

Le fer pour les bébés et les jeunes enfants

Qu'est-ce que le fer et pourquoi est-il important?

Le fer est un minéral qu'on trouve dans de nombreux aliments et dans le sang, où il est essentiel au transport de l'oxygène à toutes les parties du corps. Le fer aide à produire des globules rouges et favorise le développement du cerveau ainsi que le bon fonctionnement des cellules. Si votre enfant n'obtient pas assez de fer, il risque de devenir anémique. Les enfants atteints d'anémie peuvent perdre l'appétit, ne pas prendre assez de poids, manquer d'énergie, être irritables et avoir des difficultés d'apprentissage.

Le saviez-vous?

La femme a besoin de deux fois plus de fer pendant la grossesse.

Pendant la première année de vie, les bébés grandissent tellement vite qu'ils ont besoin de plus de fer qu'un homme adulte.

D'où vient le fer?

De la naissance à environ 6 mois:

Les bébés nés à terme utilisent la réserve de fer qu'ils avaient à la naissance pendant les 6 premiers mois et reçoivent du fer supplémentaire du lait maternel. Le fer dans le lait maternel s'absorbe très bien.

Vers 6 mois:

Vers 6 mois, la réserve de fer de votre bébé s'épuisera et votre bébé aura besoin d'obtenir plus de fer des aliments. Les premiers aliments que vous lui offrez devraient être riches en fer (p. ex. bœuf, poulet, dinde, agneau, poisson, porc, œufs entiers, tofu, légumineuses et céréales pour bébés enrichies de fer).

On trouve deux formes de fer dans les aliments

Fer hémique			Fer non hémique		
On en trouve dans les aliments d'origine animale. Le corps peut très bien absorber le fer hémique.			On en trouve dans les aliments d'origine végétale. Le corps ne l'absorbe pas aussi bien que le fer hémique.		
					
Poulet	Bœuf	Poisson	Céréales et pains de grains entiers et enrichis	Lentilles, pois secs et haricots	Légumes - feuilles vert foncé
					
Foie	Dinde	Agneau	Oeufs, entiers et cuits	Fruits séchés	Céréales por bébés enrichies de fer

Comment améliorer l'absorption du fer non hémique

- Le corps peut mieux utiliser le fer non hémique s'il est consommé en même temps que des aliments renfermant du fer hémique.
- Les aliments riches en vitamine C peuvent aider le corps à absorber le fer non hémique. **Les aliments suivants sont riches en vitamine C:**



Agrumes



Cantaloup



Fraises



Brocoli



Poivrons



Tomate

Est-ce que mon enfant a besoin d'un supplément de fer?

Les enfants nés à terme qui sont allaités et qui, vers 6 mois, commencent à manger des aliments riches en fer ne devraient pas avoir besoin d'un supplément de fer. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Conseils pour augmenter l'apport en fer de votre enfant

1. Allaitez votre enfant le plus longtemps possible. C'est le fer dans le lait maternel qui s'absorbe le mieux.
2. Lorsqu'il aura environ 6 mois, initiez votre bébé à toutes sortes d'aliments riches en fer.
3. Ne donnez pas à votre enfant (de plus de 9 mois) plus de 500 à 750 ml de lait par jour. Si votre bébé boit trop de lait, il risque d'être rassasié et de ne pas vouloir manger d'aliments riches en fer.
4. Incluez à chaque repas au moins un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C.
5. Ajoutez des haricots secs cuits ou des lentilles aux soupes, aux ragoûts et aux casseroles.

Muffins à forte teneur en fer

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
125 ml (½ tasse) de sucre
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
250 ml (1 tasse) de céréales pour bébés (n'importe quelle sorte)
125 ml (½ tasse) d'eau
30 ml (2 c. à soupe) d'huile
3 œufs, battus

Instructions

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et les céréales pour bébés.
- Dans un autre bol, mélanger l'eau, l'huile et les œufs.
- Combiner les ingrédients liquides et les ingrédients secs et mélanger juste assez pour humecter.
- À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte dans 24 moules à muffins en papier. Cuire au four environ 20 minutes.

Donne 24 mini muffins

Adaptée avec la permission de HealthLinkBC

Révisé par des diététistes professionnelles en décembre 2022

www.healthunit.com