

## ÉPISODE DU MARDI 27 OCTOBRE 2015

---



**Aujourd'hui, Ricardo cuisine une poule au pot et légumes d'automne à l'estragon. Hélène nous informe sur l'alimentation des bébés.**

- ▶ [Poule au pot et légumes d'automne à l'estragon](#)

### **Alimentation des bébés : deux grands changements**

« Deux nouvelles recommandations ont été émises par les pédiatres, les allergologues et les nutritionnistes », dit Hélène.

- ▶ On doit maintenant commencer les aliments solides entre 4 et 6 mois, en commençant par les aliments riches en fer (céréales enrichies en fer, viandes, poissons, volailles, œufs, légumineuses). « Le but est de prévenir l'anémie chez les bébés puisque leurs réserves en fer diminuent à partir de 4 mois. On doit donc donner au bébé deux portions par jour d'aliment riche en fer », dit Hélène.
- ▶ Plusieurs études ont démontré que le fait de retarder l'introduction des aliments allergènes à l'alimentation des bébés augmentait les risques d'allergies. « L'étude LEAP (*Learning Early about Peanut Allergy*) publiée récemment dans le *New England Journal of Medicine* a suivi plus de 600 bébés à haut risque

d'allergie aux arachides. Des bébés qui ne consommaient aucune arachide, 17 % ont développé une allergie alors que le taux est seulement de 3 % pour le groupe des bébés qui ont consommé des collations avec des arachides », explique Hélène.

### Les livres présentés

- ▶ **Bébé a faim : 85 recettes et conseils sur l'alimentation de 4 mois à 2 ans** - par Julie Desgroseilliers, Éditions La Presse, 26,95 \$
  - ▶ **Comment nourrir son enfant** - par Louise Lambert-Lagacé, Édition de l'Homme, 29,95 \$
- 

La recette d'aujourd'hui se trouve dans le dossier « Le diabète sur le pouce », publié dans le magazine *Ricardo*, volume 13, numéro 8, actuellement en kiosque.