

Guide des aliments pour bébés faits maison



Manuel
d'utilisation,
conseils et
autres !



nutribullet
BABY®

Table des matières

03	Consignes importantes de sécurité
09	Contenu
10	Utilisation du nutribullet Baby®
13	Préparation des lots
14	Les 3 phases de l'alimentation de bébé
16	De quoi ai-je besoin ?
18	Avertissements relatifs aux allergies
26	Références

Consignes importantes de sécurité et mises en garde

Pour votre sécurité, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre nutribullet Baby®.

Conservez ces instructions !

INFORMATIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité des enfants. Conservez le câble hors de portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE NUTRIBULLET BABY® SANS SURVEILLANCE DURANT L'UTILISATION**
- N'utilisez pas votre nutribullet Baby® pour d'autres usages que ceux prévus.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Utilisez toujours votre nutribullet Baby® sur une surface propre, plane, dure et sèche.
- En cas de dysfonctionnement, de chute ou d'endommagement du nutribullet Baby®, cessez de l'utiliser et contactez le service clientèle pour obtenir une assistance supplémentaire.

SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE CHALEUR ET DE PRESSION

Ne mettez pas d'ingrédients chauds dans l'un des récipients de mélange scellés avant de mixer.

AVERTISSEMENT !

La chaleur dégagée par les ingrédients peut provoquer une augmentation de la pression dans le récipient scellé, entraînant une expulsion possible des ingrédients qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Commencez par des ingrédients frais ou à température ambiante (21 °C ou moins).

- **Ne laissez jamais le moteur tourner pendant plus d'une minute à la fois.** Faire tourner le moteur pendant plus d'une minute peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients en raison de la friction des lames rotatives, ce qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Si le moteur ne fonctionne plus, débranchez le bloc moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre nutribullet Baby® possède un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. Le bloc moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.
- **Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients**

effervescents (par exemple, bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, pâte à gâteau, etc.) La pression accumulée par les gaz libérés peut provoquer l'éclatement de la tasse et entraîner des blessures ou des dommages matériels.

- Ne mettez pas au micro-ondes l'un des composants du nutribullet Baby® (tasses, couvercles, lames, bloc moteur) et ne mettez jamais au micro-ondes une tasse scellée.

SÉCURITÉ DU BOL DE PRÉPARATION/TASSE

- Faites toujours fonctionner le bol de préparation avec le couvercle bien en place.
- N'insérez jamais d'aliments dans le bol de préparation à la main lorsque le nutribullet Baby® est en marche. Retirez le bol de préparation du bloc moteur pour ajouter des ingrédients.
- Ne faites jamais fonctionner le nutribullet Baby® sans aliments ou liquide dans la tasse ou le bol de préparation.
- Ne tentez pas de forcer le mécanisme de verrouillage.

SÉCURITÉ DE LA TASSE À CADRAN DATEUR

- N'utilisez pas les tasses de conservation à cadran dateur pour congeler les aliments. Utilisez un récipient adapté à la congélation pour congeler les aliments.
- Ne remplissez pas les tasses de conservation à cadran dateur à plus de 2/3.

SÉCURITÉ DE LA LAME

Les lames sont tranchantes. Manipulez avec précaution.

AVERTISSEMENT !

ÉVITEZ LE CONTACT AVEC LES PIÈCES EN MOUVEMENT ! Gardez les mains et les ustensiles hors du bol de préparation et à l'écart des lames pendant que vous mixez les aliments afin de réduire le risque de blessures graves. **Une spatule ou des ustensiles peuvent être utilisés pour remuer les aliments, mais uniquement lorsque l'appareil ne fonctionne pas.**

N'utilisez jamais vos mains ou des ustensiles pour appuyer sur les boutons de l'activateur lorsque le bloc moteur est branché.

- Pour réduire le risque de blessure, assurez-vous que la lame amovible est bien vissée sur la petite tasse ou le bol de préparation avant de le placer sur le bloc moteur et de faire fonctionner l'appareil.
- Ne rangez jamais la lame amovible sur le bloc moteur sans la fixer à une tasse ou un récipient.

