



Comment introduire l'ŒUF dans l'alimentation de bébé : les conseils d'ALLERGODIET

Pourquoi introduire l'œuf ?

Limiter le risque allergique

Il a été établi un lien entre la diversification tardive et l'augmentation des allergies alimentaires, ce qui a conduit à modifier les recommandations de l'âge de la diversification. Depuis plus de 10 ans, l'âge de la diversification alimentaire des nourrissons est recommandé dans une fenêtre d'opportunité située entre 4 mois révolus et 6 mois.

De nouvelles recommandations, publiées depuis 2020, préconisent l'introduction de tous les aliments dès 4 mois révolus, y compris les aliments tels que le lait, l'œuf, l'arachide, les fruits à coques, le blé, les légumineuses. L'objectif de cette diversification précoce est de prévenir le risque de survenue d'allergie alimentaire.

Il est important de mettre en place et de maintenir une consommation régulière de ces aliments. Une consommation non régulière n'est pas souhaitable.

Le saviez-vous ?

Les protéines de l'œuf apportent des acides aminés indispensables en bonne proportion, ce qui fait d'elles des protéines de référence

Valeur nutritionnelle intéressante

L'œuf est formé du blanc et du jaune. Il est important d'introduire en même temps le blanc riche en protéines de grande valeur biologique, et le jaune riche en matières grasses, en fer, en vitamines A et D.

Le saviez-vous ?

L'enfant peut se sensibiliser « devenir allergique » au contact de l'aliment sur la peau ! Surtout chez les nourrissons présentant une dermatite atopique. Donc il vaut mieux introduire l'aliment par voie orale dès le plus jeune âge, cela favorise la tolérance

En pratique : comment fait-on ?

Sous quelle forme ? : tout d'abord sous forme de biscuits, puis sous forme d'œuf dur

Fréquence et quantité : 1 biscuit par jour, puis pour l'œuf dur la quantité sera variable en fonction de l'âge de l'enfant

Comment ? : En les ajoutant dans l'alimentation de votre bébé, dans les soupes, les purées, les compotes, les laitages...

Il est important de continuer à donner l'aliment même en quantité moins importante plutôt que de tout arrêter.

Le saviez-vous ?
Dans un premier temps, l'œuf bien cuit et mélangé avec de la farine est mieux toléré que l'œuf consommé seul.



Le saviez-vous ?
1 œuf entier pèse
environ 50 g

Quels produits utiliser ? Biscuits « maison » ou industriels dans un premier temps

L'œuf peut tout d'abord être introduit bien cuit et associé au blé sous forme de biscuits pour démarrer avec de petites quantités mélangées à la compote de fruits par exemple.

Recette de boudoirs maison

Mélanger 50 g de beurre mou avec 30 g de sucre, ajouter et mélanger 1 œuf entier et ajouter progressivement 130 g de farine. Vous obtenez une boule de pâte que vous divisez en 16 et ensuite former des petits cylindres de pâte et faire cuire sur une plaque, revêtue d'un papier cuisson, à 180 °C pendant 15 minutes. Pour le donner à bébé, écrasez le biscuit et mélanger le à de la compote par exemple.



Biscuits industriels

Quelques exemples de biscuits bébé :



1 biscuit de 5 g -> 1 g d'œuf

1 biscuit de 5 g -> 1,3 g d'œuf

1 biscuit de 6.25 g -> 1,8 g d'œuf

Question : L'âge recommandé sur les boîtes est 8-10 mois - Que dois-je faire ?

En fait, il est recommandé de ne pas donner le biscuit entier avant 8-10 mois pour éviter le risque de fausse route, mais **réduit en poudre** et **mélangé à la compote** cela ne pose pas de souci.

Vous pouvez le donner dès 5 mois réduit en poudre et mélangé à la compote

Quels produits utiliser ? L'œuf dur dans un second temps

A 5 mois -> 1 boudoir par jour

Les biscuits sous forme de boudoirs ou équivalent peuvent être poursuivis les autres jours pendant toute la durée de la progression de l'ingestion d'œuf dur

Entre 5 et 6 mois : 5 grammes d'œuf dur 2 fois par semaine pendant un mois (1 cuillère à café)

Entre 6 et 8 mois : 10 grammes d'œuf dur deux fois par semaine (2 cuillères à café)

Entre 9 et 12 mois : 20 grammes d'œuf dur deux fois par semaines (4 cuillères à café)

Ensuite, continuer à donner de l'œuf deux fois par semaine, en adaptant la quantité à l'âge (30 g ou ½ œuf pour enfant de 2 à 3 ans, 40 g à 4 ans, 50 g ou 1 œuf à 5 ans...)



Cuillère à café d'œuf dur mixé => Environ 5 g

Astuces pour mélanger l'œuf à l'alimentation de bébé ?

Dans la compote :

Vous pouvez utiliser une compote du commerce et y ajouter un boudoir mixé avec un peu d'eau si nécessaire, ou réaliser une compote maison.

Recette de compote maison aux boudoirs

Faire cuire 1 pomme épluchée et coupée en morceau à la vapeur ou à la casserole avec un fond d'eau pendant 10 minutes

Ajoutez la première fois ¼ de boudoir puis mixez avec la pomme et un peu de jus de cuisson

Augmentez la quantité de boudoir progressivement jusqu'à donner le boudoir entier.

Dans la purée :

Cuisson de l'œuf dur : un œuf dur est un œuf cuit dans de l'eau bouillante pendant 9 à 10 minutes.

La quantité d'œuf sera adaptée à l'âge et devra comporter le blanc et le jaune.

L'œuf sera mixé pour commencer, ensuite écrasé à la fourchette et enfin donné en petits morceaux en fonction des possibilités de l'enfant.

L'œuf dur pourra être proposé à un des 2 repas principaux en alternance avec la viande et le poisson pour contribuer à la couverture des besoins en protéines (fréquence conseillée 2 fois par semaine).