

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.



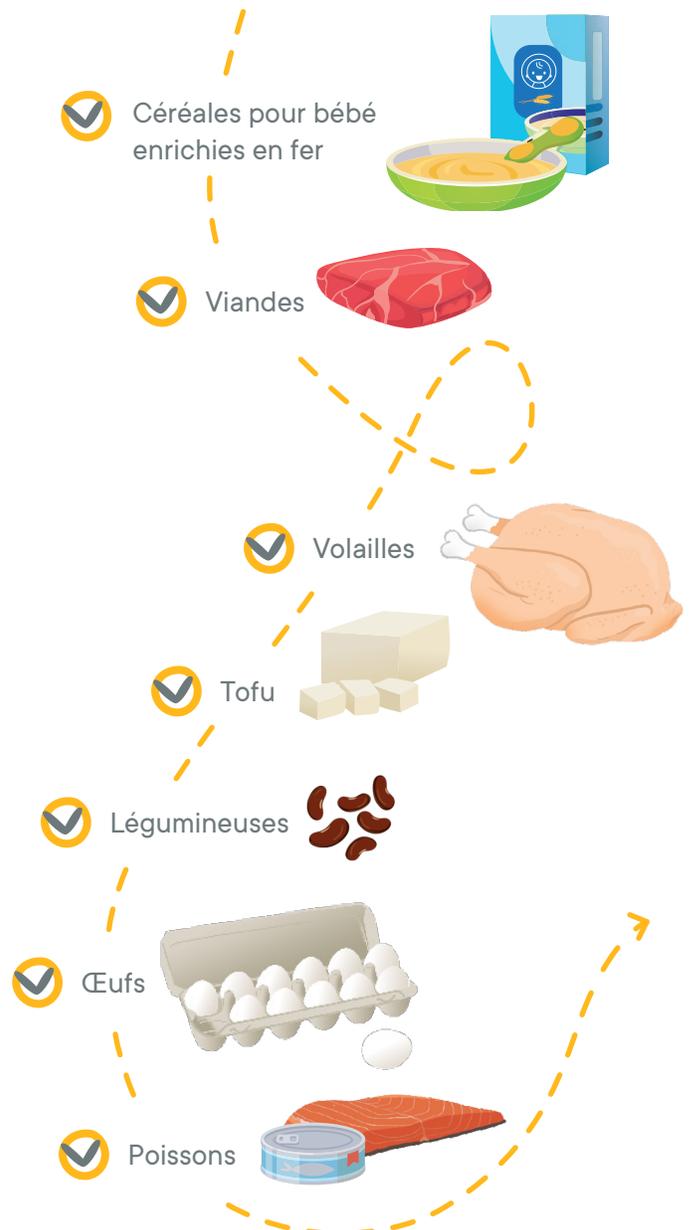
Pourquoi offrir des aliments riches en fer dès 6 mois ?

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 :





Idées de repas et collations 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](#)

Offrez à bébé des aliments que vous aimez cuisiner.

- Limitez le sucre et le sel lorsque vous cuisinez ces repas 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.



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 $\frac{1}{4}$ de la farine
- [Potages](#) et sauces pour les épaissir