



# Guide et recettes

pour l'introduction des solides



## Table des matières

<b>Allaitement</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduction des aliments solides à votre bébé</b> .....	<b>5</b>
Textures .....	6
Idées d'aliments qui peuvent être mangés avec les doigts .....	6
Signes d'appétit et de satiété .....	7
Fréquence des repas et quantité de nourriture .....	7
Rôles et responsabilités des parents et de l'enfant .....	8
Repas en famille .....	8
Tasse ouverte (verre sans couvercle) .....	9
Eau .....	9
Poissons, crustacés et mollusques .....	10
Aliments non sécuritaires .....	11
Allergènes les plus courants .....	11
<b>Nourriture maison pour votre bébé</b> .....	
Préparation .....	12
Accessoires pratiques .....	12
Préparation de légumes ou de fruits .....	13
Préparation de viande, de volaille ou de poisson .....	14
Préparation de substituts de viande .....	14
Entreposage en toute sécurité des aliments pour bébé .....	15
Décongélation et réchauffage des aliments maison .....	15
<b>Recettes</b> .....	
Crêpes à l'avoine et au sarrasin .....	16
Pain doré au lait maternel .....	16
Biscuits riches en fer .....	17
Minifrittatas .....	18
Minipains aux lentilles .....	19

# Guide et recettes

## pour l'introduction des solides

Vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques et des idées de recettes simples afin d'introduire les aliments solides de façon sécuritaire à votre bébé.

Pour plus d'information, consultez **Tendres soins : De 6 à 12 mois**.



## Allaitement

L'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois et il est souhaitable de le poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus, accompagné d'aliments solides appropriés. Vers l'âge de 6 mois, votre bébé a besoin d'aliments solides pour combler ses besoins (s'il est né à terme et en santé).

**Votre bébé est prêt à manger des aliments solides lorsqu'il est capable de :**

- tenir sa tête droite;
- s'asseoir, se pencher vers l'avant et se redresser;
- tenter de prendre des aliments et d'essayer de les mettre dans sa bouche;
- montrer lorsqu'il ne veut plus de nourriture.

## Introduction des aliments solides à votre bébé

Les besoins en fer de votre bébé augmentent vers l'âge de 6 mois; c'est pour cette raison que les premiers aliments solides offerts doivent être riches en fer. Entre l'âge de 6 à 12 mois, il faut lui en offrir au moins deux fois par jour.

**Voici des exemples d'aliments riches en fer :**

- la viande;
- le poisson;
- la volaille;
- les substituts de viande (les haricots, les lentilles, les œufs, le tofu et le beurre d'arachide ou de noix);
- les céréales enrichies de fer pour bébés.

Une fois les aliments riches en fer introduits, les légumes, les fruits, les produits céréaliers et certains produits laitiers (comme le fromage et le yogourt) peuvent être introduits entre l'âge de 6 et 9 mois, en même temps qu'une variété d'aliments riches en fer. Parmi les produits laitiers, le lait de vache entier (3,25 %) fait exception, car celui-ci doit seulement être introduit entre l'âge de 9 à 12 mois. Même si elles sont enrichies, les boissons végétales comme les boissons de soya, d'amande, de riz ou de noix de coco ne sont pas acceptables comme source principale de lait avant l'âge de 2 ans. Le miel ne doit pas être introduit avant l'âge de 1 an.



## Textures

Dès l'introduction des premiers aliments, différentes textures tendres et sécuritaires doivent être proposées à votre bébé.

### Voici des exemples de textures que vous pouvez offrir à votre bébé, soit des aliments :

- cuits jusqu'à tendreté et finement hachés, écrasés ou broyés;
- grumeleux;
- en purée;
- râpés;
- à manger avec les doigts.

À partir de l'âge de 6 mois, vous pouvez offrir à votre bébé des aliments nutritifs que votre famille consomme. Vous pouvez, au besoin, ajuster la texture à l'aide d'une fourchette, d'un couteau, d'un pilon à pommes de terre, d'une râpe, d'un broyeur d'aliments, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Assurez-vous de ne pas ajouter de sel, d'assaisonnements salés ni de sucre.

