



Fiche de communication d'introduction des aliments complémentaires CPE-BC Plus Grand que Nature

Nom de l'enfant : _____

Y' a-t-il des allergies alimentaires dans la famille immédiate (mère, père, frère, sœurs)?

Oui Non

Si oui, spécifiez : _____

L'enfant boit : Lait maternel Préparation pour nourrissons Mixte Lait 3.25%

Il y est recommandé d'introduire un seul aliment nouveau à la fois et d'attendre environ 3 jours avant d'en introduire un autre.

Produits laitiers	
<input type="checkbox"/> Lait dans les recettes <input type="checkbox"/> Yogourt <input type="checkbox"/> Fromage	<input type="checkbox"/> Lait 3,25 % <input type="checkbox"/> Crème glacée Autre : _____

Produits céréaliers			
<input type="checkbox"/> Avoine <input type="checkbox"/> Orge <input type="checkbox"/> Riz	<input type="checkbox"/> Gruau <input type="checkbox"/> Soya	<input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Biscuits secs <input type="checkbox"/> Riz <input type="checkbox"/> Pâte alimentaire <input type="checkbox"/> Biscuit pour bébé <input type="checkbox"/> Couscous <input type="checkbox"/> Quinoa	<input type="checkbox"/> Muffin anglais <input type="checkbox"/> Galette <input type="checkbox"/> Bagel <input type="checkbox"/> Muffin
Autre : _____			

Légumes			
<input type="checkbox"/> Patate douce <input type="checkbox"/> Pomme de terre <input type="checkbox"/> Haricot jaune et vert <input type="checkbox"/> Carotte <input type="checkbox"/> Courge	<input type="checkbox"/> Brocoli <input type="checkbox"/> Pois vert <input type="checkbox"/> Chou- fleur <input type="checkbox"/> Avocat <input type="checkbox"/> Maïs	<input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Jus de légumes <input type="checkbox"/> Oignon <input type="checkbox"/> Épinard <input type="checkbox"/> Betterave <input type="checkbox"/> Chou <input type="checkbox"/> Navet	<input type="checkbox"/> Champignon <input type="checkbox"/> Concombre <input type="checkbox"/> Céleri <input type="checkbox"/> Poivron
Autre : _____			

Fruits			
<input type="checkbox"/> Pomme <input type="checkbox"/> Pêche <input type="checkbox"/> Nectarine <input type="checkbox"/> Poire <input type="checkbox"/> Banane	<input type="checkbox"/> Clémentine <input type="checkbox"/> Orange	<input type="checkbox"/> Cantaloup <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Raisin <input type="checkbox"/> Melon d'eau <input type="checkbox"/> Datte	<input type="checkbox"/> Kiwi** <input type="checkbox"/> Mangue*** <input type="checkbox"/> Canneberge <input type="checkbox"/> Noix de coco <input type="checkbox"/> Framboise** <input type="checkbox"/> Fraise** <input type="checkbox"/> Bleuet
Autre : _____			

Viandes			
<input type="checkbox"/> Poulet <input type="checkbox"/> Dinde <input type="checkbox"/> Veau <input type="checkbox"/> Bœuf <input type="checkbox"/> Porc	<input type="checkbox"/> Poisson blanc <input type="checkbox"/> Poisson rose <input type="checkbox"/> Légumineuses <input type="checkbox"/> Tofu	<input type="checkbox"/> Œuf dans les recettes <input type="checkbox"/> Jaune d'œuf bien cuit <input type="checkbox"/> Œuf entier	<input type="checkbox"/> Charcuteries : - jambon, - bacon - dinde <input type="checkbox"/> Miel (après 1an) <input type="checkbox"/> Chocolat /Cacao
Autre : _____			

Le parent détermine à quel moment et à quel rythme il souhaite effectuer l'introduction d'aliments complémentaires pour son poupon. Une fois qu'un aliment nouveau a été introduit dans l'alimentation de l'enfant, le parent l'indique sur cette fiche. La RSGE peut ensuite continuer à offrir ces aliments dans son milieu en toute sécurité.

Il n'est pas nécessaire d'essayer tous les aliments d'un groupe avant de passer à un autre, vous pouvez le faire dans l'ordre que vous voulez.

L'introduction progressive des aliments permet de vérifier la tolérance de l'enfant.

Observez si bébé présente une des réactions suivantes :

- **Peau** : démangeaisons, rougeurs, enflure;
- **Yeux** : démangeaisons, larmoiments, enflure;
- **Nez** : Écoulement, éternuements, démangeaisons. Congestion;
- **Estomac et intestins** : Crampes, diarrhée, vomissements;
- **Gorge** : enflure, modification de la voix ou des pleurs; poumons : toux, respiration difficile, sifflement.

Si oui consultez un professionnel de la santé. Il pourrait s'agir d'une allergie.

Auteurs et nutritionnistes

Liliane Martineau, DtP. CSSS
 Champlain-Charles-Le-Moyné, Diane Moquin, DtP. Et Johanne Hawley, DtP.
 CSSS Richelieu-Yamaska Avril 2015

Évitez le miel sous toutes ses formes avant l'âge de 1 an.