

Nourrir votre bébé

(de 0 à 12 mois)

Dans ce livret

- ▶ **NOUVEAU!**
Introduction des aliments solides
- ▶ Comment présenter les nouveaux aliments
- ▶ Les allergies alimentaires
- ▶ La nourriture préparée à la maison ou achetée au magasin
- ▶ Aliments organiques
- ▶ Exemples de menus
- ▶ Interaction parent-bébé harmonieuse

Ce livret appartient à la série intitulée *Healthy Beginnings* conçue par les Services de santé de la région de York.



Feeding Your Baby - French

En tant que nouveau parent, vous avez sans doute beaucoup de questions sur l'alimentation de votre bébé pendant sa première année. En effet, quoi lui offrir, quand et comment? Ce livret a été rédigé pour offrir aux parents qui ont eu un bébé né à terme et en santé des renseignements pratiques sur l'alimentation des bébés de six mois à un an. Veuillez appeler la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York 1 800 361-5653 si vous avez des questions concernant un bébé aux besoins spéciaux.



Avant 6 mois

Le lait maternel est l'aliment de choix pour votre bébé. Les enfants allaités ont moins d'infections et d'allergies. De plus, l'allaitement contribuerait à diminuer le risque d'otites moyennes, de diarrhée et d'asthme ainsi que celui du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). L'allaitement est également une excellente façon d'établir des liens affectifs avec votre bébé. Il importe donc, pour toutes ces raisons, de continuer à allaiter votre bébé le plus longtemps possible. Plus la période d'allaitement est longue, plus vous protégez votre santé et celle de votre bébé contre certaines maladies.

Il est recommandé de donner chaque jour un supplément de vitamine D de 10 µg (microgrammes) (400 UI) aux bébés canadiens allaités, nés à terme et en santé. Commencez à donner le supplément dès la naissance du bébé et continuez jusqu'à ce que son alimentation (autre que le lait maternel) lui fournisse au moins 10 µg (microgrammes) (400 UI) de vitamine D chaque jour ou jusqu'à ce qu'il ait un an.

Pour obtenir de l'information sur l'allaitement ou un feuillet d'information sur la vitamine D, veuillez appeler la ligne

Health Connection du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653.

Pendant les six premiers mois environ, le lait maternel ou une préparation lactée pour nourrissons comble tous les besoins de votre nouveau-né. Idéalement, votre nouveau-né devrait être allaité pendant un an ou plus.

Si vous n'allaites pas votre nourrisson, offrez-lui une préparation lactée commerciale enrichie de fer. Les moments où vous nourrissez votre bébé sont autant d'occasions de former des liens affectifs avec lui. Alors profitez de ces moments pour caresser votre bébé et lui parler.

Si vous avez des questions sur la façon de préparer ou de donner une préparation lactée pour nourrissons à votre enfant, consultez votre professionnel de la santé ou appelez la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653.

Est-ce uniquement une poussée de croissance?

Les poussées de croissance se manifestent autour de trois semaines, six semaines et trois mois. Votre bébé pourrait alors avoir besoin de boire plus souvent. Cela ne signifie pas que votre bébé a besoin d'aliments solides.

Les signes de la faim

Pour nourrir votre bébé, suivez une règle très simple : nourrissez-le quand il a faim. L'appétit de votre bébé est votre meilleur guide.

Vous saurez que votre enfant a faim s'il tourne la tête vers vous, la bouche ouverte, ou s'il suce sa main vigoureusement. Les pleurs sont le dernier signe utilisé par le bébé pour indiquer qu'il a faim.

Une fois que vous aurez introduit les aliments solides, vous saurez que votre enfant est rassasié s'il se ferme la bouche, éloigne le plateau ou tourne la tête de côté. Soyez à l'affût de ces signes et arrêtez de nourrir votre bébé lorsqu'il vous fait savoir qu'il n'a plus faim.





Six mois

Qu'est-ce qui justifie l'introduction des aliments solides?

Votre bébé a besoin d'aliments solides lorsqu'il a six mois (26 semaines), car ils lui procurent les nutriments et l'énergie dont il a besoin pour grandir et rester en santé. À l'âge de six mois, votre bébé continue d'avoir besoin de lait maternel ou de préparation lactée pour nourrissons, mais il a également besoin de plus de calories, de fer et d'autres nutriments. Le lait maternel ou la préparation lactée pour nourrissons continue d'être l'aliment le plus important pour votre bébé, et ce jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge d'un an.

L'introduction d'aliments solides permet à votre bébé de découvrir une nouvelle façon de s'alimenter. Essayez de rendre l'expérience agréable pour vous deux.

Pourquoi disons-nous maintenant : « Introduisez les aliments solides à six mois? »

Vous recevrez sans doute de nombreux conseils différents sur la façon de nourrir votre bébé.

Ce livret a été rédigé en fonction des lignes directrices sur la nutrition des nourrissons de Santé Canada (émises en novembre 2004).

Une des lignes directrices est la suivante : « L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de la vie chez les nourrissons nés à terme et en santé étant donné que le lait maternel est le meilleur aliment permettant d'assurer une croissance optimale. À partir de l'âge de six mois, on recommande de donner au nourrisson des aliments solides ayant une quantité élevée en nutriments, plus particulièrement en fer, tout en poursuivant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans et même au-delà. »

Il n'y a aucune raison d'introduire les aliments solides à l'alimentation du bébé avant qu'il n'ait quatre mois, bien que cette pratique ait été courante par le passé. D'ailleurs, la majorité des bébés n'ont pas besoin d'aliments solides avant l'âge de six mois. Consultez votre professionnel de la santé si vous n'êtes pas certain si votre nourrisson est prêt à manger des aliments solides.

Votre bébé est-il prêt à manger des aliments solides?

Si vous attendez que votre bébé soit prêt à manger des aliments solides, vous aurez la certitude qu'il peut les digérer, qu'il a les compétences pour le faire et qu'il s'y intéresse. Cela assurera le succès de vos efforts.

Cherchez chez votre enfant les signes figurant un peu plus loin indiquant qu'il est prêt à manger des aliments solides. De plus, il se peut que vous aperceviez des changements au niveau de ses habitudes alimentaires. Si vous remarquez que votre nourrisson demande plus de tétées ou de biberons pendant plus de quatre jours (sans que la situation ne soit liée à une maladie, à la percée de ses premières dents ou à un changement de routine), il se peut que votre bébé soit prêt à manger des aliments solides.



Signes indiquant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides

Votre bébé est prêt à manger des aliments solides d'une cuiller s'il :

- Peut s'asseoir avec peu de soutien
- Tient sa tête droite
- Ouvre la bouche lorsqu'on lui présente la cuiller
- Tourne la tête de côté pour indiquer qu'il est rassasié ou n'a pas faim
- Contrôle mieux sa langue pour qu'elle ne repousse pas la nourriture présentée
- Utilise ses lèvres pour enlever la nourriture de la cuiller
- S'intéresse à ce que vous mangez

Introduction des aliments solides

Une fois que votre bébé vous a montré qu'il est prêt à manger des aliments solides :

- Donnez-lui le sein ou le biberon avant de lui offrir des aliments solides
- Offrez-lui des aliments solides lorsqu'il est alerte
- Installez votre bébé bien droit, comme dans une chaise haute, lorsqu'il mange des aliments solides
- Offrez-lui des aliments solides avec une cuiller puisqu'il s'agit pour lui d'une nouvelle compétence
- Offrez-lui d'abord une céréale à grain unique, enrichie de fer, comme le riz
- Offrez-lui cette même céréale trois ou quatre jours de suite avant d'en essayer une autre
- Mélangez la céréale avec du lait maternel ou de la préparation lactée à moins qu'elle ne contienne déjà de la préparation lactée ou du lait (dans ce cas, n'ajoutez que de l'eau)
- Au début, offrez les aliments solides en purée lisse. Puis passez progressivement à une purée plus épaisse.

Quelle quantité offrir?

- Commencez par offrir une petite quantité, comme une cuillerée à thé de céréale sèche.

- Augmentez peu à peu la quantité offerte jusqu'à ce que vous atteigniez ½ tasse de céréale sèche par jour, offerte en deux repas. Cela prendra plusieurs semaines.
- Laissez votre enfant vous guider. Il vous indiquera qu'il est rassasié ou qu'il n'a pas faim en tournant la tête de côté, en repoussant la cuiller ou en fermant la bouche.

Attendez-vous à des dégâts!!! Les bébés utilisent leurs cinq sens pour manger. Cela leur permet de découvrir les couleurs, saveurs, textures et sons ainsi que de s'amuser – surtout si les aliments tombent sur le plancher!

Moment des repas

Au cours de la première année, le lait maternel ou la préparation lactée procure pratiquement tous les nutriments dont a besoin le bébé pour grandir et se développer. Puisqu'il s'agit de l'aliment de base pour votre bébé, offrez-lui du lait maternel ou de la préparation lactée avant de lui présenter des aliments solides. Vous aurez ainsi la certitude qu'il obtient tous les nutriments et liquides dont il a besoin.

Toutefois, certains nourrissons ne veulent pas manger d'aliments solides immédiatement. Si c'est le cas, attendez 15 à 20 minutes et faites une nouvelle tentative. Essayez de ne pas attendre trop longtemps après le boire pour lui offrir des aliments solides. Cela pourrait retarder le moment du prochain boire. Si vous lui offrez des aliments solides en premier ou juste avant le prochain boire, le bébé risque de passer moins de temps à téter ou au biberon, ce qui risque d'entraîner des problèmes comme la constipation, une moins grande production de lait ou un retard de croissance.

Les exemples de menus présentés dans ce livret ont été organisés de façon à vous aider à déterminer le moment des repas. Laissez votre enfant décider de la quantité de nourriture qu'il veut manger. Si vous lui offrez des aliments solides et qu'il refuse de manger ou n'en mange que quelques cuillerées, ne vous en faites pas.

Conseils pour la sécurité du bébé pendant les repas

- Ne mettez pas la cuiller dans votre bouche puis dans celle de votre bébé. Si vous nourrissez plusieurs enfants, utilisez des cuillers séparées pour chacun d'eux. Le partage des cuillers favorise la propagation des germes.
- Surveillez toujours votre bébé pendant qu'il mange. Les bébés ont parfois des haut-le-cœur lorsqu'ils consomment un aliment pour la première fois ou si la texture de l'aliment les surprend. Cela est tout à fait normal. Ce réflexe empêche le bébé de s'étouffer... il ne signifie pas que le bébé s'étouffe.
- N'offrez pas de miel à votre enfant pendant la première année de sa vie. Le miel peut contenir une toxine qui peut provoquer le botulisme (une intoxication alimentaire). Lisez bien les étiquettes pour vous assurer que les aliments que vous offrez à votre bébé ne contiennent pas de miel.
- Après chaque repas, utilisez une débarbouillette propre pour nettoyer les gencives et les dents de votre enfant.

Pour obtenir des feuillets d'information sur les soins dentaires du bébé, veuillez appeler les Services dentaires du Service de santé de la région de York au 905 895-4512 ou au 1 800 735-6625

Conseil pour une interaction parent-enfant harmonieuse

Il est normal de prévoir des dégâts à l'heure des repas. En jouant avec leur nourriture, les bébés découvrent les textures, les saveurs et les couleurs. Ils déterminent également leurs préférences. Si vous faites porter une bavette à votre bébé et recouvrez le plancher sous la chaise haute d'un tapis de plastique, les dégâts se nettoieront bien plus facilement. Les bébés adorent explorer la nourriture – c'est ainsi qu'ils apprennent.

Allergies alimentaires

Pour déterminer si votre bébé a une allergie alimentaire, il vaut mieux introduire un aliment à ingrédient unique, en petites quantités, un à la fois, trois ou quatre jours de suite.

Une allergie alimentaire se manifeste par les symptômes suivants : diarrhée, vomissements, éruption cutanée ou urticaire, enflure des lèvres, de la langue ou du visage. Parmi les signes d'une allergie grave, mentionnons de la difficulté à respirer nécessitant une aide médicale immédiate.

Si vous remarquez la présence de l'un de ces symptômes après avoir offert un aliment à votre enfant, arrêtez de lui offrir l'aliment. Une fois que la réaction allergique aura disparu, vous pourrez introduire un nouvel aliment. Consultez votre professionnel de la santé avant de réintroduire l'aliment ayant causé la réaction allergique.

Les bébés dont un parent, un frère ou une sœur a une allergie risquent eux aussi d'avoir des allergies alimentaires. Si vous soupçonnez que votre bébé risque d'avoir des allergies alimentaires, parlez à votre professionnel de la santé avant d'introduire les aliments solides.