Les purées vendues en magasin ne sont pas nécessaires et peuvent contenir beaucoup de sucre ajouté; les recettes maison offrent une excellente valeur nutritive et une plus grande variété de saveurs, de couleurs et de textures.

## Idées d'aliments qui peuvent être mangés avec les doigts

### ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Petits morceaux de rôtie  
Riz  
Pâtes alimentaires cuites  
Craquelins sans sel  
Petits morceaux de pain plat,  
de pita ou de tortilla

### ALIMENTS PROTÉINÉS

Viande cuite hachée ou finement coupée  
Poisson sans arêtes cuit haché ou écrasé  
Thon pâle\* en conserve haché ou écrasé  
Légumineuses bien cuites (haricots, lentilles et pois)  
Œuf cuit écrasé  
Tofu râpé ou coupé  
Fromage râpé ou en petits cubes  
Fromage cottage

### LÉGUMES ET FRUITS

Légumes cuits, coupés (courges, pois, fèves vertes et jaunes, etc.)  
Fruits cuits coupés (pommes, pêches, poires, abricots, etc.)  
Bananes, raisins et bleuets coupés en morceaux  
Pommes et poires râpées  
Fruits mûrs et tendres en petits morceaux  
(poires, avocats, pêches, etc.)



\*Évitez de choisir le thon blanc en conserve, car il a une teneur en mercure plus élevée que le thon pâle.

## Signes d'appétit et de satiété

Soyez attentif aux signes de votre bébé. Il vous communiquera ses besoins à sa façon.

### Voici quelques signes qui peuvent vous indiquer que votre bébé a faim (signes d'appétit) :

- de l'agitation;
- de l'irritabilité.

### Voici quelques signes qui peuvent vous indiquer que votre bébé n'a plus faim (signes de satiété) :

- il détourne la tête;
- il refuse de manger;
- il s'endort;
- il joue.

## Fréquence des repas et quantité de nourriture

### La fréquence des repas doit être adaptée aux besoins de votre bébé.

- Lorsque votre bébé est âgé entre 6 et 8 mois, vous devriez lui offrir à 2 ou 3 repas par jour et 1 ou 2 collations, selon son appétit.
- Lorsqu'il est âgé entre 9 et 11 mois, vous devriez lui offrir jusqu'à 3 repas par jour et 1 ou 2 collations, également selon son appétit.

Il est suggéré d'introduire les solides en donnant de petites quantités d'aliments et d'être attentifs aux signes de faim. La quantité de nourriture que votre bébé mangera augmentera avec l'âge et permettra de combler tous les besoins de votre bébé.

### La quantité de nourriture consommée peut varier en fonction de plusieurs facteurs comme :

- la santé de votre bébé;
- la présence de distractions;
- la période de la journée;
- la quantité de lait maternel que votre bébé a bu;
- son appétit et sa capacité à manger.





## Rôles et responsabilités des parents et de l'enfant

Votre rôle est de proposer une sélection d'aliments nutritifs, préparés et servis de façon sécuritaire. Vous êtes aussi responsable du moment et de l'endroit où la nourriture est servie. Quel que soit son âge, votre bébé sera toujours responsable de décider quelle quantité il veut manger et s'il veut manger.

## Repas en famille

L'heure du repas est un beau moment à passer en famille. En mangeant en famille avec votre bébé, vous vous assurez qu'il prendra de bonnes habitudes en grandissant. Il est recommandé d'éviter les distractions telles que la télévision et les jouets pour que chacun puisse se concentrer sur le repas et le temps passé ensemble.



## Tasse ouverte (verre sans couvercle)

Lorsque vous introduisez des liquides autres que le lait maternel, il est recommandé que vous utilisiez une tasse ouverte. Cela permettra à votre bébé d'apprendre à bien contrôler les muscles de sa bouche et cela pourra aider à éviter l'alimentation prolongée au biberon.

- Au début, offrez de l'eau à votre bébé dans une tasse incassable.
- Votre bébé renversera probablement beaucoup de liquides avant de bien maîtriser le mouvement; vous pouvez donc lui mettre une bavette imperméable.
- Aidez votre bébé en tenant la tasse contre sa bouche et encouragez-le à tenir la tasse avec vous.
- Votre bébé n'a pas besoin d'un verre à bec (« sippy cup »). Lorsqu'un bébé utilise un verre à bec, ceci ne lui permet pas d'apprendre à boire sans sucer/téter.

