

L'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

UN PAR UN

Arachides

L'arachide est une légumineuse, et non une noix. L'arachide entière et le beurre d'arachide ne devraient pas être donnés tels quels.

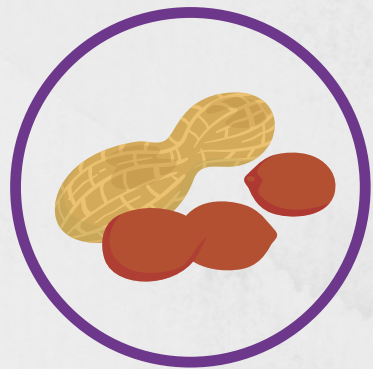
Suggestions



Mélanger 1/2 c. à thé de beurre d'arachide à de la purée de fruits ou de l'eau.



Étendre une mince couche de beurre d'arachide sur une tranche de pain grillée, puis coupée en languettes.



Œufs

Le jaune et le blanc peuvent être introduits au même moment. L'œuf doit être bien cuit.

Suggestions



Mélanger 1 c. à thé d'œuf cuit dur avec un peu d'eau, de lait maternel, de préparation commerciale, de purée de fruits ou de céréales pour bébés.



Battre ensemble un œuf et un peu d'eau, de lait maternel ou de préparation commerciale et cuire sous forme d'omelette. Couper en lanières.



Poisson et fruits de mer

Les poissons et fruits de mer doivent être bien cuits. Chaque variété de poisson et de fruit de mer doit être offerte séparément.

Suggestions



Mélanger le poisson bien cuit avec un peu d'eau, de lait maternel, de préparation commerciale ou une purée de légumes.



Offrir un morceau de poisson bien cuit et tendre ou intégrer le poisson dans une recette de croquettes qui ne contient pas d'autre nouvel allergène.



Blé

Le blé se retrouve dans certaines céréales pour bébés, le pain, les pâtes et peut se cacher dans les aliments préparés.

Suggestions



Offrir des céréales pour bébés à base de blé.



Offrir des pâtes alimentaires cuites ou une tranche de pain grillée.



Soya

Le soya peut être donné sous forme de tofu, de fèves de soya ou d'edamames.

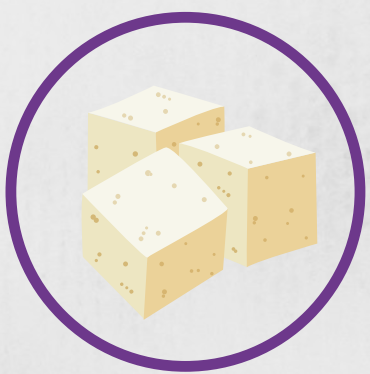
Suggestions



Mélanger du tofu soyeux à une purée de fruits ou du tofu émietté ferme à une purée de légumes.



Offrir des bâtonnets de tofu cuits et assaisonnés ou intégrer le tofu dans une recette de croquettes.



Sésame

Le tahini (beurre de sésame) ne devrait pas être offert à la cuillère.

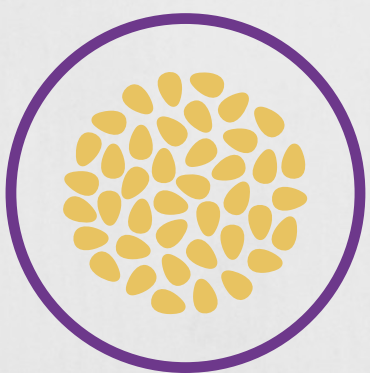
Suggestions



Ajouter une très petite quantité de tahini dans une purée de légumes ou de légumineuses.



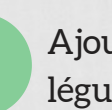
Étendre une mince couche d'houmous contenant du tahini sur une tranche de pain grillée.



Moutarde

La moutarde peut être cachée dans certains aliments préparés, spécialement si la mention « épices » apparaît dans leur liste des ingrédients.

Suggestions



Ajouter la moutarde en poudre ou la moutarde préparée à une purée de légumes ou de viandes, ou encore dans une recette.



Noix

Les noix entières et le beurre de noix ne devraient pas être donnés tels quels. Chaque type de noix (pacanes, noix de cajou, pistaches, etc.) doit être introduit séparément.

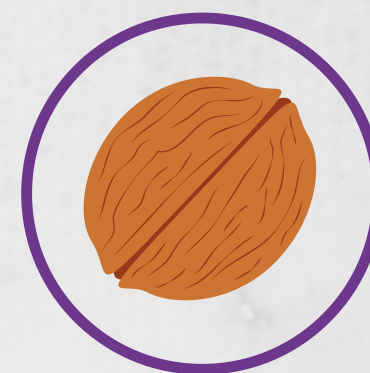
Suggestions :



Réduire la noix en poudre et mélanger à de la purée de fruits ou à des céréales pour bébés.



Étendre une mince couche de beurre de noix sur une tranche de pain grillée. Couper en languettes.



Lait et produits laitiers

Le lait ne devrait pas être donné avant l'âge de 9 à 12 mois, sauf s'il s'agit d'une petite quantité incorporée dans une recette. Le fromage et le yogourt peuvent être introduits une fois que le bébé mange régulièrement des aliments riches en fer.



Donner du yogourt nature tel quel ou en mélangé à une purée de fruits.



Mettre du fromage ricotta, du yogourt ou du lait dans une recette de crêpes ou de gaufres.



À manger avec les doigts



À manger à la cuillère