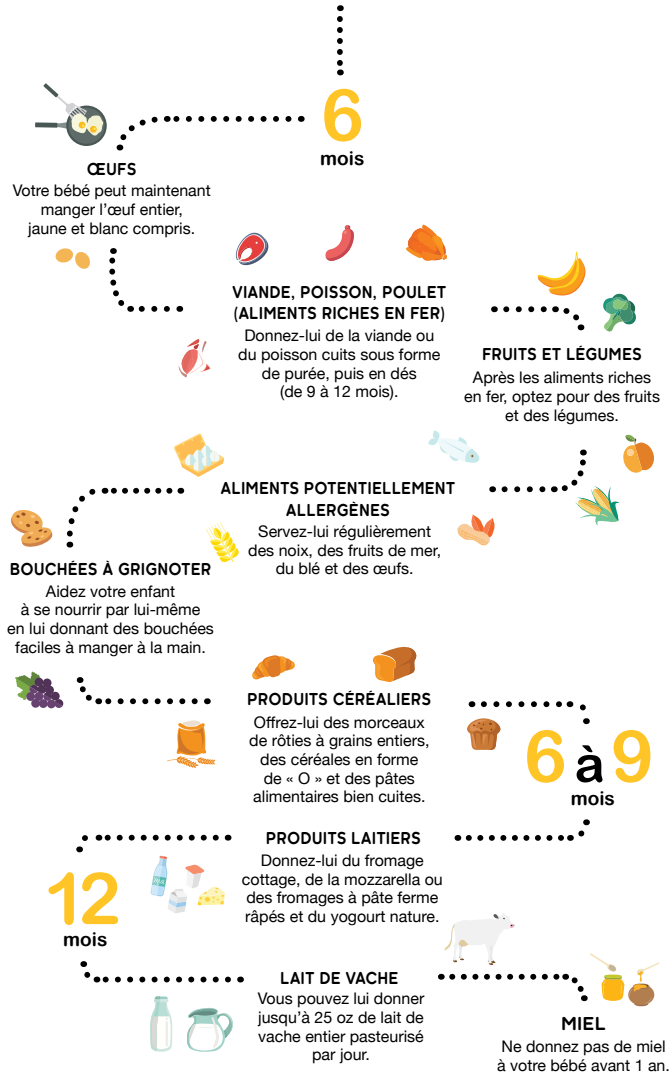


## Les premiers repas de bébé



Pour aider à prévenir l'allergie aux œufs chez votre enfant, vous pouvez désormais lui faire profiter de l'excellence au naturel des œufs dès l'âge de 6 mois.

### Les signes qui démontrent que votre bébé est prêt pour la nourriture solide.



Il peut tenir sa tête seul.



Il peut s'asseoir et se pencher vers l'avant.



Il peut attraper sa nourriture pour la manger.



Il sait vous dire quand il n'a plus faim (en détournant la tête).



[lesoeufs.ca/bebe](https://lesoeufs.ca/bebe)

Informations fournies par SavvyMom™

Chaque bouchée compte pour votre bébé (certaines plus que d'autres).



## Chaque bouchée compte pour votre bébé (certaines plus que d'autres).

Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, Les diététistes du Canada et le Comité canadien pour l'allaitement recommandent désormais d'introduire l'œuf entier (le jaune et le blanc) dès l'âge de 6 mois dans l'alimentation des bébés.

Il n'est désormais plus préconisé d'attendre que l'enfant ait 1 an pour introduire le blanc d'œuf. Les recherches démontrent plutôt qu'inclure l'œuf entier tôt dans l'alimentation peut aider à réduire les risques de développer une allergie aux œufs chez les bébés.

Pour tout savoir sur les œufs dans l'alimentation de votre bébé, visitez

[lesoeufs.ca/bebe](https://lesoeufs.ca/bebe)

## Encore plus de bonnes raisons de donner des œufs à votre bébé.

Quand vous nourrissez votre bébé à l'excellence au naturel des œufs, vous lui faites profiter de nombreux bienfaits :

- 6 g de protéines de la plus haute qualité;
- 14 éléments nutritifs essentiels incluant le fer et la vitamine A;
- un apport en choline – un facteur important du développement du cerveau.
- De plus, les œufs canadiens sont toujours sans hormones ni stéroïdes ajoutés.

## Besoin d'inspiration?

Pour le premier œuf de bébé, essayez cette recette d'œuf brouillé à la patate douce, à la fois délicieuse et riche en vitamines.

### Œuf brouillé à la patate douce

La liste d'épicerie :

- 1 patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 œuf de gros calibre

Marche à suivre :

1. Cuire les cubes de patate douce à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, puis réduire en purée.
2. Fouetter l'œuf puis le mélanger à la purée de patate douce. Cuire le mélange à feu moyen en remuant souvent jusqu'à ce qu'il s'épaississe et que l'œuf soit cuit.
3. Retirer du feu, laisser refroidir et servir à votre bébé!

**Bon à savoir :** À court de temps? Utilisez une purée de patate douce en sachet.



Pour plus de recettes parfaites pour votre bébé, visitez

[lesoeufs.ca/bebe](https://lesoeufs.ca/bebe)