LES ŒUFS

un **premier aliment** idéal pour les **bébés**

Naturels et nourrissants, les œufs représentent un excellent choix comme premier aliment solide pour les bébés. Ils sont faciles à manger, toujours à portée de main et des plus simples à préparer.

Les œufs constituent une excellente source de protéines de la plus grande qualité et contiennent 14 éléments nutritifs importants, notamment :

- **protéines** pour fabriquer et réparer les muscles
- **vitamine A** pour la vision et la croissance des os
- **vitamine D et phosphore** pour renforcer les os
- **fer** pour la santé des globules rouges
- **choline et lutéine** pour le développement du cerveau
- **vitamine E** pour renforcer le système immunitaire
- **vitamines B** pour la santé des nerfs et des cellules sanguines
- **folate** pour le développement des cellules sanguines et de la moelle épinière
- **zinc** pour les organes reproducteurs et le fonctionnement du cerveau
- **sélénium** pour la production de l'ADN et la fonction thyroïdienne

L'âge de fer

À 6 mois de vie, les réserves de fer des bébés sont basses. C'est pour cette raison que **Santé Canada recommande** de leur offrir des **premiers aliments solides qui contiennent du fer**. Dès 6 mois, il est important de commencer à donner des aliments riches en fer aux bébés quelques fois par jour (à chaque repas), notamment :

- des œufs
- du bœuf
- de la volaille
- du poisson
- du tofu
- des légumineuses
- des céréales pour bébés

Offrir des œufs tôt

Selon les recherches, **donner des œufs entiers tôt aux bébés** peut réduire **le risque d'allergie aux œufs**.

En effet, les nouvelles lignes directrices sur l'alimentation du nourrisson de **Santé Canada**, de la **Société canadienne de pédiatrie**, des **Diététistes du Canada** et du **Comité canadien pour l'allaitement** recommandent désormais l'introduction des œufs entiers dès l'âge de 6 mois, ou dès que votre enfant commence à manger des aliments solides.

Conseil :
Une fois que votre bébé a goûté aux œufs entiers, il est recommandé de lui en servir régulièrement.

Un bon départ pour une bonne santé

Voici les signes indiquant qu'un bébé est prêt à consommer des aliments solides :

- Il se tient assis.
- Il contrôle bien sa tête.
- Il démontre de l'intérêt envers la nourriture et ouvre sa bouche lorsqu'on lui en offre.

L'introduction d'œufs cuits dans l'alimentation de votre bébé est facile. Il suffit de suivre ces étapes simples :

1. **Faites cuire** un œuf dur entier et **écrasez-le**. Assurez-vous de toujours bien cuire les œufs avant de les servir à votre bébé.
2. **Mélangez** environ 1 ½ c. à thé (7 ml) d'œuf avec un peu de lait maternel, de lait maternisé ou d'eau.
3. **Pensez simplicité.** Nul besoin d'ajouter du sel, du sucre, du beurre ou de la margarine.

Conseil :
Les bébés adorent la saveur délicate des œufs. Laissez votre bébé goûter les saveurs naturelles des aliments.

Commencez par une petite quantité. Au début, offrez à votre bébé de 1 à 3 c. à thé (de 5 à 15 ml) d'œuf. Vous pouvez lui en donner un peu plus s'il semble avoir encore faim. Faites confiance à votre bébé – il saura quand arrêter de manger.

À petits pas

Une fois que votre bébé a été initié aux œufs, intégrez-les graduellement à ses repas. Il est facile de préparer des œufs pour le déjeuner, le dîner, le souper ou pour les collations.

Aidez votre bébé à découvrir de nouvelles saveurs et textures :

À 6 mois, commencez par des purées lisses.

À 7 mois, passez aux aliments écrasés et émincés.

En un rien de temps, votre bébé sera prêt pour les bouchées à manger avec les doigts !

Conseil :
Les aliments mous comme les œufs sont parfaits pour manger avec les doigts. Il suffit de les hacher en petits morceaux, que vous pourrez servir aux repas ou aux collations.

Menus pour tout-petits

Œufs brouillés simples

Faite à partir de seulement deux ingrédients, cette recette ne saurait être plus facile !

Il vous faut :

- 1 gros œuf
- 2 c. à soupe de lait maternel ou maternisé

Préparation et cuisson :

1. Mélanger l'œuf avec le lait maternel ou maternisé et fouetter jusqu'à homogénéité.
2. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y ajouter le mélange d'œuf et de lait. En remuant souvent, cuire jusqu'à ce que l'œuf soit brouillé et entièrement cuit.
3. Couper en tout petits morceaux et servir à bébé.

Mélange d'œuf et de petits pois

Les œufs et les petits pois forment une équipe du tonnerre pour fournir à bébé des protéines, du fer et des fibres !

Il vous faut :

- ½ tasse (125 ml) de petits pois frais ou surgelés
- 1 gros œuf

Préparation et cuisson :

1. Cuire à la vapeur ou faire bouillir les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égoutter au besoin et piler ou réduire en purée jusqu'à obtention de la consistance désirée. Laisser refroidir.
2. Préparer l'œuf cuit dur et le laisser refroidir. Écaler et bien écraser l'œuf.
3. Ajouter ¼ tasse (60 ml) de purée de petits pois à l'œuf et écraser ensemble jusqu'à obtention de la texture désirée. Ajouter un peu de lait maternel ou maternisé pour diluer, au besoin.

Gagnez du temps aux repas :

Préparez une grande quantité d'œufs cuits durs que votre bébé et vous pourrez savourer pendant la semaine. Laissez refroidir les œufs et conservez-les avec leur coquille dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

j'craque pour toi mon coco®
Producteurs d'œufs de l'Ontario