



L'importance du FER chez le nourrisson

- Le fer entre dans la composition des globules rouges et il permet le transport de l'oxygène vers toutes les parties du corps de l'enfant. Il contribue ainsi au bon fonctionnement des cellules de son organisme.
- Une concentration adéquate de fer dans le sang assure la croissance du nourrisson et son développement cognitif neurologique, moteur et comportemental. Le fer est essentiel au développement du cerveau.
- Les besoins en fer du bébé sont les plus élevés entre 7 et 12 mois, période où les réserves en fer du bébé s'épuisent et où la croissance rapide exige une quantité importante de fer.

Recommandations alimentaires pour votre bébé

- Santé Canada recommande d'offrir des aliments riches en fer, soit les viandes ou substituts, à partir de 6 mois. Entre 6 et 12 mois, il est recommandé d'offrir des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.
- La viande, la volaille et le poisson contiennent du fer hémique (tableau 1), un fer qui a une grande biodisponibilité pour les cellules de bébé. Si vous n'êtes pas en mesure d'offrir des sources alimentaires de fer hémique, Santé Canada recommande d'offrir des céréales pour bébé enrichie de fer.
- Les produits laitiers ne devraient pas être offerts avant l'âge de 9 à 12 mois. Ils peuvent nuire à l'absorption du fer et augmenter les pertes de fer chez le nourrisson. Si vous cuisinez avec des produits laitiers tels que du yogourt ou du fromage, et désirez l'inclure dans vos repas DME, assurez-vous que votre bébé consomme bien des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.
- Il existe des trucs pour favoriser l'absorption du fer non-hémique (voir tableaux 1). Les aliments riches en vitamines C tel que les fruits et légumes peuvent augmenter l'absorption du fer non-hémique et la combinaison d'une source fer hémique avec une source de fer non-hémique augmente jusqu'à 150% son absorption. Par exemple, mettre un œuf ou des légumineuses dans des boulettes de viande favorisera une meilleure absorption du fer non-hémique.

sources alimentaires DE FER



Tableau 1. Sources alimentaires de fer

Fer hémique	Fer non-hémique
Viandes rouges (bœuf, agneau, bison, viande chevaline, viande sauvage, canard)	Œufs
Viande blanche (poulet, dinde, porc, caille)	Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs, haricots doliques à œil noirs) Hummus fait maison
Poisson (filet de sole, saumon, truite, tilapia, thon, sardines, etc)	Soya (tempeh, tofu, edamame, haricots de soya)
Fruits de mer (crevettes, pétoncles, crabes, homard, langoustine)	Noix et arachides leurs beurres (noisettes, amandes, macadamia, noix d'acajou, Pistaches, etc) Amandes moulu (farine d'amande)
	Graines et leurs beurres (chia, tournesol, chanvre, citrouille) Végé-pâté fait maison
	Autres sources : épinards, chou frisé, asperges, abricots, pruneau, datte, pomme de terre, pâte de tomates, petits pois verts, produits céréaliers à grains entiers



**VISEZ PLUS DE
15% de fer**

SUR LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

IDÉES-REPAS

concoctées avec...

DU FER !!!

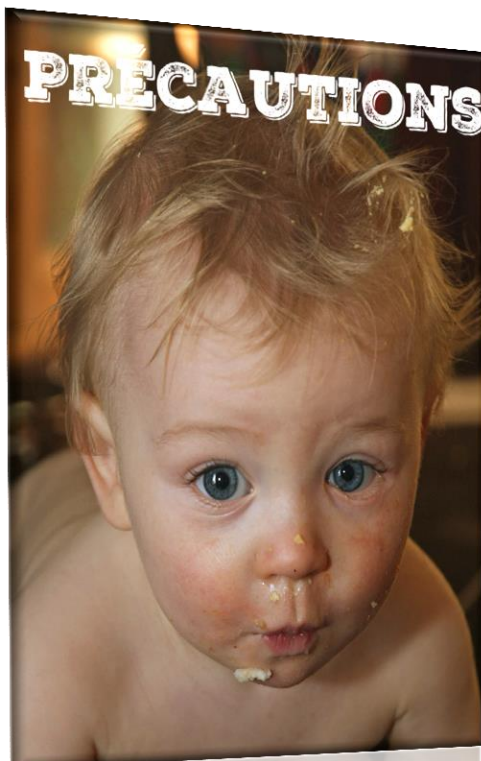
Les boulettes de viande sont une excellente source de fer, on peut y ajouter des légumes, légumineuses et saveurs. Elles se congèlent facilement.

Au début, essayez des boulettes de forme cylindrique légèrement plus longues que la main de bébé, ainsi la boulette dépassera son poing afin qu'il puisse en prendre des bouchées.



Afin de de vous aider à cuisiner des repas qui fournissent tout le fer nécessaire à la croissance de votre bébé, voici quelques exemples de repas complet :

- Boulette de bœuf et porc (ou autre viande au choix), patates douces grillées au four, avocat et quartier d'orange
- Omelettes aux épinards, rôtie de pain grillées et beurre d'amandes (ou hummus), brocoli , banane
- Croquettes de légumes et saumon, courges grillées au four, ½ poire
- Muffin aux lentilles et farine d'amande, tranche de cantaloup
- Croquette de légumes, œufs et quinoa, avocat, kiwi
- Falafels maison, carottes cuites, fleuron de chou-fleur
- Sardine, quartier de pommes de terre grillée, quartier d'orange
- Boulettes d'agneau à la menthe, courgettes grillées, fruit de votre choix



Avant de faire la DME avec votre bébé, il est primordial de procéder de façon sécuritaire en vous informant auprès de votre médecin, d'une nutritionniste pédiatrique ou d'un professionnel formé en DME. Entre autres, assurez-vous que (adapté de Jessicacoll.com):

- votre bébé soit prêt et ne commence pas trop tôt
- votre bébé soit bien assis à 90 degrés
- vous ne placez pas les aliments dans sa bouche avec vos doigts
- l'environnement est calme lors des repas
- vous offrez les aliments de texture appropriée à votre bébé
- vous surveillez votre bébé qui mange en tout temps

MISE EN GARDE

La DME est contre-indiquée pour les bébés à risque de dysphagie, entre autres pour les bébés qui présentent un trouble anatomique (ex. : fente palatine, frein de langue court), un trouble neurologique (ex. : retard de développement, hypotonie, hypotonie orale) et un trouble génétique. Un suivi par un professionnel de la santé (médecin, nutritionniste) est nécessaire pour les bébés à risque d'anémie, soit les bébés qui sont nés prématurément, les bébés de petit poids à la naissance (moins de 3000 g), inquiétudes en lien avec la croissance, bébés nés d'une mère anémique, bébé chez qui le lait de vache a été introduit précocement et/ou un bébé végétalien. (Cusson, C & Labonté, M, juin 2018, Nutrium, Faculté de Médecine, Université de Montréal)