Les enfants peuvent-ils manger des œufs?

Les bébés peuvent commencer à manger des oeufs au plus tard dès le septième mois. Une fois que les bouillies de légumes, de pommes de terre et de viande ont été introduites, on peut remplacer une à deux fois par semaine la viande par un demi-oeuf dur.

Conseils d'hygiène
Dès l'âge d'une année, les oeufs brouillés, cuits durs, en omelette ou au plat offrent une alternative bienvenue. Quel que soit le mode de préparation, il est important que l'oeuf soit bien cuit, afin que le jaune et le blanc soient complètement fermes. Les oeufs crus ou partiellement cuits (oeufs pochés, à la coque) ne conviennent pas pour des raisons hygiéniques et afin d'éviter le risque de diarrhées. Ils peuvent en effet être contaminés par des salmonelles ou des listérias. Les bébés et les enfants en bas âge ne devraient pas non plus consommer de plats contenant des oeufs crus, tels que le tiramisu, la mousse au chocolat, la glace ou la mayonnaise faites maison.

L'âge est déterminant
Les enfants jusqu'à deux ans peuvent sans problème consommer un oeuf par semaine, puis un à deux oeufs par semaine jusqu'à neuf ans. À Pâques, ils peuvent même en manger un ou deux de plus. De nombreux plats comme les spätzli, les crêpes, les gaufres, les tartes ou les gâteaux contiennent aussi des œufs.

Réponses à vos questions nutritionnelles
Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel:
031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch

L'oeuf est un aliment très particulier. Parmi les protéines, celles contenues dans l'oeuf de poule affichent la valeur biologique la plus élevée, c'est-à-dire 100 %. Cela signifie que le corps peut former 100 grammes de protéines endogènes à partir de 100 grammes de protéines d'oeuf de poule. Un oeuf fournit environ 7g de protéines et 6 g de lipides, mais seulement quelques traces de glucides. La principale vitamine contenue dans l'oeuf de poule est la vitamine A ainsi que son précurseur, la provitamine A. Toutes deux veillent à assurer l'élasticité de l'oeil et une bonne adaptation de l'iris à la luminosité.