



LES OEUFS

un premier aliment idéal pour les bébés

Naturels et nourrissants, les œufs représentent un excellent choix comme premier aliment solide pour les bébés. Ils sont faciles à manger, toujours à portée de main et des plus simples à préparer.

Les œufs constituent une excellente source de protéines de la plus grande qualité et contiennent 14 éléments nutritifs importants, notamment :



protéines
pour fabriquer et réparer les muscles



vitamines B
pour la santé des nerfs et des cellules sanguines



vitamine A
pour la vision et la croissance des os



folate
pour le développement des cellules sanguines et de la moelle épinière



vitamine D et phosphore
pour renforcer les os



zinc
pour les organes reproducteurs et le fonctionnement du cerveau



fer
pour la santé des globules rouges



sélénium
pour la production de l'ADN et la fonction thyroïdienne



choline et lutéine
pour le développement du cerveau



vitamine E
pour renforcer le système immunitaire

L'âge de fer

À 6 mois de vie, les réserves de fer des bébés sont basses. C'est pour cette raison que Santé Canada recommande de leur offrir des premiers aliments solides qui contiennent du fer. Dès 6 mois, il est important de commencer à donner des aliments riches en fer aux bébés quelques fois par jour (à chaque repas), notamment :



des œufs



du bœuf



de la volaille



du poisson



du tofu



des légumineuses



des céréales pour bébés

Offrir des œufs tôt

Selon les recherches, donner des œufs entiers tôt aux bébés peut réduire le risque d'allergie aux œufs.

En effet, les nouvelles lignes directrices sur l'alimentation du nourrisson de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement recommandent désormais l'introduction des œufs entiers dès l'âge de 6 mois, ou dès que votre enfant commence à manger des aliments solides.



Conseil :

Une fois que votre bébé a goûté aux œufs entiers, il est recommandé de lui en servir régulièrement.

Un bon départ pour une bonne santé

Voici les signes indiquant qu'un bébé est prêt à consommer des aliments solides :



Il se tient assis.



Il contrôle bien sa tête.



Il démontre de l'intérêt envers la nourriture et ouvre sa bouche lorsqu'on lui en offre.

L'introduction d'œufs cuits dans l'alimentation de votre bébé est facile. Il suffit de suivre ces étapes simples :

- Faites cuire** un œuf dur entier et écrasez-le. Assurez-vous de toujours bien cuire les œufs avant de les servir à votre bébé.
- Mélangez** environ 1 ½ c. à thé (7 ml) d'œuf avec un peu de lait maternel, de lait maternisé ou d'eau.
- Pensez simplicité.** Nul besoin d'ajouter du sel, du sucre, du beurre ou de la margarine.



Conseil :

Les bébés adorent la saveur délicate des œufs. Laissez votre bébé goûter les saveurs naturelles des aliments.

Commencez par une petite quantité. Au début, offrez à votre bébé de 1 à 3 c. à thé (de 5 à 15 ml) d'œuf. Vous pouvez lui en donner un peu plus s'il semble avoir encore faim. Faites confiance à votre bébé - il saura quand arrêter de manger.