Les bébés qui n'ont pas un risque accru d'avoir des allergies alimentaires peuvent manger tous les aliments au cours de la première année de leur vie sauf le blanc d'œuf, les noix et les arachides.

Si votre bébé a une allergie alimentaire, assurez-vous d'en aviser toutes les personnes qui en prennent soin.

Les bébés ont besoin de fer

Le fer est un élément essentiel à la croissance de votre enfant et au développement de son cerveau. Pour vous assurer que votre enfant obtient suffisamment de fer, allaitez-le exclusivement pendant six mois ou si vous lui offrez une préparation lactée, choisissez une préparation enrichie de fer.

À l'âge de six mois, les besoins en fer du bébé augmentent. Une céréale pour bébés enrichie de fer peut contribuer à répondre aux besoins croissants en fer de votre bébé.

Si votre nourrisson n'aime pas les céréales, vous pouvez lui offrir des viandes qui contiennent naturellement du fer ou demander à votre professionnel de la santé de vous indiquer d'autres sources de fer.

Conseils pour une interaction parent-bébé harmonieuse

Vous et votre bébé travaillez en équipe.

- Votre responsabilité en tant que parent est de décider **ce** que vous offrez à votre bébé.
- Votre bébé, quant à lui, décide de la **quantité** de nourriture qu'il veut manger.

Les bébés en chaises hautes peuvent partager les repas avec la famille. Cela vous permet de montrer de bonnes habitudes alimentaires à votre enfant et d'établir des rapports affectifs avec lui.

Créez une ambiance sécuritaire, agréable et tranquille pendant l'heure des repas. La tension à l'heure des repas peut causer d'autres problèmes, comme inciter votre enfant à manger trop ou pas assez.



De six à neuf mois

Continuez à introduire les nouveaux aliments un à la fois trois ou quatre jours de suite avant de présenter un nouvel aliment.

Lorsque votre bébé commencera à ramasser des objets avec ses doigts, il sera prêt à manger des aliments de table coupés en petits morceaux. Ce changement de texture permet à votre bébé d'apprendre à mastiquer, même s'il n'a pas encore de dents.



S'il refuse un aliment la première fois que vous le lui offrez, attendez quelques jours avant de le lui offrir de nouveau. Pour déterminer avec certitude que le bébé n'aime pas un aliment donné, vous devez le lui offrir plusieurs fois. Les bébés ont parfois une expression bizarre lorsqu'on leur offre un nouvel aliment. Cela ne signifie pas nécessairement qu'ils n'aiment pas l'aliment, juste qu'ils se rendent compte qu'il s'agit d'un aliment nouveau.

Les aliments que vous offrez à votre bébé n'ont pas besoin de sel, de sucre, d'épices, de margarine ou de beurre. Vérifiez la liste d'ingrédients sur les pots de nourriture pour bébés que vous offrez à votre enfant et évitez ceux qui contiennent ces ingrédients.

Une fois que la première dent de bébé aura percé, brossez-la doucement avec une petite brosse à dents au moins deux fois par jour.

Produits céréaliers

Une fois que vous aurez offert toutes les céréales à grain unique, comme le riz, l'orge et l'avoine, vous pourrez commencer à offrir des céréales mixtes.

Certaines céréales pour bébés sont également mélangées à d'autres aliments, comme du yogourt et des fruits. Attendez que votre enfant ait essayé chacun de ces aliments séparément avant de lui offrir ces céréales mélangées.

Lorsque votre bébé aura atteint l'âge de huit mois environ, vous pourrez lui offrir des croûtes de pain, des morceaux de rôtie, du naan, des nouilles, du pain pita, du riz, du rôti (pain indien), du petit pain à la

chinoise, des céréales de type Cheerios et des craquelins sans sel.

Légumes et fruits

Commencez à offrir des légumes et des fruits une fois que l'enfant se sera habitué à manger des céréales et après avoir introduit une variété de céréales. Offrez d'abord les légumes et fruits en purée puis

prenez progressivement à des aliments coupés en petits morceaux. Choisissez une variété de légumes et essayez de ne pas vous laisser influencer par vos préférences. Soyez créatif, offrez des légumes comme des betteraves, du melon amer, du pak-choï, du brocoli, du céleri-rave, du choy sum, de l'aubergine, du brocoli chinois, de l'okra, de la pomme de terre, des épinards, du navet ou du melon d'hiver. Vous devrez faire cuire les légumes avant de les offrir à votre bébé.

