

ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

LES POISSONS

Dans les étapes d'introduction des aliments complémentaires, l'ajout du poisson à l'alimentation permet un apport significatif en éléments nutritifs. Voici plusieurs informations concernant les poissons et quelques conseils importants à suivre lors de l'ajout de cet aliment.

RECOMMANDATIONS

Le poisson est une bonne source d'oméga-3, mais aussi de fer, de protéines et de vitamine D.
Plus il est gras, plus il fournit des oméga-3!

Les poissons dans les cases bleues du tableau ci-dessous en sont les meilleures sources. Variez les poissons offerts et servez-en toutes les semaines! Vous pouvez offrir **sans restriction** les poissons suivants :

POISSONS DU COMMERCE		POISSONS DE PÊCHE SPORTIVE	
Saumon	Aiglefin	Alose	Grand Corégone
Truite	Tilapia	Éperlan arc-en-ciel	Poulamon
Capelan	Plie (sole)	Omble de fontaine	
Flétan	Turbot	Truites (sauf Touladi)	
Maquereau	Morue	Saumon	
	Thon pâle en conserve		

Certains poissons contiennent de fortes concentrations de contaminants et sont à limiter.

N'ayant pas de recommandations précises quant à la fréquence de consommation de ces poissons pour l'enfant de 6 à 12 mois, il est préférable d'attendre après 1 an pour offrir les poissons suivants et d'en limiter la consommation à une fois par mois.

POISSONS DU COMMERCE		POISSONS DE PÊCHE SPORTIVE	
Thon frais ou surgelé	Espadon	Touladi (Truite grise)	Achigan
Thon blanc en conserve	Marlin		Brochet
Requin	Hoplostète orange		Doré
	Escolier		Maskinongé

Si vous offrez des poissons en conserve, préférez-les réduits en sel.
Évitez le poisson cru ou fumé.
Assurez-vous de retirer les arêtes avant de servir le poisson.

NOTES



INFO-SANTÉ 811

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

Québec

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



SANTEME.QUEBEC
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSSME

