

L'introduction des aliments allergènes, un par un

Comment offrir les aliments allergènes à votre bébé

Lors des premières introductions d'un aliment allergène, portez attention à la présence d'autres aliments allergènes qui n'ont pas encore été introduits.

Œufs

L'œuf doit toujours être bien cuit.



Suggestions :

Mélanger un peu d'œuf cuit (dur ou brouillé) avec de l'eau, du lait maternel, de la préparation commerciale pour nourrissons, une purée ou des céréales pour bébé.



Préparer une omelette avec du lait maternel ou une préparation commerciale pour nourrissons, puis la couper en lanières.

Lait de vache et produits laitiers



Le lait de vache ne devrait pas être offert comme boisson avant l'âge de 9 à 12 mois. Si bébé reçoit de la préparation commerciale pour nourrissons (aussi appelé formule pour bébé), il a déjà été exposé au lait de vache.



Suggestions :

Offrir du yogourt nature, seul ou mélangé à une purée ou des céréales pour bébé.



Ajouter du yogourt ou du lait dans des recettes (crêpes, muffins, etc.).

Arachides et noix



Les arachides et les noix ne doivent pas être offertes entières. Le beurre d'arachides et les beurres de noix doivent être réchauffés ou mélangés à autre chose pour prévenir les étouffements.



Suggestions :

Mélanger une petite quantité de beurre d'arachides ou de noix, ou des noix hachées finement, à une purée ou à des céréales pour bébé.



Étendre une mince couche de beurre d'arachides ou de noix sur une tranche de pain grillée, puis couper en lanières.

Soya



Le soya peut être offert sous forme de tofu, de boisson de soya ou d'edamames.



Suggestions :

Mélanger du tofu soyeux, du tofu ferme émietté ou râpé ou de la boisson de soya à une purée ou offrir une purée d'edamames.



Offrir des languettes de tofu, utiliser la boisson de soya dans une recette de galettes ou muffins, ou étendre une purée d'edamames sur du pain grillé.

Poissons et fruits de mer (crustacés, mollusques)



Chaque variété de poisson et fruit de mer doit être introduite séparément. Ces aliments doivent être bien cuits.



Suggestions :

Offrir du poisson ou des fruits de mer en conserve (sans assaisonnement), ou frais ou surgelés, puis écrasés ou broyés.



Proposer un morceau de poisson tendre bien cuit ou l'intégrer dans une recette (ex. : croquettes).

Blé (boulgour, kamut, épeautre, triticale)



Le blé peut être introduit sous forme de céréales pour bébé, de pain ou de pâtes.



Suggestions :

Offrir des céréales pour bébé à base de blé.



Proposer des pâtes bien cuites, du pain grillé ou des craquelins pour bébé à base de blé ou intégrer des céréales pour bébé, de la farine ou de la chapelure de blé dans des recettes (galettes, boulettes).

Sésame



Le sésame peut être offert sous forme de graines de sésame ou de tahini (beurre de sésame). Le tahini doit être réchauffé ou mélangé à autre chose pour prévenir les étouffements.



Suggestions :

Ajouter une petite quantité de tahini à une purée.



Étendre une mince couche d'houmous contenant du tahini sur une tranche de pain grillée.

Moutarde



La moutarde peut être présente dans certains aliments transformés, notamment lorsque la mention « épices » apparaît dans la liste d'ingrédients.



Suggestions :

Ajouter de la moutarde en poudre ou préparée à une purée.



Intégrer de la moutarde comme ingrédient dans une recette.