ENTRETIEN DU JOINT

- Chaque lame amovible comprend un joint en silicone qui crée un joint étanche à l'air lorsqu'on le visse sur les tasses. Vérifiez le joint pour vous assurer qu'il est bien en place dans la lame amovible avant et après chaque utilisation. Ne tentez jamais de retirer le joint de la lame.
- **Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration**

de la lame et provoquer des fuites. Si, avec le temps, un joint se détache ou est endommagé, cessez d'utiliser la lame amovible et contactez le service clientèle pour le remplacer.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

AVERTISSEMENT !

N'utilisez pas ce produit dans des endroits où les spécifications électriques ou les types de prises sont différents. Ne l'utilisez pas avec tout type d'adaptateur de prise ou de dispositif de conversion de tension, car cela pourrait provoquer un court-circuit électrique, un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages au produit.

- N'utilisez pas d'accessoires autres que ceux fournis pour votre nutribullet Baby®, y compris des bocaux à conserves, car ils pourraient provoquer un incendie, un choc électrique, des blessures ou des dommages au produit et annuleraient la garantie du produit.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, n'immergez jamais le câble, la fiche ou le bloc moteur dans l'eau ou tout autre liquide.
- **Débranchez** toujours le nutribullet Baby® lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** d'assembler, de démonter, de changer les accessoires ou de le nettoyer. N'essayez pas de manipuler le nutribullet Baby® tant que toutes les pièces n'ont pas cessé de bouger.
- Ne laissez pas le câble pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Ne tirez pas sur le câble d'alimentation, ne le tordez pas et

ne l'endommagez pas. Ne laissez pas le câble toucher des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.

NETTOYAGE DU NUTRIBULLET BABY®

Veillez suivre les instructions de nettoyage ci-dessous avant la première utilisation, et après chaque utilisation.

Le nettoyage du nutribullet Baby® est facile. Il suffit de placer toutes les pièces (à l'exception du bloc moteur) sur le PANIER SUPÉRIEUR du lave-vaisselle ou de les laver à la main avec de l'eau chaude savonneuse et de les rincer.

AVERTISSEMENT !

N'exposez pas la lame amovible et les autres pièces en plastique à des changements de température extrêmes et rapides, comme la stérilisation dans l'eau bouillante ou à la vapeur, car cela pourrait déformer ou endommager le plastique.

Lors du lavage des lames, **NE TENTEZ PAS** de retirer l'anneau d'étanchéité.

NETTOYAGE DU BLOC MOTEUR DU NUTRIBULLET BABY®

AVERTISSEMENT !

Le **bloc moteur** ne nécessite généralement pas beaucoup de nettoyage, mais des liquides peuvent s'infiltrer dans la base et les boutons de l'activateur si les tasses et les lames ne sont pas hermétiquement fermées pendant le mélange.

Comment nettoyer le bloc moteur :

- **ÉTAPE 1 : DÉBRANCHEZ** le bloc moteur.
- **ÉTAPE 2 :** Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur du **BLOC MOTEUR**.

AVERTISSEMENT !

N'immergez jamais le bloc moteur dans l'eau et ne le mettez pas au lave-vaisselle. Débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer.

NETTOYAGE DE LA SALETÉ TENACE

- Pour détacher les ingrédients secs et collés des tasses du nutribullet Baby®, remplissez la tasse à moitié d'eau savonneuse, vissez la lame et mixez sur le bloc moteur pendant 10 à 20 secondes. Dévissez la lame, videz l'eau, puis frottez légèrement et rincez pour éliminer les débris restants.

! Conservez ces instructions !





