

# Options pour introduire des aliments riches en fer



**Votre bébé a besoin de fer pour une croissance et un développement cérébral normaux.**

Commencez par des aliments solides riches en fer (produits carnés, et certains légumes et légumineuses riches en fer associés à des aliments riches en vitamine C pour faciliter l'absorption digestive du fer).

## Exemples d'aliments



**Produits d'origine animale (viande, poisson, œuf)**

**Fruits écrasés pour la diversité et les saveurs**

**Légumes verts à feuilles réduits en purée ou purée lisse de légumineuses**

**Céréales enrichies en fer mélangées au lait maternel ou au lait infantile**

## Proposez des textures adaptées à l'âge

Tels que des purées lisses ou des aliments tendres et facilement saisissables par l'enfant. Il faut persévérer et proposer plusieurs fois les aliments initialement refusés car les bébés ont parfois besoin de plusieurs tentatives avant d'apprécier un nouvel aliment.