Habituellement, on offre des légumes avant les fruits, puisque les bébés risquent de ne pas aimer le goût des légumes s'ils sont habitués au goût sucré des fruits. Toutefois, cela varie d'un bébé à l'autre.

Offrez à votre bébé une variété de fruits, comme des pommes, des abricots, de l'avocat, de la banane, des petits fruits, des cerises, des quartiers de mandarine ou d'orange, de la mangue, du melon, des pêches, des poires, des prunes et de l'ananas.

Viande et substituts

Les viandes constituent une bonne source de fer pour votre enfant. Une fois que votre bébé aura mangé des céréales pour bébés, des légumes et des fruits, laissez-le découvrir le poulet, le bœuf, la dinde, l'agneau, le porc, le poisson et le jaune d'œuf cuits, le tofu en purée et des légumineuses cuites comme des lentilles ou des haricots rognons. Commencez par offrir les viandes en purée lisse ou plus épaisse, puis passez aux viandes hachées et enfin à de la viande tendre coupée en petits morceaux.

Le blanc d'œuf est un aliment extrêmement allergène. Attendez donc jusqu'à ce que votre bébé ait un an avant de lui en offrir.

Produits laitiers

Vous pouvez offrir à votre bébé des fromages mous, du fromage frais et du yogourt. Toutefois, il est recommandé d'attendre jusqu'à ce que votre bébé ait entre 9 et 12 mois avant de remplacer la préparation lactée pour nourrissons par du lait de vache.

Continuez à allaiter votre bébé à la demande plutôt qu'en fonction d'un horaire fixe.

Lesquels choisir : les aliments préparés à la maison ou achetés au magasin?

Les aliments préparés à la maison

- ✓ Sont plus économiques
- ✓ Leur texture peut être variée
- ✓ Le choix est plus vaste



Pour obtenir un livret sur la façon de préparer de la nourriture pour bébés, veuillez appeler la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653.

Les aliments achetés au magasin

Le choix des aliments pour bébés achetés au magasin est plus limité. Par ailleurs, ces aliments contiennent parfois des ingrédients inutiles. Lisez bien les étiquettes avant d'acheter ces produits.

Lorsque vous ouvrez un pot de nourriture pour bébés, assurez-vous d'entendre un léger son « pop » à son ouverture. Si vous ne l'entendez pas, retournez le pot

au magasin parce que la nourriture qu'il contient pourrait présenter un risque à votre bébé.

Mettez la nourriture du bébé dans un bol. Ne le nourrissez pas directement du pot ou du contenant original à moins que vous ne vouliez lui offrir le contenu tout entier. La cuiller que vous utilisez pourrait contaminer le contenu du pot avec de la salive et des germes du bébé.

Lecture des étiquettes

L'étiquette figurant sur les boîtes de céréales et les pots de nourriture pour bébés doit indiquer la liste des ingrédients. Ces ingrédients sont indiqués en ordre décroissant par poids. Cela signifie que les ingrédients figurant au début de la liste sont présents en quantités plus grandes que ceux qui figurent plus loin. Par exemple, la liste d'ingrédients sur un pot de légumes et de bœuf commencera par indiquer les légumes présents, tandis qu'un pot de bœuf et légumes devrait indiquer le bœuf comme premier ingrédient.

Refermez le pot de nourriture avec le couvercle original et placez-le au réfrigérateur. Il se conservera ainsi jusqu'à trois jours.

Il se peut que l'âge suggéré sur les pots de nourriture pour bébés ne soit pas identique à celui qui est présenté dans ce livret, ce qui pourrait vous compliquer la vie au moment de choisir les aliments à offrir à votre bébé. Si vous avez des doutes, appelez la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653 pour demander conseil.

Qu'en est-il des aliments organiques?

L'achat d'aliments organiques pour votre bébé est un choix personnel. Les aliments organiques ne présentent pas de risques à votre bébé, mais ils ne contiennent pas nécessairement plus de nutriments que les autres aliments et ils coûtent plus cher.

Conseil pour une interaction parent-bébé harmonieuse

Forcer le bébé à manger ou le punir lorsqu'il ne mange pas entraînera des problèmes d'alimentation. C'est vous et non la nourriture qui êtes une source d'affection et de réconfort pour votre bébé.

