



Les OEUFS

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.

lesoeufs.ca/bebe



j'craque pour
toi mon coco.

Fournissez à votre bébé tous les bienfaits des œufs en lui donnant le blanc et le jaune. Le jaune d'œuf contient des protéines, de l'énergie, des acides gras et des nutriments comme la choline, qui est très importante pour le développement et la santé du cerveau.

Les œufs constituent une excellente source de protéines de la plus grande qualité et contiennent 13 éléments nutritifs importants, notamment :



protéines

pour fabriquer et réparer les muscles



choline et lutéine

pour le développement du cerveau



vitamine A

pour la vision et la croissance des os



vitamine D et phosphore

pour renforcer les os



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



fer

pour la santé des globules rouges



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.

Les œufs et la choline

La choline est un nutriment indispensable à l'apprentissage, à la mémoire et aux capacités cognitives générales. Pour un développement du cerveau optimal, offrez des œufs à votre bébé dès 6 mois, comme le recommandent les lignes directrices canadiennes sur l'alimentation du nourrisson.

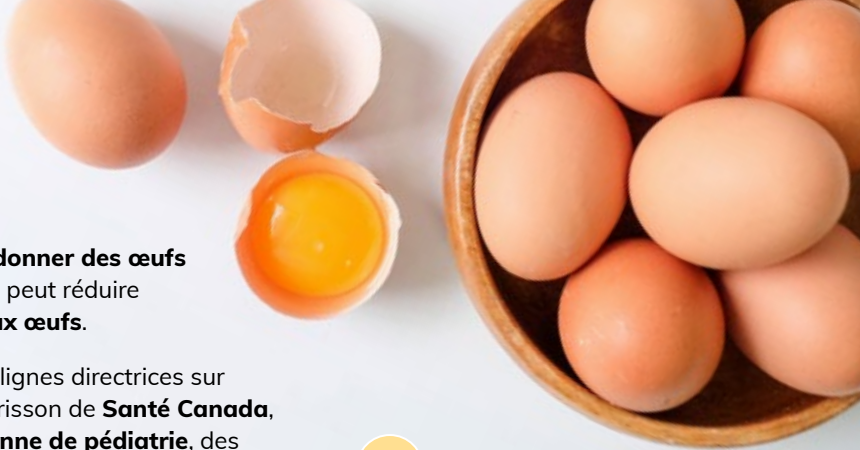
Les œufs contiennent une quantité significative de choline, un nutriment que l'on ne trouve pas facilement dans d'autres aliments.



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



Le saviez-vous?
Un seul gros œuf fournit 100 % des besoins quotidiens en choline de votre bébé jusqu'à l'âge de 3 ans.



Un bon départ pour une bonne santé

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 2 c. à thé (10 ml) d'œuf avec un peu de lait maternel ou de lait maternisé.
- 3 Offrez** à votre bébé une seule cuillère à thé (5 mL) pour commencer. Vous pouvez lui en donner plus ensuite s'il montre encore des signes de faim. Faites confiance à votre bébé : il sait quand arrêter de manger.



CONSEIL : Les bébés adorent la saveur délicate des œufs. Laissez votre bébé goûter les saveurs naturelles des aliments. Nul besoin d'ajouter du sel, du sucre, du beurre ou de la margarine.

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.



j'craque pour
toi mon coco.

lesoeufs.ca/bebe

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 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!



Assurez-vous que les fruits sont bien coupés.



CONSEIL : Il est important de faire cuire les œufs complètement pour éliminer toute bactérie potentiellement dangereuse pour votre bébé. Que vous prépariez des œufs brouillés ou des œufs cuits durs, assurez-vous que le blanc et le jaune sont entièrement cuits.



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.

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 (30 mL) 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 l'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 ½ tasse (125 ml) de purée de petits pois à l'œuf et écraser ensemble jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Ajouter un peu de lait maternel ou maternisé pour diluer, au besoin.



CONSEIL : Les aliments mous, comme les œufs, constituent de super bouchées à manger avec les doigts. Vous n'avez qu'à couper de petits morceaux pour le repas ou la collation.

