

PRÉVENIR L'ÉTOUFFEMENT

Pour prévenir l'étouffement :

- Toujours manger assis, calmement.
- S'assurer que l'enfant mange sous la supervision d'un adulte.
- Ne pas laisser l'enfant parler, marcher, courir ou jouer avec des aliments dans la bouche.
- Inciter l'enfant à prendre de petites bouchées et à bien mastiquer.
- Éviter les aliments servis sur des cure-dents ou des brochettes.
- Éviter les aliments plus à risque comme le maïs soufflé, les croustilles, les bonbons durs, la gomme à mâcher ainsi que les cubes de glace.

INTRODUCTION DES ALIMENTS RISQUANT DE PROVOQUER DES ÉTOUFFEMENTS PAR GROUPE D'ÂGE

| Aliment | Avant 12 mois | 12 à 24 mois | 2-3 ans | 4 ans et moins |
|--|---|--|---|--|
| Légumes à chair ferme (ex. carotte, navet, céleri)  | <u>Cuire</u> jusqu'à ce que le légume soit <u>tendre</u> . Mettre en purée, couper en petits morceaux ou trancher en lanières. | Cuire jusqu'à ce que le légume soit <u>tendre</u> . Couper en morceaux ou trancher en lanières. | <u>Blanchir</u> , couper en lanières. Râper, si servi cru. Retirer les fils du céleri et des pois mange-tout. | <u>Blanchir</u> , couper en lanières. Râper, si servi cru. Retirer les fils du céleri et des pois mange-tout. |
| Légumes crus très tendres (ex. concombre, champignon, tomate)  | <u>Cuire</u> jusqu'à ce que le légume soit <u>tendre</u> . Mettre en purée, couper en petits morceaux ou trancher en lanières. | Couper en petits morceaux, en lanières ou fines tranches | | |
| Légumes feuillus  | <u>Ne pas</u> donner de légumes feuillus. | Couper ou hacher | | |
| Fruits frais (ex. pommes, poires, pêches)  | <u>Râper</u> les pommes ou fruits ferment. | <u>Couper</u> le fruit mur en morceaux fins, <u>sans pelure</u> , <u>noyaux ou pépins</u> . | Pomme <u>sans pelure</u> | <u>Retirer les pépins, le noyau ou le cœur du fruit</u> . Retirer les <u>pelures épaisses</u> . Ne pas donner le fruit entier avant 4 ans s'il y a un noyau ou cœur |
| Fruits ronds (ex. raisins, gros bleuets, cerises, fraises)  | Raisins <u>coupés en quatre</u> . Petits fruits <u>en purée</u> . Petits fruits avec pépin purée passée au tamis. | Raisins <u>coupés en quatre</u> . Petits fruits coupés en <u>morceaux</u> | Raisins <u>coupés en quatre</u> . Petits fruits <u>entiers</u> | Raisins coupés <u>en deux sur le sens de la longueur</u> . Retirer le noyau s'il y a lieu. |
| Fruits séchés (ex. dattes, figues, abricots, raisins)  | <u>Réhydrater et hacher</u> . | <u>Réhydrater et hacher</u> | <u>Hacher</u> | <u>Hacher</u> |
| Pain  | <u>Cuire le pain</u> . | <u>Pas de mie de pain fraîche</u> . Offrir pain plat style pita. | | |
| Saucisses  | Couper dans <u>le sens de la longueur</u> , puis en <u>petits morceaux</u> | Couper dans <u>le sens de la longueur</u> , puis en <u>petits morceaux</u> | Couper dans <u>le sens de la longueur</u> , puis en <u>petits morceaux</u> | Couper dans <u>le sens de la longueur</u> , puis en <u>petits morceaux</u> |
| Noix, graines et arachides entières  | <u>Moudre</u> et ajouter dans les recettes | <u>Moudre</u> et ajouter dans les recettes | <u>Moudre</u> et ajouter dans les recettes | <u>Moudre</u> et ajouter dans les recettes |
| Beurre de pois  | Servir seulement <u>cuisiné</u> pour les moins de 12 mois car collant comme texture | Utiliser les versions <u>crémeuses</u> seulement. Étendre une <u>fine couche</u> sur une rôtie chaude | Utiliser les versions <u>crémeuses</u> seulement. Étendre une <u>fine couche</u> sur une rôtie chaude | Utiliser les versions <u>crémeuses</u> seulement. Étendre une <u>fine couche</u> sur une rôtie chaude. |
| Poisson  | <u>Retirer toutes les arêtes</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer toutes les arêtes</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer toutes les arêtes</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer toutes les arêtes</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . |
| Viande et volaille  | <u>Retirer tous les os</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer tous les os</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer tous les os</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . | <u>Retirer tous les os</u> . Servir en <u>petits morceaux</u> . |

Référence :

L'alimentation des enfants de 1 à 5 ans, Les producteurs laitiers du Canada, octobre 2016

La santé des enfants ... en services de garde éducatifs, Les publications du Québec, 2000

Bébés, 21 jours de menus, Modus Vivendi, février 2016