Exemple de menu pour Sarah – 7 à 8 mois

Premier repas	Matin	Après-midi	Début de soirée	Heure du coucher
	céréale pour bébés	légumes	céréale pour bébés	
			fruit	

Sarah est allaitée ou boit de la préparation lactée avant de recevoir les aliments solides et entre les repas. Elle se réveille parfois la nuit pour boire.



Neuf à douze mois

Vers l'âge de douze mois, votre bébé peut commencer à manger des aliments de table mous coupés en petits morceaux. Vous pouvez ajouter quelques épices ou herbes aux aliments du bébé, mais essayez de continuer à éviter d'ajouter du sel ou du sucre.



L'alimentation des bébés doit contenir plus de matières grasses que celle des adultes parce

qu'ils grandissent très vite. Par conséquent, choisissez des aliments pour bébés contenant la quantité régulière de matières grasses.

Encouragez votre bébé à se nourrir lui-même. Offrez-lui des aliments qu'il peut prendre dans les doigts et qui sont faciles à mastiquer. Placez de petits morceaux de nourriture sur le plateau de la chaise haute et laissez-le choisir ce qu'il veut essayer.

Conseil pour une interaction parent-bébé harmonieuse

Il est important de laisser votre enfant se nourrir lui-même à cet âge. Laissez-le manger à l'aide d'une fourchette ou d'une cuiller. Ne vous attendez pas à ce que beaucoup de nourriture se retrouve dans sa bouche au début. Mais il s'amusera bien tout en apprenant!

Entre neuf et douze mois, vous aiderez votre enfant à faire la transition entre les aliments pour bébés et les aliments de table. Offrez les aliments suivants ainsi que les aliments mentionnés sous la rubrique des six à neuf mois, comme amuse-gueule :

Produits céréaliers

- des produits céréaliers mous comme des petits pains, du riz, des nouilles, des pâtes et des tortillas

Légumes et fruits

- des légumes cuits, mous, coupés en petits morceaux
- des fruits frais mûrs, mous, pelés ou des fruits mis en conserve dans de l'eau ou du jus
- des raisins coupés en quartiers
- des légumes râpés comme de la carotte ou du concombre

Viande et substituts

- des petits morceaux de viande, de poulet, de bœuf, d'agneau, de porc, de poisson, de jaune d'œuf ou de tofu
- des haricots rognons, des lentilles ou des pois chiches en purée
- réduisez la quantité de viandes transformées que vous offrez au bébé, comme les saucisses à hot dog et les saucisses

Produits laitiers

- des fromages mous, du fromage râpé, des produits de fromage frais, du yogourt, du fromage cottage et ricotta
- étant donné que les bébés ont besoin de plus de matières grasses, choisissez les produits qui en contiennent davantage
- le lait de vache homogénéisé (3,25 % de matières grasses) peut être offert au bébé dès qu'il mange une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*
- les bébés allaités pourraient ne pas vouloir boire de lait de vache jusqu'à ce qu'ils soient plus âgés ou soient prêts à être sevrés

Boissons pour bébé

Les bébés n'ont besoin que de lait maternel ou de préparation lactée, et, à l'occasion, d'un peu d'eau.

Les boissons au soja ou au riz ne peuvent remplacer les calories ou les nutriments que le bébé retire du lait maternel ou de la préparation lactée.

Les boissons gazeuses, les boissons aux fruits, les boissons pour les sportifs, le café et les tisanes, comme la camomille, ne conviennent pas aux bébés. Ces boissons ne répondent pas aux besoins nutritionnels du bébé et peuvent même présenter un risque pour sa santé.

Il n'est pas nécessaire d'offrir du jus de fruits à votre bébé. Le jus le remplira et ne contient pas les nutriments que lui procure le lait maternel ou la préparation lactée. Si vous décidez quand même de lui en offrir, ne l'offrez qu'en petites quantités pour vous assurer qu'il prend assez de lait maternel ou de préparation lactée.

Dès l'âge de six mois, vous pouvez aider votre bébé à boire à l'aide d'une tasse. À un an, votre bébé pourra boire du lait homo, du jus et de l'eau à la tasse. Essayez toutefois de n'offrir ces boissons qu'à l'heure des repas ou comme collation.



