

Publié sur *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.ca>)

[Accueil](#) > La manipulation sécuritaire des aliments: faire des choix sûrs pour votre petit

Partagez Article

X



La manipulation sécuritaire des aliments: faire des choix sûrs pour votre petit

Vous avez remarqué que bébé semble tout mettre dans sa bouche ces temps-ci. Maintenant qu'il arrive à attraper de petits objets, il essaie de les manger à tout coup. Ses petites dents sont prêtes à être mises à contribution. Il n'utilise ses dents que pour couper, pas pour mâcher, et votre enfant n'est pas nécessairement prêt à découvrir tous les aliments que vous lui offrirez. Bien qu'il soit au stade des aliments en bouchées, vous devez encore porter attention aux aliments qu'il attrapera de ses petits doigts.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulati...> [1]

[2] [3] [4]



La manipulation sécuritaire des aliments: faire des choix sûrs pour votre petit

Vous avez remarqué que bébé semble tout mettre dans sa bouche ces temps-ci. Maintenant qu'il arrive à attraper de petits objets, il essaie de les manger à tout coup. Ses petites dents sont prêtes à être mises à contribution. Il n'utilise ses dents que pour couper, pas pour mâcher, et votre enfant n'est pas nécessairement prêt à découvrir tous les aliments que vous lui offrirez. Bien qu'il soit au stade des aliments en bouchées, vous devez encore porter attention aux aliments qu'il attrapera de ses petits doigts.

Jeudi, avril 20th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Lorsque votre petit commence à maîtriser l'art d'attraper des objets en pinçant, les craquelins, les petits morceaux de pain grillé et les Soufflés Nestlé® Gerber® sont des aliments qu'il pourra prendre facilement, tout comme les légumes cuits (comme les pois coupés en deux ou les pommes de terre et les carottes cuites hachées finement) et les fruits en purée (comme la compote de pomme ou les bananes). Non seulement ces aliments sont-ils sains, mais en plus, ils s'emportent bien à un pique-nique, en visite chez la gardienne ou à un restaurant pour toute la famille.

Manipulation sécuritaire des aliments: aux repas, faites de la sécurité votre priorité

La manipulation sécuritaire des aliments devrait toujours être une priorité pour éviter toute contamination des repas de votre tout-petit. Les viandes doivent toujours être bien cuites. Ne servez à votre enfant que de petites portions dans son propre bol ou sa propre assiette, et jetez tous les restes. Ne remettez jamais ses restes dans le bol de service ou dans un pot entamé de nourriture pour bébés.

Si vous suivez ces conseils, les aliments en bouchées seront sécuritaires

Demeurez présent. Restez toujours à proximité lorsque votre petit mange des aliments en bouchées. Certains aliments peuvent être plus difficiles à manger et poser un risque d'étouffement. Il est sage d'apprendre comment intervenir si votre petit s'étouffe. Vous aurez peut-être appris quelques conseils lors des cours prénatals, mais demandez tout de même à votre médecin de vous indiquer comment réagir. Ou encore, inscrivez-vous, à l'hôpital, à la Fondation canadienne des maladies du coeur et de l'AVC ou à la Croix Rouge, à un cours de premiers soins où l'on offre une formation portant spécifiquement sur les soins d'urgence et les premiers soins à prodiguer aux enfants.

Assurez-vous qu'il ne prenne pas des bouchées plus grandes que ce qu'il peut mâcher. Coupez les aliments en petits morceaux convenant aux bébés ou aux tout-petits plutôt que de lui offrir de gros morceaux.

La taille compte. Évitez de lui donner des aliments qu'il peut avaler entiers comme ceux qui figurent dans la liste ci-dessous.

Pas de repas sur la route. La collation ne devrait pas se faire sur le pouce. Évitez de servir à votre enfant des aliments en bouchées dans la voiture ou la poussette.

Conseils pour l'alimentation des bébés plus âgés [6]



nême d'attraper la
le étape

[6] [7]

Idées de collations pour les enfants: Est-il prêt pour les aliments à manger avec les doigts? [7]



aux de nourriture. Ce
bébé vers les aliments

Les aliments qu'il ne faut pas donner à bébé: les aliments auxquels il faut faire attention et ceux à éviter jusqu'à l'apparition des molaires

Certains aliments nutritifs peuvent sembler sûrs, mais posent un risque pour la santé de bébé s'ils ne sont pas préparés correctement. Si votre bébé n'a que ses incisives, il peut croquer un morceau de carotte crue, mais il ne peut pas la mâcher et peut alors s'étouffer. Les bouchées petites, rondes ou cylindriques posent le plus grand risque d'étouffement.

