

GARE AUX ÉTOUFFEMENTS!

Gare aux étouffements! Des règles simples à suivre sont la base de la sécurité et elles sont expliquées dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* (2011). Ce guide peut être consulté en ligne au : <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/>

Quels légumes servir crus?

Avant 1 an, les légumes sont d'abord servis en purée pour passer à de la purée grossière. Après un an, la majorité des légumes se servent cuits ou blanchis, mais d'autres peuvent se servir **CRUS**. Il devient donc important d'adapter la présentation des crudités à la texture que l'enfant est capable de manger sans risque. Dans tous les cas, on suit l'évolution de l'enfant. Il est important d'observer comment l'enfant se comporte avec les aliments déjà introduits dans son alimentation (rapidité, mastication et déglutition) et comment il se comporte à la table (attention, intérêt et position).

Quelques repères pour des légumes servis **CRUS** :

À 1 AN : **Les légumes tendres** : tomates, concombre, courgettes, avocats, champignons et le poivron seront coupés finement.

Les légumes fermes : la carotte, le radis, le céleri rave, le céleri et le navet seront râpés.

Les feuilles de laitues seront finement coupées.

Les choux et le fenouil seront hachés finement.

À 2 ANS : **Les légumes tendres** seront servis coupés en fines lanières.

Les légumes fermes seront servis râpés.

Les feuilles de laitues peuvent se servir coupées comme les grands.

Les choux et le fenouil seront râpés.

À 4 ANS : **Les légumes tendres et fermes** peuvent être servis en morceaux.

Le brocoli et le chou-fleur peuvent être servis en petits fleurons.

Une recette de trempette... irrésistible

Recette tirée du livre *Mandoline J'ai ça dans le sang!*

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

50 ml (1/4 tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol muni d'un couvercle, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le sirop d'érable, la moutarde, le sel et le poivre.

2. Goûter et rectifier les assaisonnements.

Portions : environ 12 portions de 15 ml (1 c. à soupe)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Se conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours

Ne se conserve pas au congélateur

Christine Gadonneix, Dt.P.

Nathalie Regimbal, Dt.P.

Révision septembre 2011

Réf. : *Mieux vivre avec son enfant (étouffement)* – Politique alimentaire de l'ARPEL (étouffement) et expérience de maman et cuisinière, car il n'y a pas de référence pour les choux, le fenouil.