vers 7 à 7 1/2 mois, commencez à lui servir des purées grossières, écrasées à la fourchette. À compter de 8 ou 9 mois, votre enfant est prêt pour des aliments mous et tendres, coupés en petits morceaux, qu'il pourra prendre avec ses doigts.

Aussi, variez la saveur des purées en lui faisant découvrir la belle variété des produits frais. Il a fort à parier que plus grand, il mangera avec plaisir ses 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour !

Document préparé par Julie DesGroseilliers, Dt.P., diététiste nutritionniste consultante, porte-parole de la campagne «J'aime 5 à 10 portions par jour» en collaboration avec l'AQDFL.

L'ABC des purées maison aux fruits et légumes



L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes

croit qu'une saine alimentation joue un rôle primordial pour favoriser le bien-être et la santé de chacun et ce, dès le tout jeune âge. Vers l'âge de 6 mois, votre enfant est prêt à intégrer des aliments solides. Débutez par des céréales enrichies de fer puis quelques jours plus tard, allez-y avec des légumes suivis des fruits. Les aliments riches en protéines viennent en dernier (ex. : viande, fromage, yogourt).

En collaboration avec la nutritionniste Julie DesGroseilliers, et porte-parole de la campagne J'aime 5 à 10 portions par jour, nous sommes heureux de vous offrir ce petit guide pratique sur la préparation des purées maison à base de légumes et de fruits. En plus d'être économiques, savoureuses et nutritives, les purées maison vous permettront d'offrir à votre petit trésor une plus grande variété d'aliments.



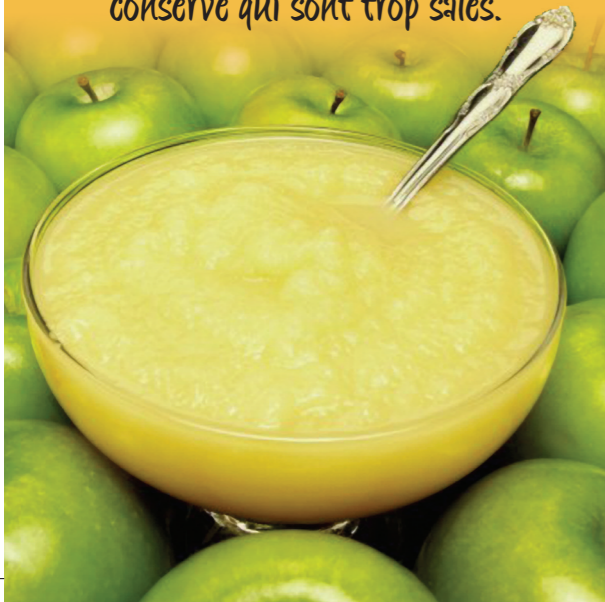
Allez-y, essayez...
c'est moins compliqué
que vous ne le croyez !

Purées MAISON



En plus d'ajouter une grande variété de saveurs au menu de votre enfant, les légumes et les fruits lui apporteront des calories, des vitamines, des minéraux et des fibres, tous nécessaires à sa santé.

Choisissez les aliments les plus frais possible. Si vous optez pour les produits congelés, ils ne doivent renfermer ni sel, ni sucre, ni sauce, ni assaisonnements. Évitez les légumes en conserve qui sont trop salés.



aux légumes



Marche à suivre :

- 1** Laver, **peler** et parer les légumes.
Couper en morceaux de taille similaire.
- 2** Cuire dans le minimum d'eau bouillante, à la vapeur (dans une marguerite) ou au four à micro-ondes. Couvrir et cuire jusqu'à tendreté. Trop cuits, ils perdent des vitamines et minéraux.
- 3** Verser une petite quantité à la fois dans le mélangeur ou le robot.
Réduire en purée, en ajoutant progressivement assez d'eau de cuisson* pour obtenir la texture désirée.

* Ne pas utiliser l'eau de cuisson des carottes avant l'âge de 9 mois en raison de leur teneur élevée en nitrates.

Premiers légumes suggérés :

Carotte, courge, courgette,
haricots jaunes ou verts, patate douce

Dans un deuxième temps, vers **7 à 9 mois**, viennent les légumes suivants : chou-fleur, brocoli, asperge, petits pois, pomme de terre, maïs, choux de Bruxelles, etc. Par mesure de prudence, attendez jusqu'à l'âge de **9 mois** avant de servir les légumes les plus riches en nitrates : betteraves, épinards et navet. À **1 an**, vous pouvez lui servir quelques légumes crus, parmi les plus tendres : tomate, concombre, champignons, laitue, etc.

Comment les conserver ?



La façon la plus simple de conserver les purées maison consiste à les verser dans un **bac à glaçons**. Couvrir et congeler. Le lendemain, démouler et déposer dans un contenant hermétique ou des sacs à congélation, style Ziploc. Ne pas oublier d'indiquer le nom de l'aliment et la date.

Type de purées	Frigo	Congélateur
Légumes et fruits	2 à 3 jours	6 à 8 mois

aux fruits



Marche à suivre :

- 1** Laver, **peler** et parer les fruits.
Couper en morceaux de taille similaire.
- 2** Cuire dans le minimum d'eau bouillante, à la vapeur (dans une marguerite) ou au four à micro-ondes. Couvrir et cuire* jusqu'à tendreté. Trop cuits, ils perdent des vitamines et minéraux.
- 3** Verser une petite quantité à la fois dans le mélangeur ou le robot.
Réduire en purée sans ajouter d'eau. Si la texture est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de cuisson.

* Les fruits suivants ne nécessitent pas de cuisson et peuvent être réduits en purée directement à la fourchette, au mélangeur ou au robot : banane, avocat, ananas, cantaloup et melon d'eau.

Premiers fruits suggérés :

Pomme, pêche, banane (sans cuisson), poire

Dans un deuxième temps, vers **7 à 9 mois**, viennent les fruits suivants : cantaloup, prune, abricot et petits fruits (ex.: fraises, framboises, bleuets, mûres, groseilles). Ces derniers devront être réduits en purée et passés au tamis de façon à éliminer pelures et grains. Vers **9 à 12 mois**, votre enfant est prêt pour des raisins coupés en quatre, des morceaux d'agrumes (ex.: orange, pamplemousse) et des pommes râpées ou légèrement cuites. Toutefois, attendez à **1 an** pour introduire le kiwi.

Purées avec fruits en conserve

Sélectionner les fruits dans leur jus naturel, sans sucre ajouté. Égoutter et réduire en purée au mélangeur ou robot, sans cuisson, ni ajout de liquide.

Purées avec fruits séchés

Tremper les fruits dans l'eau chaude 10 à 15 minutes. Déposer dans une casserole et couvrir avec juste assez d'eau. Cuire à couvert jusqu'à tendreté, environ 20 minutes. Réduire en purée en ajoutant juste assez d'eau de cuisson pour obtenir la texturée désirée.