## Eau

Le lait maternel contient l'eau nécessaire dont votre bébé a besoin. Toutefois, si votre bébé a soif, vous pouvez lui offrir de l'eau dans une tasse ouverte. Il n'est pas recommandé de lui offrir des boissons sucrées et des jus de fruits, même s'ils sont purs à 100 %. Il est préférable que vous lui donniez des fruits entiers plutôt que du jus.



## Poissons, crustacés et mollusques

La plupart des poissons contiennent des **gras oméga-3** qui sont essentiels pour la santé, c'est pourquoi il est important d'en manger. Cependant, les poissons contiennent du mercure, certains plus que d'autres. Le mercure, même en petite quantité, peut causer de graves problèmes de santé et est un danger pour le développement du jeune enfant.

Limitez la consommation de certains poissons :

Poissons	6 à 12 mois	1 à 4 ans
Thon blanc en conserve (albacore)	<b>Pas plus de 40 g/semaine</b> (Taille : ½ jeu de cartes environ)	<b>Pas plus de 75 g/semaine</b> (Taille : 1 jeu de cartes environ)
Escolier • Espadon Hoplostète orange Marlin • Requin Thon frais ou congelé	<b>Pas plus de 40 g/mois</b> (Taille : ½ jeu de cartes environ)	<b>Pas plus de 75 g/mois</b> (Taille : 1 jeu de cartes environ)

### Pêche sportive

Le poisson pêché dans les lacs et les rivières du Nouveau-Brunswick peut contenir trop de mercure pour les enfants de moins de 12 ans.

Il faut limiter la consommation de truite de ruisseau ou truite mouchetée (omble de fontaine) de **moins de 25 cm** pêchée dans un lac ou une rivière du Nouveau-Brunswick à une consommation totale de **75 grammes par mois**.

Plus les poissons sont gros, plus ils contiennent de mercure. **Évitez de donner** à votre enfant les poissons ci-dessous :

- Achigan à petite bouche
- Baret (bar-perche)
- Bar rayé
- Brochet
- Lotte
- Maskinongé
- Perchaude
- Poisson chat (barbotte)
- Saumon d'eau douce (ouananiche)
- Truite de ruisseau ou truite mouchetée (omble de fontaine) de plus de 25 cm
- Truite de lac ou truite grise (touladi)

Voici des poissons et des fruits de mer qui contiennent peu de mercure et qui sont une source d'oméga-3 :

- Anchois
- Capelan
- Corégone
- Crabe
- Crevettes
- Éperlan
- Goberge
- Hareng
- Huîtres
- Maquereau
- Merlu
- Meunier noir
- Moules
- Omble chevalier
- Palourdes
- Saumon
- Thon pâle en conserve
- Truite arc-en-ciel



## Aliments non sécuritaires

Il est recommandé de cuire complètement les œufs, la viande et le poisson pour prévenir les risques d'intoxication alimentaire.

Voici des aliments à ne pas offrir à votre bébé avant l'âge de 4 ans pour prévenir l'étouffement :

- arachides et autres noix **entières ou en morceaux**;
- poisson **avec arêtes**;
- raisins frais et raisins secs **entiers**;
- carottes coupées en **rondelles**;
- graines;
- maïs soufflé;
- hot-dogs;
- guimauves;
- bonbons durs, pastilles contre la toux, gomme;
- collations enfilées sur des cure-dents ou des brochettes.



## Allergènes les plus courants

Les gens peuvent être allergiques à n'importe quel aliment, mais certains aliments sont plus fréquemment associés à des réactions allergiques que d'autres. Il n'y a rien qui indique qu'il faut introduire plus tard ces aliments allergènes. Ils peuvent donc être introduits dès l'âge de 6 mois.