Contenu



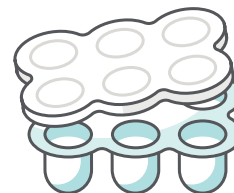
**bol de préparation
en 3 pièces**



bloc moteur



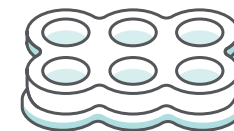
lame amovible



**plateau de
congélation à
extraction facile
avec couvercle**



**6 tasses de
conservation à
cadran dateur**



**plateau anti-
basculement**



petite tasse



**couvercle fraîcheur
refermable**

Utilisation du nutribullet Baby®

Utilisation du bol de préparation



1

Tournez la **lame amovible** sur le **bol de préparation** en vous assurant qu'il est scellé.



2

Retirez le **covercle du bol de préparation**, et ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



3

Remettez le couvercle sur le **bol de préparation** et placez l'ensemble du **bol de préparation** sur le **bloc moteur**. Poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.



4

Tournez l'ensemble du **bol de préparation** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour dégager le moteur et soulevez le **bloc moteur**. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.

Utilisation de la petite tasse



1

Ajoutez le liquide de votre choix et les aliments complètement refroidis dans la **petite tasse**, en vous assurant que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges ont été retirés. Ne dépassez pas la ligne MAX.



2

Tournez la lame amovible sur la **petite tasse** en vous assurant qu'elle est scellée.



3

Placez l'ensemble de la **petite tasse** sur le **bloc moteur**. Poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour engager le moteur. Mixez jusqu'à ce que la nourriture atteigne la consistance désirée.



4

Tournez l'ensemble de la **petite tasse** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour dégager le moteur et soulevez le **bloc moteur**. Versez la purée dans un bol et dégustez-la immédiatement ou conservez-la pour plus tard.

! Travaillez **TOUJOURS** avec des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des casseroles propres, etc. lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison.

! Ne mélangez **JAMAIS** d'ingrédients ou de liquides chauds, gazéifiés ou effervescents dans une petite tasse scellée, car ils peuvent se pressuriser et entraîner des blessures.

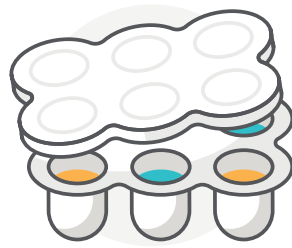
Conservation



Conservation à court terme

Versez la purée dans les **tasses de conservation avec indicateur de date** pour la conservation à court terme au réfrigérateur.

! REMARQUE : Les aliments réfrigérés doivent être consommés dans les deux jours. Les aliments congelés se conservent jusqu'à 3 mois.



Conservation à long terme

Versez la purée dans le **plateau de congélation à extraction facile**, emboîtez le couvercle et conservez-le au congélateur.

Préparation des lots

Vous pouvez maintenant profiter de tout ce que le nutribullet Baby® a à offrir et préparer plusieurs saveurs d'aliments frais pour bébé en quelques minutes !

Voici comment faire :

- 1 Choisissez votre menu hebdomadaire en fonction des aliments que votre bébé tolère déjà et des nouveaux aliments que vous allez introduire.. Faites bouillir et cuire à la vapeur tous les aliments tolérés ensemble afin qu'ils cuisent en même temps. Les nouveaux aliments doivent être préparés séparément pour éviter toute contamination croisée en cas de réaction allergique.
- 2 Pendant que les ingrédients les plus fermes cuisent, réduisez en purée les ingrédients qui n'ont pas besoin d'être cuits, comme la banane, l'avocat ou la pastèque. Assurez-vous de laver, éplucher, épépiner et évider vos fruits et légumes en conséquence et lavez votre bol de préparation entre les mélanges. Laissez les ingrédients cuits refroidir complètement, puis mixez-les avec du liquide (lait maternel, lait maternisé ou eau) jusqu'à obtenir la texture et la consistance souhaitées.
- 3 Réfrigérez les aliments que vous prévoyez de servir dans les deux prochains jours dans la petite tasse ou dans la tasse de conservation. Utilisez l'indicateur de date pour vous rappeler de la date de préparation. Utilisez le plateau de congélation à extraction facile pour congeler les purées pendant un maximum de 3 mois.

