

Fiche thématique

# Aliments à éviter

Jusqu'à 12 mois et, pour certains enfants jusqu'à l'âge de trois ans, la prudence doit être de mise avec les aliments suivants.



1. Ne donnez pas de lait cru, de viande crue ou insuffisamment cuite, de saucisse séchée (gendarmes ou salami par exemple), de jambon cru, de poisson cru ou fumé, ni d'aliments contenant de l'œuf cru (tiramisu par exemple) à votre enfant de moins de 12 mois.
2. Les produits d'origine animale transformés (saucisse, jambon, par exemple) ne sont pas recommandés en raison de leur forte teneur en matières grasses, en sel et en sel de salaison. Les morceaux de viande maigre de bœuf, de porc, d'agneau, de volaille ou autres, sans additifs, sont à privilégier.
3. Jusqu'aux 3 ans de l'enfant, il convient d'éviter le gibier, le foie et certaines variétés de poisson telles que le marlin, le makaire, l'espadon et le requin, car leur teneur en métaux lourds et en dioxines peut être importante.
4. Les bouillies réalisées à partir de céréales crues fraîchement broyées ou de grains de céréales mis à tremper (bouillies de céréales fraîches) peuvent causer maux de ventre, diarrhées et vomissements. En revanche, vous pouvez sans problème utiliser des flocons d'avoine, de la semoule ou de la bouillie de céréales instantanée pour bébé (millet, blé, épeautre, avoine par exemple).
5. N'ajoutez ni sel, ni bouillon, ni épices, ni sucre, ni miel et ni édulcorants si votre enfant a moins de 12 mois.
6. Ne donnez pas de miel ni de sirop d'érable à votre enfant avant l'âge d'un an, car ils peuvent contenir des spores et bactéries.
7. En raison de leur forte teneur en protéines, le fromage, le séré, le fromage frais, le lait entier et le yaourt ne peuvent pas être donnés avant 12 mois.  
Exception: vous pouvez mélanger une petite quantité de lait entier ou de yaourt nature dans sa bouillie de lait et de céréales.
8. Jusqu'à 3 ans, évitez les aliments avec lesquels votre enfant pourrait s'étouffer: fruits à coque, pain aux graines, grains de raisin entiers, poisson avec des arêtes, bonbons, etc. En revanche, vous pouvez lui donner des fruits à coque broyés.
9. Les aliments comme les galettes de riz, les flocons de riz et le riz au lait doivent être consommés avec parcimonie en raison de leur teneur en arsenic. Les collations exemptes de riz, comme les crackers au blé complet, les galettes de maïs ou le pain constituent de bonnes alternatives aux galettes de riz. Il faut également proposer des purées et des compotes exemptes de riz lors de la diversification. Les alternatives au riz au lait et aux bouillies de riz sont notamment l'avoine, l'épeautre, la semoule et le millet.
10. Les boissons au riz ne sont pas recommandées en raison des risques de carences en nutriments essentiels et à cause de leur teneur en arsenic. Il est même recommandé d'y renoncer complètement avant 12 mois. Après 12 mois, il n'est pas non plus judicieux de remplacer le lait de vache par des boissons au riz.