PURÉES MAISON POUR BÉBÉS

Comment préparer des purées maison pour bébés ? Quelques astuces

Préparez les purées pour bébés vous-même, c'est plus facile que vous ne le pensez!

En préparant vous-même la nourriture, vous pouvez économiser de l'argent, maitriser la variété et la texture des aliments et vous pouvez aussi être sûre que vous donnez à votre bébé la meilleure nourriture disponible.

LA MISE EN ROUTE

Vous disposez sûrement déjà de tout le matériel dont vous aurez besoin pour préparer les purées pour bébés.

Les ustensiles de cuisine ordinaires peuvent être utilisés pour obtenir des purées avec la texture convenable:

- **Un mixeur ou un robot de cuisine** afin de transformer les aliments tels que les viandes, les légumes et les fruits en purée à une consistance très lisse.
- **Une passoire fine** afin de mieux réduire en purée les fruits et les légumes cuits ou très mûrs. Poussez la nourriture à travers la passoire avec le dos d'une cuillère.
- **Un broyeur d'aliments pour bébés ou un moulin de type Passe-vite** afin de réduire la plupart des aliments en purée à la texture lisse et les viandes en purée à la texture un peu plus grossière.
- **Les fourchettes et / ou les couteaux de cuisine** peuvent être utilisés pour les purées servies aux bébés plus âgés. Vous pouvez écraser les aliments à l'aide d'une fourchette ou les couper finement avec un couteau.

Veuillez à l'hygiène! Les bébés sont plus susceptibles d'attraper des maladies d'origine alimentaire que les enfants plus âgés et les adultes.

Avant et après la préparation des repas pour bébés, lavez-vous les mains, nettoyez les ustensiles, les équipements et le plan de travail avec un produit de nettoyage et de l'eau chaude.

LA PRÉPARATION

Lavez les fruits et les légumes frais à l'eau courante froide, enlevez les noyaux, les grains, les peaux et les pelures non comestibles. Les peaux et les pelures comestibles peuvent être enlevées soit avant, soit après la cuisson.

Avant la cuisson, enlevez la partie grasse, la peau et les os de la viande, de la volaille et du poisson. Les parties dures et grasses visibles peuvent être enlevées après la cuisson.

Utilisez des ustensiles et des planches à découper différents pour les aliments d'origine animale, tels que la viande, la volaille et les poissons et pour les aliments d'origine autre qu'animale, tels que mes fruits, les légumes et le pain.

Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent doux et tendres, puis réduisez-les en purée à la consistance adéquate.

Si vous souhaitez obtenir une consistance plus lisse, ajoutez à la purée cuite du liquide de cuisson, du lait maternel, du lait infantile, du jus de fruit ou de l'eau.

A RETENIR

- N'ajoutez pas de miel dans la nourriture du bébé car ceci peut provoquer une maladie très grave. Il est déconseillé de donner du miel aux bébés de moins de 1 an.
- Ne donnez pas de blanc d'œuf à votre bébé avant 1 an car ceci peut provoquer une réaction allergique.
- Ne donnez pas à votre bébé de produits laitiers fabriqués à partir de lait cru non-pasteurisé.
- N'ajoutez pas de sel, de sucre, de sirops, d'épices, de ketchup ou de graisse supplémentaire (huile, beurre, margarine, saindoux ou crème) aux aliments préparés pour bébés.

CONSEILS POUR LE SERVICE

Laissez refroidir la nourriture pendant 10 à 15 minutes afin qu'elle ne brûle pas la bouche du bébé. Avant de donner la nourriture à votre bébé, vérifiez sa température à l'aide d'une cuillère propre.

Utilisez un petit bol pour nourrir votre bébé. Commencez avec une petite quantité. Vous pouvez toujours donner plus de nourriture à votre bébé s'il a encore faim.

Jetez tous les restes de nourriture non consommés du bol du bébé.

Ne laissez pas reposer les aliments fraichement cuits à température ambiante pendant plus de 2 heures.

LA CONSERVATION DE LA NOURRITURE

Réfrigérez ou congelez les aliments pour bébés faits maison immédiatement après la cuisson.

Couvrez ou enveloppez tous les aliments à conserver et étiquetez-les en indiquant la date et l'heure de la préparation.

Utilisez les viandes et les jaunes d'œuf réfrigérés dans les 24 heures. Utilisez les autres nourritures fraîchement préparées dans les 48 heures.

LA CONGELATION DE LA NOURRITURE

Afin de congeler la nourriture en portions adéquates pour le service, essayez une des méthodes suivantes:

La méthode de bac à glaçons: Versez la purée cuite dans un bac à glaçons, couvrez de film plastique et congelez.

La méthode du papier sulfurisé: Placez de petits tas de 1 à 2 cuillerées de soupe de purée cuite sur du papier sulfurisé de manière bien écartée, couvrez de film plastique et congelez.

Une fois congelés, placez les cubes ou les portions d'aliment solides dans un récipient allant au congélateur ou dans un sachet de congélation étiqueté et mettez-les au congélateur.

Utilisez les aliments congelés dans le mois qui suit.

QUAND LES ALIMENTS POUR BÉBÉS CONGELÉS SONT-ILS PRETS A L'EMPLOI?

Décongelez les aliments dans le réfrigérateur ou sous l'eau chaude. Ne congelez pas les aliments pour bébés à température ambiante ou dans l'eau stagnante.

Conservez les viandes, la volaille ou le poisson décongelé dans le réfrigérateur et consommez dans les 24 heures. Les autres aliments congelés pour bébés peuvent être conservés dans le réfrigérateur pendant 48 heures.

Réchauffez bien les aliments pour bébés réfrigérés ou congelés avant de les servir à votre bébé.

Mélangez la purée et testez sa température avec une cuillère propre.

Jetez tous les restes de nourriture non consommés du bol du bébé.

Ne recongelez pas les aliments pour bébés décongelés.

Ressource: Nutrition et alimentation des nourrissons. Guide pour l'utilisation dans les programmes WIC et CSF, http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

Des formes alternatives de la présente publication peuvent être obtenues pour des personnes handicapés, pour ce faire, contacter Missouri Department of Health and Senior Services à 573-751-6204.
Les citoyens souffrant de handicaps de l'ouïe et de la parole sont priés de composer 711.
UN EMPLOYEUR ÉQUITABLE/D'ACTION POSITIVE Prestations fournies sur une base non discriminatoire.

WIC-128 French (07/12)