Les allergènes les plus courants se retrouvent dans le tableau suivant :

Aliments	Exemples d'aliments allergènes
Œufs	œufs, pâtes alimentaires et nouilles aux œufs
Lait*	fromage, yogourt
Moutarde	moutarde, sauce tomate
Arachides	beurre d'arachide
Fruits de mer	crevettes, moules, pétoncles, homard
Poisson	saumon, morue, thon, truite
Sésame	beurre de sésame
Soya	tofu
Sulfites	fruits et légumes en conserve ou congelés
Noix	beurre d'amande
Blé	céréales, pain



\*N'introduisez pas le lait de vache avant l'âge de 9 mois.

Pour introduire un aliment de cette liste, offrez un seul de ces aliments par jour et attendez au moins 2 jours avant de servir d'autres aliments de cette catégorie. Une fois que l'aliment a été offert une première fois, continuez de le servir à votre bébé régulièrement.



## Nourriture maison pour votre bébé

### Préparation

Avant de commencer, lavez à l'eau tiède savonneuse :

- vos mains;
- votre surface de travail;
- tous les accessoires que vous utiliserez.



### Accessoires pratiques



Planche à découper et couteau



Casserole



Robot culinaire • Mélangeur



Tasse graduée (pour mesurer)



Bac à glaçons



Petit couteau • Ustensiles • Économe



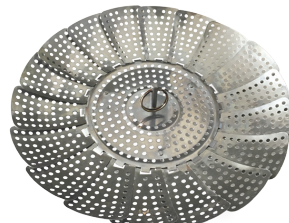
Sac refermable (pour la congélation)



Pilon à pommes de terre



Pellicule de plastique



Panier cuit-vapeur (marguerite)

## Préparation de légumes ou de fruits

1. Assurez vous de bien laver, peler et trancher les légumes ou les fruits.
2. Enlevez les noyaux, les graines et les pépins au besoin.
3. Faites bouillir ou cuire à la vapeur les légumes ou les fruits jusqu'à ce qu'ils soient **tendres** au besoin.
4. Égouttez et réservez l'eau de cuisson.
5. Broyez, écrasez, hachez, réduisez en purée ou coupez en morceaux les légumes ou les fruits en utilisant l'eau de cuisson pour adapter la texture.

Voici quelques exemples de légumes et de fruits.

### LÉGUMES

Asperge	Chou-fleur	Maïs
Betterave	Chou de Bruxelles	Navet (rutabaga)
Brocoli	Courge et courgette	Patate douce
Carotte	Haricot jaune ou vert	Pomme de terre

### FRUITS

Abricot	Framboise	Pêche
Ananas	Mangue	Poire
Bleuet	Mûre	Pomme
Cerise	Nectarine	Prune, pruneau
Fraise		



## Préparation de viande, de volaille ou de poisson

1. Cuisez le poisson, la volaille ou la viande.
2. Enlevez les arêtes/os, le gras et la peau du poisson, de la volaille ou de la viande.
3. Broyez, hachez, réduisez en purée ou coupez en morceaux le poisson, la volaille ou la viande en utilisant l'eau de cuisson pour adapter la texture.

### Voici quelques exemples de viande, de volaille et de poisson.

VIANDE	VOLAILLE	POISSON
Agneau	Dinde	Aiglefin
Bœuf	Poulet	Morue
Porc		Saumon
Veau		Tilapia
		Truite



## Préparation de substituts de viande



### Tofu

Vous n'avez pas besoin de faire cuire le tofu avant de l'offrir à votre bébé. Choisissez du tofu nature. Coupez, écrasez, hachez ou réduisez en purée le tofu en utilisant de l'eau au besoin pour adapter la texture.

### Légumineuses

(exemples : edamames, haricots, lentilles et pois [pois secs et pois chiches])

- Trempez les haricots secs toute la nuit dans de l'eau. Jetez l'eau de trempage des haricots.
- Les lentilles et les pois secs n'ont pas besoin d'être trempés dans de l'eau avant la cuisson.
- Recouvrez les légumineuses d'eau fraîche et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jetez l'eau de cuisson.
- Si vous utilisez des légumineuses en conserve, choisissez-les nature et rincez-les bien avant de les utiliser.
- Coupez, broyez, hachez, écrasez ou réduisez en purée les légumineuses en utilisant de l'eau pour adapter la texture au besoin.