Vérifiez le joint d'étanchéité avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est bien en place dans la lame amovible. Toute tentative de retrait du joint peut endommager de façon permanente la configuration de la lame et provoquer des fuites. Si, avec le temps, un joint se détache ou est endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir une lame amovible de rechange à l'adresse nutribullet.com.

Ne faites pas tourner le moteur pendant plus d'une minute à la fois, car cela peut (i) causer des dommages permanents au moteur et (ii) chauffer et pressuriser les ingrédients en raison de la friction des lames rotatives, ce qui peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Si le moteur ne fonctionne plus, débranchez le bloc moteur et laissez-le refroidir pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre nutribullet Baby® possède un disjoncteur thermique interne qui coupe le moteur en cas de surchauffe. Le bloc moteur se réinitialisera lorsque le disjoncteur thermique aura refroidi.

Les 3 phases de l'alimentation de bébé

! Comme chaque bébé se développe différemment, il est important d'en parler d'abord à votre pédiatre, afin de pouvoir prendre des décisions éclairées sur les aliments qui conviennent à votre bébé à son stade de développement. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.

Phase 1

Purées parfaites : 6-8 mois



Les signes que votre bébé est prêt à passer à l'étape 1 sont les suivants :

- Le bébé pèse au moins 13 livres et/ou a doublé son poids de naissance.
- Le bébé peut s'asseoir en position verticale avec un soutien et a la capacité de « se pencher » pour obtenir plus de nourriture.
- Le bébé contrôle bien sa tête.
- Le bébé peut se détourner pour signifier que le repas est terminé.
- Le bébé ne pousse pas les aliments vers l'extérieur avec sa langue (réflexe d'extrusion), et il peut déplacer les aliments vers le fond de la bouche et les avaler.

[1, 2, 3, 4]

La phase 1 présente à votre bébé une série de purées lisses et fluides pour habituer son système à l'alimentation solide. La plupart des bébés commencent cette phase entre 6 et 8 mois, mais ils peuvent être prêts dès 4 mois ou jusqu'à 10 mois.

Si vous décidez d'introduire des aliments solides avant l'âge de 6 mois, nous vous suggérons de consulter votre pédiatre et de vous assurer que votre bébé présente les signes détaillés ci-dessous.

Phase 2

Textures savoureuses : 9-12 mois



Au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe ses capacités de déglutition, il aura faim et s'intéressera davantage à la nourriture. Dans cette phase, votre bébé peut être prêt à essayer n'importe quoi, alors soyez créatifs !

N'oubliez pas de toujours suivre le rythme de votre bébé lorsque vous introduisez de nouveaux aliments. Soyez délicats et ne forcez pas votre enfant à manger ce qu'il ne veut pas. Si cela ne se passe pas bien, faites simplement une pause et réessayez une semaine plus tard. L'auto-alimentation constitue une part importante de la deuxième phase. C'est donc à cette phase que vous pouvez commencer à lui proposer des aliments à manger avec les doigts adaptés à son âge, à le laisser tenir sa cuillère et à lui servir des aliments plus épais dans un bol.

Phase 3

Mini-repas : 12 mois et plus



La phase 3 élargit la liste des aliments adaptés au développement de votre bébé. Pour éviter les habitudes alimentaires capricieuses, continuez à proposer une grande variété de textures et de saveurs. Si un certain aliment est rejeté ou ignoré, ne cessez pas de le servir à votre enfant. Le fait d'inclure régulièrement un nouveau type d'aliment dans l'assiette de votre enfant le rendra plus familier et réduira l'anxiété entourant le moment du repas. Il faut en moyenne 5 à 10 portions répétées pour que la plupart des nourrissons commencent à aimer un nouvel aliment. Avec de la répétition et de la patience, votre enfant est donc susceptible d'élargir son palais.

De quoi ai-je besoin ?

Cuiseur à vapeur ou casseroles en acier inoxydable avec panier vapeur.

À l'exception des aliments naturellement mous comme les bananes et les avocats, la plupart des aliments doivent être cuits à la vapeur avant d'être réduits en purée. Procurez-vous un panier vapeur pour votre cuisine si vous n'en possédez pas déjà un.

