

Introduction des aliments (de 6 à 12 mois)

Il est préférable de débiter l'introduction des aliments vers l'âge de 6 mois. Jusqu'à cet âge, le lait comble les besoins nutritifs du nourrisson et demeure l'aliment de base pendant la première année de vie.

Débiter en offrant une variété d'aliments sains et nutritifs.

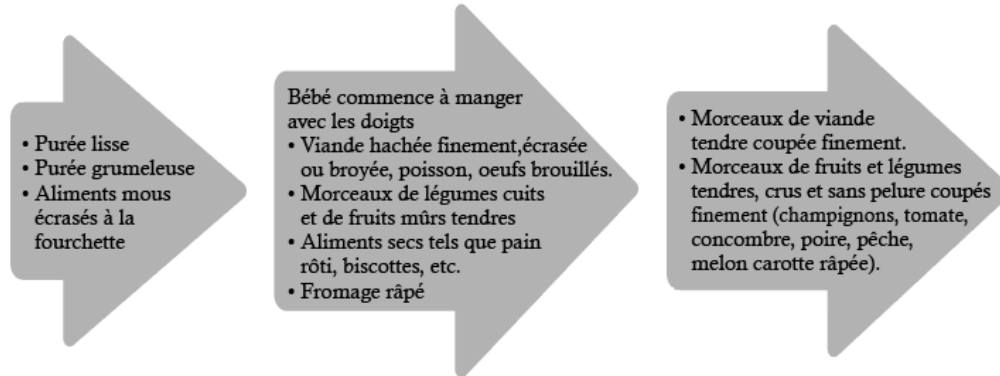
Après 6 mois, compte-tenu de l'épuisement des réserves en fer chez le nourrisson, il est important d'offrir deux fois par jour des aliments riches en fer tels les viandes et substituts et/ou les céréales pour nourrissons riches en fer.

Bébé peut avoir besoin de plusieurs jours pour apprécier un nouvel aliment.
Ajuster les quantités selon son appétit. Progresser selon les capacités à mastiquer et/ou avaler de votre enfant.

Produits céréaliers	Viandes et substituts	Légumes	Fruits	Produits laitiers
<ul style="list-style-type: none"> ○ Céréales pour nourrisson ○ Avoine ○ Blé ○ Orge ○ Riz ○ Mélangées (mixtes) ○ Mélangées avec légumineuses ou fruits ajoutés ○ Céréales chaudes, gruau ○ Céréales non sucrées en forme d'anneau ○ Couscous, orges, millet, quinoa ○ Craquelin sans sel ○ Pain grillé, pita, tortilla ou chapati ○ Pâtes alimentaires ○ Riz écrasé, collant 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Agneau ○ Boeuf ○ Cheval ○ Dinde ○ Fruits de mer ○ Foie (max 1 fois semaine) ○ Gibier ○ Légumineuses (fèves sèches, pois chiches, lentilles...) ○ Oeuf ○ Poisson (sans arête) ○ Porc ○ Poulet ○ Tofu ○ Beurre d'arachides naturel, d'amandes ou d'autres noix, crémeux sur rôties À éviter : Charcuteries, saucisses, aliments CRUS (viandes, poissons, fruits de mer et oeufs) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Asperge ○ Aubergine ○ Avocat ○ Betterave ○ Brocoli ○ Carotte ○ Chou-fleur ○ Choux de bruxelles ○ Citrouille ○ Courge ○ Courgette ○ Épinard ○ Haricots (jaunes ou verts) ○ Mais ○ Navet ○ Patate sucrée ○ Pois verts ○ Pomme de terre ○ Rapini ○ Tomates 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abricot ○ Ananas ○ Banane ○ Bleuets ○ Cantaloup, melon ○ Cerises dénoyautées coupées ○ Dattes ○ Fraises ○ Framboises ○ Kiwi ○ Mangue ○ Nectarine ○ Orange ○ Pamplemousse ○ Papaye ○ Pêche ○ Poire ○ Pomme ○ Prune ○ Pruneau ○ Raisins sans pépins coupés <p>Les jus ne sont pas essentiels.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fromage ferme râpé ou en tranches minces, cottage, quark, ricotta ○ Lait de vache à 3.25% de M.G. Peut être offert à l'âge de 9 mois si votre enfant a une alimentation variée. Avant cet âge, le lait peut être utilisé pour la préparation d'aliments. ○ Yogourt nature (avec fruits si désiré)

