

Le fer chez les tout-petits de 6 mois à 2 ans

Le fer est nécessaire à la **croissance de bébé**.
Un manque de fer peut nuire à son développement durant la petite enfance.



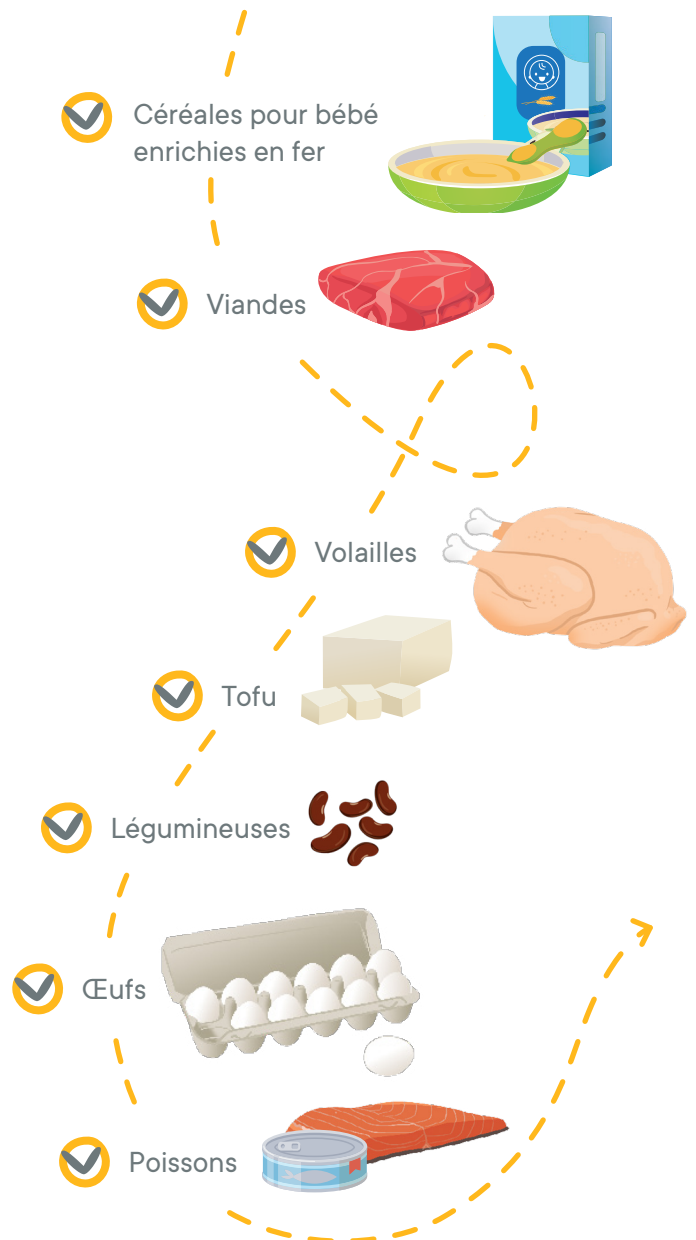
Pourquoi offrir des aliments riches en fer dès 6 mois ?

Vers l'âge de 6 mois, les réserves en fer de bébé s'épuisent. Il est donc important d'offrir des aliments riches en fer pour refaire les réserves de votre tout-petit.

Pour favoriser un bon apport en fer :

- Offrez des aliments riches en fer comme premiers aliments quand bébé commence à manger.
- **Offrez des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.**
- Attendez que bébé ait entre 9 et 12 mois pour lui offrir du lait de vache comme breuvage. Limitez la consommation de lait à 750 ml par jour.

On trouve du fer dans ces aliments :





Astuce

Ajoutez des céréales pour bébé enrichies en fer à vos recettes pour augmenter l'apport en fer :

- Boulettes ou pain de viande ou de légumineuses
- **Muffins, galettes** ou **crêpes** en remplaçant ¼ de la farine
- **Potages** et sauces pour les épaissir

- Limitez le sucre et le sel lorsque vous cuisinez des repas qui seront servis à bébé.
- Assurez-vous d'adapter la texture pour qu'elle soit sécuritaire pour bébé. Consultez **notre outil sur les risques d'étouffement** pour plus d'informations.



Idées de repas avec des aliments qui contiennent du fer

- **Spaghetti sauce à la viande**
- **Mijoté de viande**
- **Soupe lentilles et épinards**
- **Croquettes de poisson**
- **Pain de viande** ou **boulettes de viande**
- **Sauté de bœuf à l'indienne**
- **Tofu aux arachides**

Les recettes suggérées sont des exemples. Offrez à bébé des aliments que vous aimez cuisiner et qui contiennent du fer.