

ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

PRÉPARATION ET ENTREPOSAGE DES ALIMENTS

Lorsque l'on parle d'alimentation, le respect des règles d'hygiène, de manipulation et d'entreposage des aliments est très important afin d'éviter des problèmes de santé pour vous et votre famille. Voici quelques conseils à suivre afin de protéger votre entourage lors de la préparation des repas.

Les nourrissons sont plus vulnérables aux maladies d'origine alimentaire. Assurez-vous d'une bonne hygiène et salubrité lors de la préparation des aliments.

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon avant et après avoir manipulé les aliments;
- Lavez les fruits et légumes;
- Nettoyez les surfaces de travail et les ustensiles entre chaque utilisation;
- Respectez les dates limites de conservation;
- Décongelez les aliments au réfrigérateur ou au four à micro-ondes;
- Réfrigérez rapidement les aliments que vous venez de cuisiner;
- Conservez-les 2 à 3 jours au maximum.

LES ALIMENTS À ÉVITER SONT (JUSQU'À L'ÂGE DE 5 ANS) :

- Les viandes, volailles et poissons crus ou pas assez cuits;
- Les œufs crus ou jaunes coulants;
- Le lait et les produits laitiers non pasteurisés;

Le jus non pasteurisé.

- **Miel** - Même s'il est pasteurisé, évitez le miel avant l'âge d'un an. Risque d'empoisonnement alimentaire au Clostridium botulinum.

RESSOURCE :

<http://canadienssante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-fra.php>

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ
SI VOUS VIVEZ DES PROBLÉMATIQUES AVEC
L'ALIMENTATION DE VOTRE NOURRISSON.



INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE

FACEBOOK.COM/CISSSME

INFO-SANTÉ 811



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec