

Introduire les aliments solides : vers l'âge de 6 mois

(Starting Solid Foods: Around 6 months)

L'introduction des aliments solides est un moment excitant pour votre bébé et vous!

La plupart des bébés sont prêts à manger des aliments solides lorsqu'ils atteignent **environ l'âge de 6 mois**. Voici les signes indiquant qu'un bébé est prêt pour les aliments solides :

- Il s'assied presque tout seul.
- Il contrôle bien sa tête et sa nuque.
- Il ouvre la bouche quand vous lui présentez de la nourriture.
- Il détourne la tête quand il est rassasié.



Si vous introduisez les aliments solides **trop rapidement**, votre bébé peut :

- Boire moins de lait maternel.
- Ne pas être prêt à mâcher et à avaler en toute sécurité.

Si vous introduisez les aliments solides **trop tard**, votre bébé peut :

- Mettre du temps à accepter les nouveaux aliments et les nouvelles saveurs.
- Avoir des difficultés à apprendre à manger de nouvelles textures.
- Ne pas bénéficier de toutes les vitamines et tous les minéraux (comme le fer) dont il a besoin.

Introduire les aliments solides

(Starting solid foods)

Proposez un nouvel aliment lorsque votre bébé est alerte et détendu. Cela peut augmenter les chances que votre bébé veuille bien y goûter. Continuez à allaiter votre bébé lorsque vous commencez à lui proposer des aliments solides. Voici quelques conseils pour introduire les aliments solides :

- **Donnez à votre bébé un nouvel aliment à la fois.** Attendez deux jours avant d'ajouter un nouvel aliment. Cela vous permettra de déterminer plus facilement si votre bébé est allergique à cet aliment.
- **Commencez par de petites quantités.** Proposez-lui 1 à 3 cuillères à café (5 à 15 ml) de nourriture. Proposez-lui davantage si votre bébé semble indiquer qu'il a encore faim.
- **Soyez attentif(ve) aux signaux de votre bébé.** Attendez que votre bébé ouvre la bouche lorsque vous lui proposez de la nourriture. Nourrissez votre bébé aussi lentement ou aussi rapidement qu'il le souhaite. Arrêtez de le nourrir lorsqu'il montre des signes de satiété. Ne forcez jamais votre bébé à manger.
- **Commencez par proposer des aliments solides une fois par jour.** Très vite, votre bébé sera prêt à manger plusieurs fois par jour.
- **Essayez de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.** Certains bébés sont des mangeurs prudents, et ont besoin de temps avant de décider qu'un nouvel aliment est bien comestible. Vous devrez parfois proposer plusieurs fois un aliment avant que votre bébé ne se décide à le manger.
- **Laissez votre bébé toucher et explorer les nouveaux aliments.** Attendez-vous à un sacré bazar. En se salissant les mains et le visage, votre bébé va s'habituer aux nouveaux aliments.
- **L'appétit de votre bébé variera de jour en jour.** Certains jours il mangera beaucoup, d'autres moins. Entre 6 et 12 mois, votre bébé commencera tout doucement à boire moins de lait maternel et à manger plus d'aliments solides.

Signes de faim

(Signs of hunger)

- Bébé se penche vers l'avant ou essaie d'atteindre la nourriture.
- Bébé suçote ou fait claquer ses lèvres.
- Bébé ouvre la bouche quand vous lui présentez de la nourriture.
- Bébé met son poing en bouche.



Signes de satiété

(Signs of fullness)

- Bébé détourne la tête de la nourriture.
- Bébé ferme la bouche quand vous lui présentez de la nourriture.
- Bébé couvre sa bouche de ses mains.
- Bébé s'agite ou pleure.

Une relation saine avec l'alimentation

(A healthy feeding relationship)

Les bébés apprennent en regardant les autres. Lorsqu'une famille mange ensemble, bébé apprend que le moment du repas est le moment de se rassembler pour manger et partager.

