

Fiche d'information

Les aliments à éviter

1^{re} année de vie

Certains aliments ne conviennent pas aux nourrissons ni aux enfants en bas âge :

- 1 Les aliments crus d'origine animale sont parfois porteurs de bactéries pouvant entraîner de graves maladies chez les nourrissons et les enfants en bas âge. Aussi convient-il de cuire à cœur la viande, le poisson, les œufs et leurs dérivés pendant au moins 2 minutes, à une température d'au moins 70° C. De même, le lait cru, les fromages à pâte molle au lait cru, les produits de charcuterie crue (gendarmes, salami, etc.), le jambon cru et le poisson cru ou fumé ne sont donc pas indiqués avant l'âge de 6 ans.

- 2 Jusqu'au quatrième anniversaire de votre enfant, évitez de lui donner des aliments avec lesquels il risque de s'étouffer, par ex. des fruits à coque non moulus, du pain aux graines, des grains de raisin entiers, des bonbons, du poisson avec arêtes ou du popcorn.

- 3 Les produits d'origine animale transformés (saucisse, jambon, etc.) ne sont pas recommandés en raison de leur forte teneur en matières grasses, en sel et en sel de salaison. Privilégiez plutôt les morceaux de viande maigre (bœuf, porc, agneau, volaille ou autre) sans additifs.

- 4 Attendez que votre enfant ait fêté son premier anniversaire avant de lui donner du fromage, du séré, du fromage frais, du lait ou du yaourt, qui sont très riches en protéines. Néanmoins, dès ses 7 mois, vous pouvez mélanger une petite quantité de lait entier ou de yaourt nature à sa bouillie de céréales.

- 5 Jusqu'à son premier anniversaire, n'utilisez pas de sel, de bouillon, de condiment, de sucre, de miel, de sirop ni d'autres édulcorants pour préparer ses repas.

- 6 En effet, le miel est susceptible de contenir des bactéries et des spores pathogènes, raison pour laquelle il ne convient pas aux enfants de moins de 1 an.

- 7 Avant que votre enfant ait eu 6 ans, évitez de lui donner des pousses et des baies congelées, à moins de les avoir bien cuites.

- 8 Veillez à limiter les aliments à base de riz (galettes, flocons, riz au lait, etc.) en raison de leur teneur en arsenic. Les crackers au blé complet, les galettes de maïs ou le pain sont des solutions de rechange adaptées pour les collations. Par ailleurs, privilégiez d'autres céréales que le riz (avoine, épeautre, millet) ou la semoule pour la préparation de bouillies. Enfin, les boissons à base de riz ne sont pas recommandées en raison de leur faible teneur en substances nutritives.



Fiche d'information

Les aliments à éviter

2^e et 3^e année de vie

Certains aliments ne conviennent pas aux enfants en bas âge :



- 1 Les aliments crus d'origine animale sont parfois porteurs de bactéries pouvant entraîner de graves maladies chez les enfants en bas âge. Aussi convient-il de cuire à cœur la viande, le poisson, les œufs et leurs dérivés pendant au moins 2 minutes, à une température d'au moins 70° C. De même, le lait cru, les fromages à pâte molle au lait cru, les produits de charcuterie crue (gendarmes, salami, etc.), le jambon cru et le poisson cru ou fumé ne sont donc pas indiqués avant l'âge de 6 ans.
- 2 Jusqu'au quatrième anniversaire de votre enfant, évitez de lui donner des aliments avec lesquels il risque de s'étouffer, par ex. des fruits à coque non moulus, du pain aux graines, des grains de raisin entiers, des bonbons, du poisson avec arêtes ou du popcorn.
- 3 Avant que votre enfant ait eu 6 ans, évitez de lui donner des pousses et des baies congelées, à moins de les avoir bien cuites.
- 4 Veillez à limiter les aliments à base de riz (galettes, flocons, riz au lait, etc.) en raison de leur teneur en arsenic. Les crackers au blé complet, les galettes de maïs ou le pain sont des solutions de rechange adaptées pour les collations. Par ailleurs, il n'est pas recommandé de remplacer le lait de vache par des boissons à base de riz, en raison de la faible teneur en substances nutritives de ces dernières.