### Œufs

- Cuisez l'œuf jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient fermes et bien cuits.
- Coupez, hachez, écrasez ou réduisez en purée l'œuf en utilisant du **lait maternel** au besoin pour adapter la texture.

## Entreposage en toute sécurité des aliments pour bébé

Un mauvais entreposage des aliments peut rendre votre bébé malade.

### Adoptez les mesures suivantes pour garder votre bébé en santé :

- réchauffez et servez seulement la quantité que vous estimez que votre bébé mangera;
- n'entrez pas un aliment qui a déjà été réchauffé;
- ne laissez pas un aliment à la température de la pièce pendant plus de 2 heures;
- si vous désirez congeler des aliments, vous pouvez les congeler dans un bac à glaçons pour avoir de petites portions individuelles; une fois les aliments bien congelés, vous pouvez les placer dans un sac pour congélation;
- conservez les aliments selon ce qui est indiqué dans les sections suivantes.

### Aliments maison

- Les restes de table qui contiennent de la viande, des œufs, des substituts de viande, de la volaille ou du poisson se conservent de 3 à 4 jours au réfrigérateur.
- Les purées maison faites de légumes, de fruits ou de substituts de viande se conservent 2 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.
- Les purées maison faites de viande, de volaille, de poisson ou d'œuf se conservent 1 jour au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

Pour obtenir plus d'information, consultez la page intitulée Conseils sur l'entreposage sécuritaire des aliments sur le site [www.canada.ca](http://www.canada.ca).

### Aliments commerciaux pour bébé (exemple : petits pots)

- Fiez vous à la date de péremption (indication « meilleur avant »).
- Une fois le contenant ouvert :
  - les légumes et les fruits se conservent jusqu'à 2 jours au réfrigérateur;
  - la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les repas mélangés se conservent jusqu'à 24 heures au réfrigérateur.

## Décongélation et réchauffage des aliments maison

La méthode la plus sécuritaire pour décongeler des aliments est de les placer au réfrigérateur. Vous pouvez ensuite les réchauffer dans un bol d'eau chaude ou un bain-marie.

Si vous réchauffez les aliments au four à micro-ondes, prenez les précautions suivantes pour prévenir les « points chauds » qui pourraient brûler la bouche de votre bébé :

1. réchauffez les aliments dans un petit bol qui peut être utilisé dans un four à micro-ondes;
2. remuez bien les aliments et attendez au moins 30 secondes;
3. vérifiez la température des aliments sur votre poignet ou le dos de votre main avant de commencer à nourrir votre bébé.



## Recettes

### Crêpes à l'avoine et au sarrasin

#### Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de farine de sarrasin
- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) de céréales enrichies pour bébé
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- Essence de vanille au goût
- Huile pour la cuisson

#### Préparation

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs.
2. Ajoutez l'eau et la vanille, puis mélangez.
3. Dans une poêle, versez environ 5 ml d'huile.
4. Versez environ 1/3 à 1/4 de tasse du mélange pour une crêpe.
5. Faites cuire à feu moyen (environ 3 à 4 minutes de chaque côté).
6. Facultatif : Accompagnez les crêpes de compote de fruits.



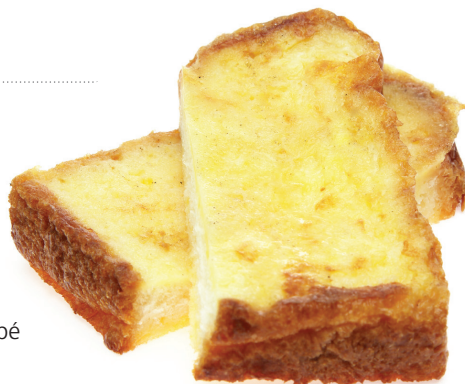
### Pain doré au lait maternel

#### Ingrédients

- 2 tranches de pain (de votre choix)
- 1 œuf
- ¼ de tasse (60 ml) de lait maternel
- 1 c. à soupe (15 ml) de céréales enrichies pour bébé
- Essence de vanille et/ou cannelle au goût

#### Préparation

1. Dans un bol, mélangez l'œuf, le lait maternel, les céréales enrichies et l'essence de vanille et/ou la cannelle.
2. Trempez les tranches de pain dans le mélange.
3. Faites cuire le pain dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Servez le pain doré coupé en lanières, en petits carrés ou en diagonale (deux triangles).