Introduction des aliments (de 6 à 12 mois)

Dès 6 mois, on peut commencer avec les aliments mous. Voici un exemple de progression dans les textures :



Suggestion d'évolution de menu

(Adapter selon l'horaire de votre bébé)

Réveil	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait
Déjeuner	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales • Fruits	• Lait • Céréales • Fromage	• Céréales, pain grillé • Fruits • Fromage • Lait
Dîner	• Lait	• Lait	• Lait • Légumes	• Lait • Légumes • Fruits	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits ou yogourt	• Viandes et substituts • Légumes • Fruits • Pain, pâtes ou riz • Lait
Souper	• Lait	• Lait • Viandes et substituts	• Lait • Viandes et substituts • Légumes	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits	• Viandes et substituts • Pain, pâtes ou riz • Légumes • Fruits ou yogourt
Coucher	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait

- Introduire un seul aliment allergène à la fois (oeuf entier, blé, poisson, fruits de mer, soya, arachides, noix et produits laitiers) - l'offrir pendant 2-3 jours consécutifs avant d'en introduire un autre.
- Être attentif aux signes de faim et satiété de votre enfant.
- Offrir des collations au besoin.
- Ne pas saler ou sucrer les aliments de bébé. On peut utiliser les épices et les fines herbes.
- Ne pas donner de miel à un enfant de moins d'un an, même après cuisson.
- Offrir les liquides autres que le lait dans une tasse ouverte à partir de 6 mois.

Attention aux aliments dangereux, bébé pourrait s'étouffer (arachides, noix, graines, saucisses, arêtes de poisson, maïs soufflé, bonbons durs...

Suggestion d'aliments pour bébé

Pas besoin d'introduire tous ces aliments très rapidement

Laissez-vous guider par vos habitudes alimentaires et les aliments disponibles.

Aliments riches en fer

Céréales enrichies en fer pour nourissons

À offrir à partir de 6 mois et jusqu'à ce que bébé ait au moins 2 ans.

- Avoine
- Blé
- Orge
- Riz



Aliments protéinés

Sauf le lait et ses substituts

- Agneau
- Arachides moulues ou en beurre
- Boeuf
- Crevettes
- Dinde
- Edamame et soya
- Haricots (blancs, rouges, noirs, etc.)
- Lentilles (corail, vertes, etc.)
- Noix et graines moulues ou en beurre
- Oeufs
- Pois chiches
- Poulet
- Porc
- Saumon
- Sole
- Thon pâle en conserve
- Tofu ferme
- Truite
- Viande chevaline
- Veau



Autres aliments

Lorsque bébé mangera des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

Légumes

- Avocat
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Champignon
- Chou
- Chou-fleur
- Courge
- Courgette
- Épinards
- Mais
- Patate douce
- Pomme de terre
- Pois vert
- Poivron
- Rutabaga
- Tomate



Fruits

- Ananas
- Banane
- Bleuets
- Clémentine
- Fraises
- Framboises
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Orange
- Poire
- Pomme
- Pêche
- Prune
- Raisins



Lait et substituts

- Fromages fermes (ex.: cheddar et mozzarella)
- Fromages frais (ex.: fromage cottage et ricotta)
- Yogourt nature (2% M.G. et plus)
- Lait de vache (3.25% M.G. à partir de 9 mois)
- Boissons de soya enrichies nature (à partir de 2 ans)



Produits céréaliers

Privilégier les produits à grains entiers

- Flocons d'avoine (Gruau)
- Boulgour
- Couscous
- Millet
- Orge
- Pain
- Riz
- Pâtes alimentaires
- Quinoa



Offrir une grande variété d'aliments permettra à votre tout-petit de découvrir toutes sortes de saveurs et de faciliter les repas en famille !