Siège pour bébé ou chaise haute légèrement inclinable.

Chaque famille a des besoins uniques, il est donc important de trouver une chaise haute qui convienne à la vôtre, qu'il s'agisse d'une chaise à sangle qui se fixe à n'importe quelle chaise de salle à manger ou d'une chaise haute plus élevée, à hauteur des yeux. Quel que soit votre choix, **la sûreté et la sécurité sont toujours vos premières priorités lorsque vous nourrissez votre bébé.**

Tapis de sol ou tapis anti-éclaboussures.

Lorsqu'il s'agit de nourrir votre bébé, attendez-vous à l'inattendu et soyez prêts. **La purée volante est courante lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides.** Pour minimiser la saleté, recouvrez votre

sol d'un tapis de sol ou d'un tapis anti-éclaboussures. Le nettoyage est beaucoup plus facile que de nettoyer la cuisine au jet d'eau !

Bavoirs en plastique avec de grandes poches pour récupérer les aliments et les gouttes.

Les ingrédients humides s'infiltrent souvent à travers les bavoirs en tissu et dans les vêtements de votre bébé. Pour une meilleure protection contre les déversements, essayez **les bavoirs en plastique ou en silicone résistant à l'eau** qui retiennent les éclaboussures et les morceaux sans les absorber.

Ustensiles adaptés aux bébés.

Pour nourrir votre bébé en toute sécurité, il est important d'avoir les bons outils. Assurez-vous que tous les ustensiles, assiettes et bols sont sans BPA et sans phtalates. **Les cuillères et fourchettes pour bébé doivent être en silicone, en bambou, en bois naturel ou en acier inoxydable, et être équipées d'un manche à poignée souple.** Si vous servez des aliments chauds, veillez à tester la nourriture pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude pour votre bébé et éviter de lui brûler la bouche. Assurez-vous que les bols et les assiettes sont équipés d'un fond aspirant pour éviter que les purées ne volent !



Avertissements relatifs aux allergies

Les allergies sont fréquentes chez les nourrissons et les enfants. Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire de l'organisme réagit à un certain aliment comme s'il était dangereux ou nocif, déclenchant des symptômes qui vont de légers à graves (voir **Signes d'une réaction allergique**, page 19). Si les allergies au lait, aux œufs, au soja et au blé disparaissent souvent avec l'âge, les allergies aux arachides, aux fruits à coque, au poisson et aux crustacés sont plus susceptibles d'être permanentes [5].

Certains aliments peuvent provoquer une réaction allergique chez les bébés, il est donc recommandé de rester vigilant au moins pendant la première année d'alimentation. Les directives actuelles recommandent d'introduire les aliments allergènes lorsque votre bébé commence à consommer des aliments en purée (vers 6 mois). Il a été démontré que le fait de retarder l'introduction de ces aliments peut en fait augmenter le risque de développer une allergie alimentaire chez l'enfant. N'oubliez pas qu'un enfant peut développer une réaction allergique à tout moment, même après une première exposition. Les bébés doivent être surveillés en permanence car ils sont exposés à de nouveaux aliments au cours de ces premières phases.

Il est également important de se rappeler que chaque bébé est différent. Tenez compte des antécédents de votre famille en matière de réactions allergiques aux aliments, car cela peut jouer un rôle. **Il est essentiel de consulter votre pédiatre avant d'introduire tout aliment, en particulier ceux qui sont connus pour provoquer des réactions allergiques.**

Nous vous recommandons d'introduire les nouveaux aliments un par un et plus tôt dans la journée, afin de pouvoir contacter votre pédiatre pendant les heures de bureau en cas de réaction allergique.

Introduire des aliments hautement allergènes.

Veillez noter que la décision d'introduire des aliments hautement allergènes est une décision personnelle à prendre en consultation avec votre pédiatre. Si votre enfant présente déjà des signes d'allergie alimentaire, ou si l'un de ses frères et sœurs est allergique aux arachides [6], votre pédiatre peut vous orienter vers un allergologue pour des tests et des conseils personnalisés.