Voici les aliments auxquels il faut faire attention jusqu'à ce que votre enfant atteigne l'âge de quatre ans:

- Les légumes durs et crus comme les carottes doivent être râpés ou hachés finement. Les morceaux doivent être moins larges que l'index de bébé. Vous pouvez aussi faire bouillir légèrement les légumes pour les attendrir.
- Les petites bouchées rondes comme les raisins et les tomates cerises: n'oubliez pas de les couper en deux ou en quatre.
- Les aliments cylindriques comme les saucisses et les autres morceaux de viande doivent être coupés en petits morceaux, dans le sens de la longueur.
- Les fruits séchés doivent être trempés dans l'eau pour les assouplir puis hachés.
- Les fruits comme les pommes et les pêches doivent être pelés.

Les aliments à éviter jusqu'à l'apparition des molaires:

Certains aliments poseront un risque et doivent être évités, quelle que soit la façon dont ils sont préparés, jusqu'à ce que votre enfant soit bien plus vieux, soit vers 3 ou 4 ans:

- Céleri
- Toutes les noix entières comme les arachides, les amandes et les noix de cajou.
- Maïs soufflé
- Guimauves
- Bonbons durs ou en gelée, suçons et gomme à mâcher
- Poissons qui contiennent des arêtes

Les aliments qu'il ne faut pas donner à bébé

Tous les aliments ne sont pas adaptés à votre bébé. Voici une liste des aliments qu'il vaut mieux éviter jusqu'à ce que bébé ait un an.

Le lait de vache entier

Le lait de vache entier n'est pas une bonne source de fer et devrait être évité comme source de liquide jusqu'à au moins 9 à 12 mois. Introduire le lait de vache trop tôt pourrait vous obliger à reporter l'introduction d'autres aliments nutritifs riches en fer, ce qui pourrait entraîner une carence en fer. Renseignez-vous sur les raisons pour lesquelles votre bébé n'est pas prêt pour le lait de vache.

Le miel

Évitez le miel, même pasteurisé, car il peut causer un type d'empoisonnement alimentaire que l'on appelle le botulisme infantile. N'ajoutez pas de miel aux aliments de bébé et n'en mettez pas sur sa suce. Lorsque votre enfant aura 1 an, vous pourrez introduire le miel en toute sécurité.

Le sucre et le sel

Évitez d'ajouter du sucre et du sel aux aliments que vous préparez pour votre bébé, comme pour le reste de la famille. Laissez votre petit découvrir les saveurs naturelles des aliments et développer ses goûts.

Les boissons crues et non pasteurisées

Les bébés et les tout-petits ne devraient pas consommer de boissons crues ou non pasteurisées. Au Canada, la loi ne permet la vente que de lait pasteurisé. La pasteurisation est un procédé important qui permet d'éliminer les bactéries nocives. Les boissons non pasteurisées, comme certains cidres de pomme, peuvent être nocives pour les bébés et les tout-petits. Lorsque vous choisissez une boisson pour votre petit, lisez l'étiquette.

Après un an

À l'âge d'un an, votre tout-petit peut manger la plupart des aliments que consomment ses parents, à l'exception de ceux qui posent un risque d'étouffement. Tout comme les adultes, les tout-petits devraient éviter certains aliments et en consommer d'autres avec modération. Cela s'applique tout particulièrement aux tout-petits qui développent encore leurs préférences et leurs habitudes alimentaires.

- Les sucreries et les gâteries comme les bonbons, le chocolat et les croustilles devraient être réservés aux occasions spéciales et ne jamais servir à encourager un enfant à manger des aliments plus sains.
- Les jeunes enfants n'ont pas besoin de boire du jus et des boissons sucrées. Si votre petit a soif, offrez-lui de l'eau.
- N'offrez pas plus de 24 oz ou 720 ml de lait de vache entier par jour. Une plus grande quantité nuira à l'appétit de votre tout-petit pour d'autres aliments nutritifs et riches en fer.

Les soufflés NESTLÉ GERBER sont conçus de manière sécuritaire et conviennent au stade de développement des bébés de 8 mois et plus.

[Pour en savoir plus](#) ^[8]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_231609.jpg&deso
manipulation sécuritaire des aliments: faire des choix sûrs pour votre petit

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20manipulation%20s%C3%A9curitaire%20des%20aliments%3A%20faire%20des%20ch>
8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1303891>

[6] https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages?utm_source=internal&utm_medium=inreadpushv2

[7] https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/est-il-pret-pour-les-aliments-manger-avec-les-doigts?utm_source=internal&utm_medium=inreadpushv2

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>