



Aliments riches en fer pour les bébés et les tout-petits

Iron-rich foods for babies and toddlers

Pourquoi le fer est-il important pour mon enfant?

Le fer est un minéral utilisé pour aider à produire des globules rouges et à transporter l'oxygène dans toutes les parties du corps. Les enfants ont besoin de fer pour une croissance et un développement sains, y compris pour le développement du cerveau.

Comment puis-je m'assurer que mon enfant consomme assez de fer?

Proposez des aliments riches en fer à votre bébé vers l'âge de 6 mois. C'est à ce moment que son apport en fer commence à diminuer et qu'il a des besoins accrus en nutriments, qui ne peuvent être comblés uniquement par le lait maternel ou les préparations pour nourrisson. Lors de l'introduction d'aliments solides, vous pouvez prendre différentes mesures pour vous assurer que son apport en fer est suffisant.

Offrez-lui chaque jour des aliments riches en fer

Pour ses premiers repas solides, choisissez des aliments riches en fer et offrez-les-lui :

- au moins deux fois par jour à l'âge de 6 à 12 mois
- à chaque repas à l'âge de 12 à 36 mois

De nombreux aliments peuvent aider votre enfant à obtenir suffisamment de fer. Il existe deux types de fer dans les aliments :

- le fer hémique, qui est bien assimilé, qui se trouve dans la viande, la volaille, le poisson et les crustacés. Choisissez des poissons à faible teneur en mercure, comme le saumon, la truite et le maquereau
- le fer non hémique, qui n'est pas aussi facilement absorbé, qui se trouve dans les œufs, les aliments d'origine végétale comme les haricots secs, les lentilles, le tofu et les beurres de noix et de graines. Certains produits à base de céréales peuvent contenir du fer ajouté, comme les céréales pour bébés enrichies, les biscuits et les soufflés. Pour en être certain, consultez le tableau « Valeur nutritive »

Proposez différentes combinaisons d'aliments pour augmenter l'absorption du fer

Vous pouvez aider votre enfant à mieux absorber le fer non hémique provenant des œufs et des sources de fer d'origine végétale en les offrant en même temps que :

- de la viande, de la volaille, du poisson ou des crustacés
- des aliments riches en vitamine C, y compris des légumes et des fruits (p. ex., brocoli, pois mange-tout, chou rouge, poivron, kiwi, mangue, papaye, pêche, fraise, orange)

Suivez les recommandations à propos du lait de vache

Le lait de vache peut augmenter le risque de carence en fer s'il est introduit trop tôt. Vous pouvez commencer à offrir à votre bébé de petites quantités de lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matières grasses) dans une tasse ouverte lorsqu'il :

- a de 9 à 12 mois
- mange une variété d'aliments riches en fer

Trop de lait peut remplir le ventre de votre enfant et remplacer les aliments riches en fer. Ne lui offrez pas plus de 3 tasses (750 ml) de lait de vache par jour.

Après l'âge de 2 ans, d'autres options comprennent les laits de vache 1 %, 2 % et écrémé, ainsi que les boissons de soya nature enrichies.

Quels repas et collations riches en fer puis-je proposer à mon enfant?

Ci-dessous se trouvent des exemples de repas et de collations qui comprennent des aliments adaptés aux bébés et aux tout-petits. Assurez-vous de préparer les aliments de manière à ce qu'ils aient une taille et une texture sûres pour votre enfant.

Exemples de repas

- Crêpes à l'avoine préparées avec des céréales pour

bébés enrichies en fer (voir la recette ci-dessous)

- Boeuf haché, pois mange-tout, riz brun
- Dahl (ragoût de lentilles), poivrons, pain naan
- Saumon, chou rouge, quinoa
- Tofu, porc haché, brocoli, congee (bouillie de riz)
- Beurres d'arachides, de noix et de graines crémeux mélangés à quantité égale d'eau chaude et ajoutés dans des céréales pour bébé enrichies en fer

Exemples de collations

- Tartinade d'haricots noirs sur du pain grillé, mangue
- Muffins au beurre d'arachide et aux bananes préparés avec des céréales pour bébés enrichies en fer (voir la recette ci-dessous)
- Yogourt mélangé avec des céréales pour bébés enrichies en fer, fraises

Les céréales pour bébés enrichies en fer sont une source importante de fer pour votre enfant. Voici deux recettes avec des céréales pour bébés :

Crêpes à l'avoine

Quantité pour 24 crêpes (chacune contient 1,8 mg de fer)

Ingrédients :

- 160 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de céréales pour bébés enrichies en fer
- 15 ml (1 c. à s.) de poudre à lever
- 2 œufs battus
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile végétale

Instructions :

- Ajoutez l'eau aux flocons d'avoine. Laissez tremper pendant 5 minutes
- Dans un autre bol, mélangez la farine, les céréales pour bébés et la poudre à lever
- Ajoutez les œufs et l'huile au mélange de flocons d'avoine
- Ajoutez ce mélange aux ingrédients secs
- Versez 2 cuillères à soupe de pâte dans une poêle ou sur une plaque graissées et faire cuire à feu moyen
- Faites cuire les crêpes environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson complète

Mini-muffins au beurre d'arachides et aux bananes

Quantité pour 24 mini-muffins

Chaque muffin contient 1,9 mg de fer. Cette quantité variera si d'autres beurres de noix sont utilisés.

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à lever
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de céréales pour bébés enrichies en fer
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 2 œufs battus
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachides ou d'autres noix
- 2 bananes mûres écrasées

Instructions :

- Préchauffez le four à 175 °C (350 °F)
- Mélangez la farine, la poudre à lever, la cannelle et les céréales pour bébés dans un grand bol
- Dans un autre bol, mélangez l'eau, l'huile, les œufs, le beurre d'arachides ou d'autres noix et les bananes
- Incorporez ces ingrédients aux ingrédients secs
- À l'aide d'une cuillère, versez la pâte dans 24 moules à mini-muffins graissés
- Faites cuire pendant 12 à 14 minutes

Pour obtenir de plus amples renseignements

Si vous craignez que votre enfant ne consomme pas suffisamment de fer, discutez-en avec un professionnel de la santé.

[HealthLinkBC File n° 69c-F - Les premiers aliments de bébé](#)

[HealthLinkBC File n° 68d-F - Sources alimentaires de fer](#)

[HealthLinkBC File n° 110 b-F - Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététiste. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.