Principaux allergènes alimentaires :

- lait de vache
- œuf
- soja
- blé
- arachides
- fruits à coque
- poisson
- coquillages et crustacés

Signes d'une réaction allergique

Réactions légères à modérées

Plus facile à identifier chez les enfants et les adultes qui peuvent exprimer verbalement que quelque chose ne va pas. **Plus difficile à identifier chez les nourrissons.**

SOYEZ ATTENTIFS À :

- urticaire ou lésions cutanées
- gonflement des lèvres, du visage ou des yeux
- picotement de la bouche
- douleurs abdominales ou vomissements

Réactions graves

Elles peuvent être mortelles et nécessitent une attention médicale immédiate. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN - N'ATTENDEZ PAS.** N'oubliez pas que ces symptômes sont difficiles à identifier chez n'importe qui, en particulier chez les nourrissons et les enfants, et que vous devez donc être vigilant lorsque vous présentez de nouveaux aliments à votre enfant [7, 8, 9].

SOYEZ ATTENTIFS À :

- respiration difficile/bruyante
- gonflement de la langue
- gonflement ou serrement de la gorge
- difficulté à parler et/ou voix rauque
- respiration sifflante ou toux persistante
- vertiges persistants évanouissements
- peau pâle, mouvements désordonnés



REMARQUE : Même une petite réaction allergique peut être le premier signe d'une réaction grave. Veuillez appeler votre pédiatre à tout signe de réaction allergique !



REMARQUE : Veillez à confirmer le diagnostic d'une allergie alimentaire auprès de votre pédiatre afin d'éviter toute restriction alimentaire inutile pour vous et votre bébé.


Intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire est parfois confondue avec une allergie alimentaire car elle peut présenter des symptômes similaires, tels que des vomissements, des douleurs abdominales et des diarrhées. **Alors que les allergies alimentaires** sont des *réactions immunitaires* aux protéines présentes dans des aliments comme le lait, les noix et le poisson, les **intolérances alimentaires** sont une réaction à l'incapacité de l'organisme à digérer un certain type d'aliment.

La plupart des gens sont susceptibles d'être intolérants au **lactose** présent dans les produits laitiers. Selon le National Institutes of Health, la plupart des gens sont intolérants au lactose : 95 % des Asiatiques, 60-80 % des Afro-américains, 80-100 % des Indiens d'Amérique et 50-80 % des Latino-américains [10].

Bien que l'intolérance alimentaire et les symptômes qui y sont liés ne soient pas aussi dangereux que les allergies alimentaires, il est important d'examiner tout symptôme avec votre pédiatre et de fournir à votre enfant l'attention médicale dont il a besoin.

- Les nourrissons sont plus exposés aux maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes en bonne santé. Il est essentiel d'adhérer aux pratiques de sécurité alimentaire.
- La propreté est extrêmement importante lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison. Travaillez toujours avec des mains propres, des ustensiles de cuisine propres, des surfaces de préparation propres, des casseroles propres, etc. lorsque vous préparez des aliments pour bébés faits maison.
- Veillez à ce que les aliments cuits à la vapeur ou chauffés soient complètement refroidis et que les peaux, les noyaux, les pépins ou les tiges soient retirés avant de les ajouter dans la petite tasse ou le bol de préparation.

 **REMARQUE :** Les informations contenues dans notre guide ne se substituent pas aux soins habituels du bébé. Consultez toujours votre pédiatre en ce qui concerne la sécurité alimentaire, la nutrition et l'alimentation de votre enfant.

Que faut-il éviter ?

Risques d'étouffement

- légumes crus et durs
- grands morceaux de fruit
- aliments collants ou durs (pop-corn, marshmallows, bonbons durs, etc.)
- noix entières, petites et grosses

Bactéries et spores nocives


- Les **produits laitiers non pasteurisés** ne sont pas traités pour tuer les bactéries nocives et sont donc dangereux pour les systèmes immunitaires immatures.
- Le **miel** contient des spores qui peuvent provoquer le botulisme, une maladie rare et extrêmement grave, chez un système digestif immature.

