

Guide de l'alimentation : introduire les aliments solides

(Feeding Guide: Starting Solid Foods)

La plupart des bébés sont prêts à manger des aliments solides lorsqu'ils atteignent **environ l'âge de 6 mois**. Continuez à allaiter votre bébé même si vous commencez à lui proposer des aliments solides.

Le régime alimentaire de bébé et les apports en fer

(Iron and your baby's diet)

- À partir de 6 mois, votre bébé aura besoin du fer que l'on retrouve dans les aliments solides.
- Les premiers aliments solides de votre bébé devront donc être riches en fer, comme des céréales enrichies en fer, de la viande ou des substituts végétariens.
- Proposez à votre bébé des aliments riches en fer à chaque repas.




Quelle quantité devrais-je donner à mon bébé?

(How much food should I offer baby?)

- En tant que parent, votre travail consistera à choisir quels aliments lui proposer et décider de quand et où vous le nourrirez. Il appartiendra à votre bébé de choisir quelle quantité d'aliments il est prêt à manger.
- Commencez par lui proposer 1 à 3 cuillères à café (5 à 15 ml) d'aliments solides.
- Proposez-lui davantage s'il vous montre qu'il en veut encore (il ouvre la bouche). Arrêtez de le nourrir s'il vous montre qu'il est repu (il ferme la bouche ou tourne sa tête).

La quantité et le type d'aliments que bébé mangera sont susceptibles de varier au jour le jour. **Il ne s'agit ici que des préceptes de base.**

Pour plus d'informations, consultez Introduire les aliments solides : vers l'âge de 6 mois (*Starting Solid Foods: Around 6 Months*) sur : healthyparentshealthychildren.ca

	Pour démarrer (vers l'âge de 6 mois)	6-7 mois Commencez à proposer à votre bébé des aliments solides une fois par jour, et augmentez petit à petit jusqu'à lui en proposer trois fois par jour.
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer (une seule céréale) ou • Viande ou substitut végétarien 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer 
Déjeuner	Donnez à votre bébé un nouvel aliment à la fois. Attendez deux jours avant d'ajouter un nouvel aliment.	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer  • Fruit
Souper		<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou substitut végétarien  • Légume
Texture des aliments	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez par des aliments mixés, lisses ou en purée, et adaptez la texture à mesure que votre bébé grandit et développe sa capacité à manger. • Encouragez-le à se nourrir lui-même dès qu'il en montre l'envie. 	

Idées d'aliments sains

(Healthy food ideas)

Légumes : brocoli, carotte, poivron, courge, patate douce

Fruits : pomme, avocat, banane, kiwi, mangue, pêche

Céréales pour bébé enrichies en fer : orge, avoine, riz, blé

Produits céréaliers : orge, couscous, pâtes, quinoa, riz, toast

Alternatives au lait : fromage, yogourt






Viande : bœuf, poulet, poisson, agneau, porc, dinde, gibier

Substituts végétariens : haricots noirs, pois chiches, haricots rouges, lentilles, pois cassés, œufs et tofu

Ce ne sont que des exemples. Soyez créatifs!

- Introduisez de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs et de nouvelles textures petit à petit.
- Votre bébé peut manger les mêmes aliments sains que vous.

Ne donnez par contre pas de miel ou d'aliments contenant du miel aux bébés de moins de 1 an.

	8-9 mois Proposez des aliments solides 3 à 5 fois par jour.	10-12 mois Proposez 3 repas et 2 à 3 collations chaque jour
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer  • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer • Fruit
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit • Produit céréalier
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou substitut végétarien  • Légume • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou substitut végétarien  • Légume • Yogourt
Collation de l'après-midi		<ul style="list-style-type: none"> • Légume • Produit céréalier
Souper	<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou substitut végétarien  • Produit céréalier • Légume 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande ou substitut végétarien  • Produit céréalier • Légume
Collation du soir	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales pour bébé enrichies en fer • Fruit
Texture des aliments	<ul style="list-style-type: none"> • En ce qui concerne la texture, proposez-lui des aliments avec des morceaux, émincés, râpés, en dés ou des aliments cuits/mous coupés. • Il est important pour bébé d'apprendre à manger différentes textures d'aliments. Adaptez la texture au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe ses aptitudes. 	

N'hésitez pas à râper les fruits durs tels que les pommes afin de faciliter la prise en main et la mastication pour votre bébé.

Quelle quantité devrais-je donner à mon bébé?

(How much food should I offer baby?)

- À mesure que votre bébé grandit, augmentez petit à petit la quantité de nourriture que vous lui proposez.
- Les bébés peuvent manger plus ou au contraire moins que ce que vous lui proposez. Continuez à le nourrir s'il vous montre qu'il en veut encore. Arrêtez de le nourrir s'il vous montre qu'il est repu.
- Proposez-lui un peu d'eau dans un gobelet si vous pensez qu'il a soif.

Exemples de quantités à lui proposer :

(Examples of amounts to offer:)

Légumes	2 à 4 cuillères à soupe (30 à 60 ml)
Fruit	2 à 4 cuillères à soupe (30 à 60 ml)
Céréales pour bébé enrichies en fer (préparées)	2 à 4 cuillères à soupe (30 à 60 ml)
Produits céréaliers	3 à 8 cuillères à soupe (45 à 125 ml)
Alternatives au lait (fromage ou yogourt)	2 à 3 cuillères à soupe (30 à 45 ml)
Viande	2 à 4 cuillères à soupe (30 à 60 ml)
Substituts végétariens	2 à 4 cuillères à soupe (30 à 60 ml)

À l'âge de 9 à 12 mois, les bébés peuvent boire du lait homogénéisé à 3,25 % de matières grasses lors des repas et collations.