Exemple de menu pour Darwish – 10 mois

	Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Produits laitiers	allaïter	allaïter fromage cottage	allaïter	allaïter	lait homo dans une tasse
Produits céréaliers	céréale		petites pâtes alimentaires (Pastina)	petit pain à la chinoise	riz brun
Légumes et fruits	abricots cuits		avocat coupé en petits morceaux	quartiers de mandarine	carotte râpée
Viande et substituts			pois chiches en purée		agneau haché

Les bébés ont besoin de boire du lait maternel ou de la préparation lactée à la demande, pas en fonction d'un horaire fixe. Darwish tète également entre les repas et se réveille parfois pendant la nuit pour allaïter

Étouffement

Les aliments qui peuvent étouffer votre bébé sont des aliments solides qui peuvent bloquer les voies respiratoires de votre bébé.

Soyez vigilant en présence des aliments suivants :

- des aliments petits ou ronds comme des saucisses à hot dog, des raisins, des noix ou des olives (coupez-les en morceaux plus petits)
- les pastilles pour le mal de gorge, la gomme, les bonbons de type jujube et la gelée en mini-coupelles
- le maïs soufflé et les nachos
- les fruits avec noyaux comme les cerises ou les litchis
- les aliments lisses, collants comme les beurres de noix ou le beurre d'arachides sur une cuiller

Pour obtenir plus de renseignements sur les risques d'étouffement, veuillez appeler la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653.

Première année, première visite

Il est recommandé de faire examiner les dents de ton enfant par un dentiste ou une hygieniste dentaire par le premier anniversaire.

Livres et sites web

Better Baby Food. Daina Kalnins, Joanne Saab. Robert Rose Inc., 2001.

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Ellyn Satter. Bull Publishing, 2000.

Feeding Your Baby the Healthiest Food: From Breast Milk to Table Foods. Louise-Lambert-Lagacé. Stoddard Publishing Co. Ltd., 2000.



Santé Canada

www.healthcanada.ca/nutrition.

Idées d'aliments à offrir à bébé




Produits céréaliers

Aliments mous, pilés	Aliments écrasés	Amuse-gueule
<ul style="list-style-type: none"> céréales pour bébés 	<ul style="list-style-type: none"> semoule de maïs, cuite crème de blé farine de Matzo millet céréales pour bébés mélangées pâtes à base de riz ou de blé, petites dimensions (Pastina) 	<ul style="list-style-type: none"> bagel orge pain de blé entier sarrasin craquelins non salés  rôties sèches pain doré ou crêpes muffins naan nouilles, pâtes gruau céréales de type Cheerios riz galettes de riz  rôti (pain indien) petit pain à la chinoise pain pita à grains entiers tapioca

Produits laitiers

Aliments mous, pilés	Aliments écrasés	Amuse-gueule
<ul style="list-style-type: none"> pouding au lait, faite avec du jaune d'œuf yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> fromage cottage fromage frais 	<ul style="list-style-type: none"> fromage en cubes ou râpé







Viande et substituts

Aliments mous, pilés	Aliments écrasés	Amuse-gueule
<ul style="list-style-type: none"> jaune d'œuf tofu 	<ul style="list-style-type: none"> haricots : rognons, gourganés, petits haricots ronds blancs (trempés, cuits et pilés) lentilles viandes: morceaux de viande maigre bien cuite hachée ou coupée finement p. ex. bœuf coupé en petits morceaux (émietté), poulet, poisson, agneau, porc, dinde, veau 	<ul style="list-style-type: none"> haricots Pinto, haricots à œil noir, pois chiches petits morceaux de viande ou de poisson bien cuit, tendres tahini

Idées d'aliments à offrir à bébé



Légumes et fruits

Aliments mous, pilés	Aliments écrasés	Amuse-gueule
<p>Note : les légumes doivent être cuits</p> <ul style="list-style-type: none"> • asperges • haricots (verts ou jaunes) • betteraves • brocoli • choux de Bruxelles • carottes • chou-fleur • céleri-rave • petits pois • panais • pommes de terre • citrouille • rutabaga • courge • patate douce • navet • igname • zucchini <p>Pilés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pommes • abricots • avocats  • bananes • mangues  • nectarines • papayes • pêches • poires • bananes plantains • prunes • pruneaux cuits 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes et fruits déjà mentionnés, écrasés jusqu'à consistance épaisse. <p>Tous les légumes doivent être cuits.</p> 	<p>Tous les légumes déjà mentionnés cuits ou râpés (non cuits) et :</p> <ul style="list-style-type: none"> • melon amer  • pak-choï • chou  • maïs • concombre • aubergine  • fenouil • brocoli chinois • champignons • chou chinois • okra • poivrons rôtis • rhubarbe, cuite • épinards • tomate <p>Fruits frais, cuits ou mûrs, mous (en petites bouchées) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • petits fruits : mûres sauvages, bleuets, mûres de Boysen, mûres de Logan, framboises, fraises • cerises, dénoyautées • dattes, dénoyautées, cuites • figues, fraîches • raisins, coupés en quartiers • kiwis • litchis • mandarines • melon • ananas • raisins secs, trempés dans de l'eau • melon d'eau