### Biscuits riches en fer

#### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de margarine non hydrogénée
- ½ tasse (125 ml) de banane en purée (environ 1 banane)
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 1 œuf battu
- 2/3 tasse (150 ml) de farine blanche ou de blé entier
- 2/3 tasse (150 ml) de céréales enrichies de fer pour bébé
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 350 °F (190 °C).
2. Graissez ou recouvrez de papier parchemin deux tôles à biscuits.
3. Dans un bol, battez la margarine et la purée de banane jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
4. Ajoutez peu à peu l'œuf et la vanille.
5. Dans un autre bol, mélangez les autres ingrédients. Ajoutez délicatement au premier mélange.
6. Faites 24 petites boules de pâte, déposez-les sur les tôles à biscuits et aplatissez-les un peu.
7. Cuisez 10 minutes.

#### Truc

Dans vos recettes, vous pouvez remplacer une partie de la farine demandée par une double quantité de céréales enrichies pour bébé. Par exemple, dans une recette de muffins pour laquelle il faut 2 tasses de farine de blé entier, vous pouvez utiliser 1 tasse de farine de blé entier et 2 tasses de céréales enrichies pour bébé.



## Minifrittatas

### Ingrédients

- 8 œufs
- ½ tasse (125 ml) de lait
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé de votre choix
- 2 oignons verts (la partie blanche seulement) hachés finement (facultatif)

### Préparation

1. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans un bol, battez les œufs, le lait et le poivre. Ajoutez le fromage et les oignons verts. Mélangez bien. Répartissez le mélange également dans 12 moules à muffins antiadhésifs.
3. Cuisez de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits. Passez un couteau autour de toutes les frittatas pour les retirer des moules. Laissez refroidir 5 minutes ou servez à la température de la pièce.



## Minipains aux lentilles

### Ingrédients

- 4 tasses de lentilles vertes cuites ou 2 boîtes de 19 oz (541 ml) de lentilles égouttées
- 1 oignon moyen haché finement
- 1 tasse (250 ml) fromage mozzarella râpé
- 1 tranche pain de blé entier émietté
- ¾ tasse (180 ml) de sauce tomate
- 1 branche ou 2/3 tasse de céleri haché finement
- 2 gros œufs
- ¼ tasse (60 ml) de persil haché
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'origan
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic
- Poivre au goût
- 1 (250 ml) tasse de sauce tomate pour la garniture

### Préparation

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans un grand bol, mélangez bien tous les ingrédients, sauf la sauce tomate qui servira à garnir les minipains.
3. Répartissez le mélange dans 12 moules à muffins antiadhésifs et pressez fermement.
4. Cuisez 20 minutes.
5. Laissez refroidir les minipains pendant quelques minutes et retirez les des moules à l'aide d'un couteau.
6. Garnissez chaque minipain d'un peu de sauce tomate.

### Trucs

Accompagnez les minipains de pâtes de blé entier ou de riz brun, d'un peu de sauce tomate et de légumes variés et colorés. Ces minipains se congèlent facilement en portions individuelles. Emballez les séparément dans une pellicule de plastique et mettez les ensuite dans un même sac à congélation.

## Références

- *Entreposage d'aliments au réfrigérateur ou au congélateur*, (2015), Gouvernement du Nouveau-Brunswick.
- *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*, (2015), Santé Canada.
- *Le mercure présent dans le poisson*, (2019), Santé Canada.
- *Pêche 2023*, (2023), Gouvernement du Nouveau-Brunswick.
- *Practice-based Evidence in Nutrition*, (2015), « Infant Nutrition – Complementary Feeding, What are the guidelines for the safe preparation and storage of infant foods? ». Disponible au [www.pennutrition.com](http://www.pennutrition.com). Abonnement requis pour y accéder.
- *Safe food storage, « Fridge and freezer storage »*, (2014), Government of Canada. Consulté à l'adresse : [www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-food-storage.html#a5](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-food-storage.html#a5).