- En tant que parent, il vous appartient de choisir **quels** aliments proposer à votre bébé. Une fois que votre bébé commence à manger des aliments solides, c'est à vous de décider **quand** et **où** le nourrir.
- Il appartient à votre bébé de choisir **quelle quantité** d'aliments il est prêt à manger.

Faites confiance à votre bébé pour savoir quand il a faim et quand il est rassasié. Vous apprenez à votre bébé à écouter son propre corps.

Aliments par lesquels commencer

(Foods to start with)

Les bébés ont besoin de **fer** pour grandir et se développer. Les premiers aliments proposés doivent être des aliments riches en fer, comme :

- Les céréales pour bébé enrichies en fer.
- La viande.
- Les substituts végétariens.



Pour avoir des exemples, consultez la section *Aliments sains pour votre bébé* en page 4.

Proposez des aliments riches en fer à chaque repas. Pour aider votre bébé à couvrir ses besoins en fer, proposez-lui des céréales enrichies en fer, de la viande et des substituts végétariens.








Aidez votre bébé à manger en toute sécurité. Mettez votre bébé dans une chaise haute et restez avec lui pendant qu'il mange.

Essayez de nouvelles textures

(Try new textures)

Proposez des aliments écrasés, râpés, hachés, émincés ou coupés en dés, par exemple.

Il est important pour bébé d'essayer différentes textures d'aliments. Cela aide votre bébé à développer de nouvelles aptitudes d'alimentation. Chaque bébé est différent et peut évoluer plus ou moins rapidement. Utilisez le tableau ci-dessous comme un **guide général**.

6 mois	Étape et aptitudes de bébé	Textures d'aliments adaptées
 12 mois	<ul style="list-style-type: none">• Bébé tient la tête droite.• Bébé s'assied presque tout seul.	En purée Lisse Écrasé 
	<ul style="list-style-type: none">• Bébé s'assied tout seul.• Bébé veut se nourrir lui-même et commence à le faire.• Bébé commence à mâcher.	Avec des morceaux Haché Râpé En dés  
	<ul style="list-style-type: none">• Bébé mord et mâche.• Bébé se nourrit lui-même avec les doigts.• Bébé essaie de se nourrir avec une cuillère.	Aliments mous, découpés Aliments cuits, découpés 

Manger avec une cuillère est une nouvelle aptitude à apprendre.

Encouragez votre bébé à se nourrir lui-même dès qu'il en montre l'envie.

Proposez des aliments avec des petits morceaux au plus tard à 9 mois.

Changez la texture des aliments pour la sécurité de bébé :

(Change textures as needed for baby's safety:)

- Pour plus de sécurité, les légumes et les fruits durs peuvent être cuits ou râpés.
- Les aliments collants comme le beurre de cacahuètes peuvent être finement étalés.
- Les petits aliments ronds comme les raisins peuvent être coupés en quatre, en prenant soin d'enlever les noyaux ou pépins.
- Les aliments filandreux ou difficiles à mâcher comme la viande ou les pâtes longues peuvent être coupés en bouchées.

Aliments à éviter :





(Foods to Avoid:)

Certains aliments pouvant provoquer l'étouffement ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 4 ans. Il s'agit par exemple des bonbons durs, de la gomme à mâcher, du maïs soufflé, de la guimauve, des noix ou graines entières, du poisson à arêtes, et de toute collation nécessitant l'usage d'un cure-dents ou d'une brochette.

Aliments sains adaptés à bébé

(Healthy foods for baby)

Une fois que votre bébé mange divers aliments, incluez 3 ou 4 groupes d'aliments du Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à chaque repas. Votre bébé peut profiter des mêmes aliments sains que le reste de la famille. Le lait maternel reste un aliment important pour bébé.

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et alternatives	Viande et substituts végétariens
<p>Les légumes et les fruits comportent beaucoup de vitamines bénéfiques pour bébé.</p> <p>Pour aider le corps de votre bébé à utiliser le fer des aliments, proposez-lui des légumes et des fruits riches en vitamine C, comme les avocats, les brocolis, les kiwis, les mangues, les poivrons et les patates douces.</p>  <p>Choisissez des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve, sans sucre ni sel ajouté.</p> <p>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!</p>	<p>Les céréales complètes sont des choix sains.</p> <p>Les céréales pour bébé enrichies en fer sont un aliment important pour bébé. Commencez par introduire une seule céréale, enrichie en fer, telle que l'orge, l'avoine, le riz ou le blé.</p> <p>Essayez des aliments comme l'orge, le couscous, le riz, le quinoa, les crêpes ou les bouts de pain grillé dès que votre bébé est prêt pour ces textures.</p>  <p>Les petites pâtes cuites sont un excellent exemple de nourriture facile à manger avec les doigts.</p>	<p>Proposez du yaourt entier (au moins 2,5 % de matière grasse). Le yaourt entier peut être adouci par un fruit.</p>  <p>Proposez du fromage comme le cheddar ou le fromage cottage.</p> <p>Le lait à 3,25 % de matière grasse peut également être introduit entre 9 et 12 mois.</p> <p>Les fromages à pâte dure peuvent être râpés ou coupés en dés et devenir ainsi un aliment facile à manger avec les doigts.</p>	<p>La viande et les substituts végétariens fournissent du fer.</p> <p>Voici quelques exemples de viande : le bœuf, le poulet, le poisson sans arêtes, l'agneau, le porc, la dinde ou le gibier.</p> <p>Et voici quelques exemples de substituts végétariens : les haricots noirs, les pois chiches, les haricots rouges, les lentilles, les pois cassés, les œufs et le tofu.</p> <p>Le poisson est une bonne source de graisses saines. Le maquereau, le hareng, la truite arc-en-ciel et le saumon de l'Atlantique sont des bons choix pour votre bébé.</p>  <p>Coupez un œuf cuit dur en bouchées.</p>

Adaptez la texture au fur et à mesure que votre bébé grandit et développe ses aptitudes.



Ne donnez pas de miel (même pasteurisé) ou d'aliments comportant du miel à votre bébé avant son premier anniversaire afin d'éviter toute intoxication liée au botulisme.

Boissons adaptées aux bébés

(Drinks for baby)

Les seules boissons dont les bébés ont besoin sont le lait et l'eau.

Lait

(Milk)

- À l'âge de 9 à 12 mois, les bébés peuvent boire du lait homogénéisé à 3,25 % de matière grasse. À cet âge, les bébés doivent manger des aliments riches en fer à la plupart des repas.
- Le lait maternel peut continuer à répondre aux besoins des bébés en produits laitiers. Il est conseillé d'allaiter les bébés jusqu'à 2 ans et au-delà.
- Entre 6 et 12 mois, les bébés commenceront lentement à boire moins de lait et à manger plus d'aliments solides. À l'âge d'un an, les bébés doivent être arrivés à une consommation journalière de 2 tasses (500 ml) de lait. Ne donnez jamais plus de 3 tasses (750 ml) par jour à votre bébé.



Eau

(Water)

Proposez-lui un peu d'eau dans un gobelet si vous pensez que votre bébé a soif. Les bébés doivent s'habituer au goût de l'eau, mais elle ne doit pas remplacer le lait.

Jus

(Juice)

Les bébés n'ont pas besoin de jus. Proposez plutôt à votre bébé des légumes et des fruits.

Si vous décidez de lui donner du jus, choisissez un jus sans aucun autre ingrédient et proposez-lui dans une tasse ouverte dans le cadre d'un repas ou d'une collation.

Les bébés ne doivent pas consommer plus d'une demi-tasse (125 ml) de jus par jour.



Boissons non recommandées aux bébés

(Drinks not recommended for baby)

- **Le lait et le jus non pasteurisés** ne sont pas sûrs pour les bébés.
- **Les laits écrémés, à 1 ou 2 % de matière grasse** ne contiennent pas assez de graisses et de sucre pour les bébés. Ces laits ne sont pas recommandés avant l'âge de 2 ans.
- **Les boissons à base de soja ou d'autres plantes (riz, avoine, amande, pomme de terre, chanvre, noix de coco, etc.)** ne doivent pas remplacer le lait maternel ou le lait à 3,25 % de matières grasses avant l'âge de 2 ans. Ces boissons ne contiennent pas assez de protéines, de sucre ou de graisses saines pour aider les bébés à grandir et à se développer.
- Les boissons comme **les boissons gazeuses, les boissons fruitées, les eaux vitaminées et aromatisées, les boissons pour sportifs, le café, le thé et les tisanes** peuvent contenir du sucre ou de la caféine ajoutés et ne doivent pas être données aux bébés.

Préparer des aliments pour bébé

(Making baby food)

Les aliments faits maison pour bébé :

- sont un moyen simple et sain de nourrir votre bébé;
- vous permettent d'utiliser les mêmes aliments sains que le reste de la famille;
- peuvent être préparés sans sucre ni sel ajouté;
- sont faciles à préparer avec des outils de cuisine de tous les jours, comme une fourchette, un presse-purée, un mélangeur ou une râpe;
- vous permettent de préparer des aliments de la texture la plus adaptée aux aptitudes d'alimentation de votre bébé;
- peuvent coûter moins cher que d'acheter des aliments pour bébés en magasin;
- apprennent à bébé à goûter les mêmes aliments que le reste de la famille.



Les céréales pour bébé faites maison ne sont pas recommandées, car elles ne contiennent pas le fer dont ils ont besoin pour grandir et se développer.

Allergies

(Allergies)

Tout aliment sain d'une texture adaptée peut être introduit dès l'âge de 6 mois. Les études indiquent qu'attendre avant de donner certains aliments ne peut faire que retarder une allergie, et **non** l'empêcher.

Les signes possibles d'une allergie alimentaire sont :

- une rougeur autour de la bouche;
- une éruption cutanée ou de l'urticaire sur le corps;
- des vomissements;
- de la diarrhée;
- des douleurs à l'estomac;
- davantage de pleurs que d'habitude.

Ces signes peuvent survenir immédiatement ou quelques jours après l'introduction d'un aliment. Certaines allergies peuvent mettre plus de temps à se développer, comme un nez qui coule pendant longtemps, des yeux larmoyants ou gonflés, ou une croissance insuffisante.

Si vous pensez que votre bébé a une allergie, cessez de lui donner l'aliment que vous suspectez d'être à l'origine de l'allergie. Prenez rendez-vous avec le médecin de votre bébé.

Appelez immédiatement le 9-1-1 si votre bébé présente les signes d'allergie suivants :

- troubles respiratoires;
- déglutition impossible;
- gonflement de la langue ou de la bouche.

Pour plus de renseignements

(For more information)

Consultez le [Guide d'alimentation : introduire les aliments solides \(Feeding Guide: Starting Solid Foods\)](#) pour découvrir des exemples des types d'aliments à donner à votre bébé et en quelles quantités.

Rendez-vous sur healthyparentshealthychildren.ca pour obtenir plus d'informations sur l'alimentation des enfants.

Vous trouverez des informations sur la sécurité sur : www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php. Cliquez sur « Salubrité des aliments » (sécurité alimentaire), puis sur « Food safety information for children 5 years and under » (sécurité alimentaire des enfants de moins de 5 ans).

Vous trouverez des informations générales sur la santé sur myhealth.alberta.ca



Appelez Health Link au 8-1-1 pour obtenir les conseils d'une infirmière et des informations générales sur la santé 24 h par jour, 7 jours par semaine.