Produit et distribué par le Service de santé de la région de York, 2005. Peut être reproduit sans permission, à condition de mentionner la source. Pour obtenir plus d'information, appeler la ligne *Health Connection* du Service de santé de la région de York au 1 800 361-5653 ou visiter le site Web www.york.ca et taper « nutrition » dans la case de recherche.

L'alimentation des bébés et des enfants

Les quantités indiquées ne sont qu'une suggestion. Suivez l'appétit de votre bébé pour savoir la quantité de nourriture à lui offrir.

Aliment à offrir	De la naissance à 6 mois	De 6 à 9 mois	De 9 à 12 mois
Lait maternel	Allaitez le bébé sur demande, de 8 à 12 fois par jour	Allaitez le bébé sur demande	Allaitez le bébé sur demande
Préparation lactée	Nourrissez le bébé sur demande.	Nourrissez le bébé sur demande.	Nourrissez le bébé sur demande.
Céréales pour bébés enrichies de fer Autres produits céréaliers		Commencez par offrir une céréale de riz. Offrez ensuite de l'orge, de l'avoine et des céréales mixtes. Commencez par offrir 1 c. à thé puis progressez à 2 à 4 c. à soupe deux fois par jour. Vers l'âge de huit mois, offrez des produits céréaliers comme des rôties sèches ou des craquelins sans sel.	Continuez à offrir des céréales pour bébés enrichies de fer, de 2 à 4 c. à soupe deux fois par jour. Introduisez des céréales ordinaires, du pain, du riz et des pâtes, de 8 à 10 c. à soupe par jour.
Légumes Fruits		Commencez par des légumes cuits en purée lisse. Passez à des légumes cuits et pilés à consistance molle, de 4 à 6 c. à soupe par jour. Commencez par offrir des fruits cuits en purée. Passez ensuite à des fruits pilés mûrs (de la banane, p. ex.), de 6 à 7 c. à soupe par jour.	Offrez des légumes cuits coupés en dés, de 6 à 10 c. à soupe par jour. Offrez des fruits frais, mous, pelés, épépinés et coupés en dés ou des fruits mis en conserve dans de l'eau ou du jus, de 7 à 10 c. à soupe par jour.
Produits laitiers		Offrez du yogourt (3,25 % MG ou plus), du fromage cottage ou du fromage dur râpé, 1 à 2 c. à soupe par jour.	Continuez à offrir du yogourt, du fromage cottage ou d'autres fromages de 2 à 4 c. à soupe par jour. Introduisez le lait de vache entier (homo), si vous le souhaitez.
Viande et substituts		Offrez de la viande, du poisson, ou du poulet cuit, du tofu, des haricots en purée ou du jaune d'œuf cuit, de 1 à 3 c. à soupe par jour.	Offrez de la viande, du poisson, du poulet, du tofu, des haricots ou du jaune d'œuf cuit, haché ou coupé en dés, de 3 à 4 c. à soupe par jour.
Autres conseils	La majorité des bébés n'ont pas besoin d'aliments solides avant d'avoir atteint l'âge de 6 mois.	Évitez le blanc d'œuf, les noix, les arachides, le miel et les aliments contenant du sucre ou du sel ajouté.	Évitez le blanc d'œuf, les noix, les arachides, le miel et les aliments contenant du sucre ou du sel ajouté.

Offrez de nouveaux aliments en petites quantités, un aliment à la fois, pendant 3 ou 4 jours pour déterminer si le bébé y est allergique. Essayez d'offrir une variété d'aliments, que vous les aimiez ou non. Suivez l'appétit de votre bébé. Il vous laissera savoir lorsqu'il est rassasié ou s'il a faim.