Les aliments en conserve qui sont...

- périmés
- sans étiquette
- bosselés, rouillés, bombés ou qui fuient.

Ingrédients ajoutés

- sel ou sucre

 **REMARQUE :** Selon l'American Academy of Pediatrics, « essayez d'éviter d'introduire le jus de fruit dans l'alimentation de votre bébé avant qu'il ne fasse ses premiers pas. En cas d'introduction du jus de fruit, attendez qu'il ait de 6 à 9 mois et limitez la consommation à 120-180 ml. Évitez l'introduction de boissons sucrées ». [11]



Phase 1

Purées parfaites 6-8 mois

Mixez finement les légumes et les fruits pour obtenir des purées nutritives et saines – la première introduction de votre bébé à la nourriture solide.

REMARQUE : pour obtenir une purée plus épaisse, réduisez le liquide à 1 cuillère à soupe ; pour obtenir une purée plus fluide, ajoutez 1 cuillère à soupe de liquide à la fois jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.

La phase 1 dure de 6 à 8 semaines.

La phase 1 introduit des purées très simples et fluides ne contenant pas plus de deux ingrédients. Les nouveaux aliments doivent être introduits selon un calendrier de quatre jours, ce qui signifie que vous introduisez un nouvel aliment à la fois, tous les quatre jours. C'est essentiel pour suivre toute réaction allergique à un aliment particulier.

Introduction des saveurs

Le premier repas « solide » de bébé sera en fait une purée fluide à un seul ingrédient. Pour obtenir une purée de consistance appropriée, réduisez les aliments en purée avec du lait maternel, du lait maternisé ou de l'eau.

Règle des « 4 jours d'attente ».

Lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, il est très important de suivre la règle des « 4 jours d'attente » : introduisez les nouveaux aliments

un par un, pendant quatre jours d'affilée. Par exemple, si votre bébé a goûté aux avocats le lundi, attendez le vendredi pour introduire les patates douces. De cette façon, vous pourrez remonter jusqu'à l'aliment incriminé en cas de réactions, d'éruptions cutanées ou de cacas étranges. N'introduisez de nouveaux aliments que le matin ou en début d'après-midi, au cas où vous devriez consulter votre pédiatre. Vous pouvez combiner un nouvel aliment avec tout autre aliment que votre bébé tolère déjà.

Épaissir la consistance au cours de la première phase.

À mesure que votre bébé se familiarise avec l'alimentation, épaississez progressivement la consistance de ses aliments en les mélangeant avec moins de liquide (lait maternel, préparation pour nourrissons ou eau). Laissez votre bébé donner le rythme.

Chaque enfant se développe différemment, il est donc important de parler à votre pédiatre pour prendre des décisions éclairées sur les aliments appropriés, spécifiquement pour votre bébé. Si, à un moment donné, vous vous inquiétez des habitudes alimentaires de votre bébé, demandez conseil à votre pédiatre.

Références

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

FR/ Explication des marquages



FR/ Ce marquage indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union européenne. Pour prévenir les dommages éventuels à l'environnement ou à la santé humaine dus à l'élimination incontrôlée des déchets, recyclez-les de manière responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour retourner votre appareil usagé, veuillez utiliser les systèmes de retour et de collecte ou contacter le détaillant où le produit a été acheté. Ils peuvent prendre ce produit en vue d'un recyclage respectueux de l'environnement.



FR/ Ce produit est conforme à la réglementation européenne n° 1935/2004 sur les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les aliments.

nutribullet

BABY[®]



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | www.nutribullet.com
Tous droits réservés

nutribullet[®] et le logo nutribullet[®] sont des marques de CapBran Holdings, LLC
enregistrées aux États-Unis et dans le monde entier. Copyright 2021

210924_NBY-1893