

DES IDÉES D'ALIMENTS À OFFRIR

Le présent tableau se veut un guide complémentaire à la section verte du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans*.
Il vise à soutenir les parents dans le **CHOIX**, la **VARIÉTÉ** et les **TEXTURES** alimentaires adaptées aux capacités de leur bébé.

Est-ce que votre enfant est prêt à manger des aliments?

Si votre bébé :

- ✓ a environ 6 mois;
- ✓ se tient assis sans soutien;
- ✓ contrôle sa tête et peut la tourner en guise de refus;
- ✓ tente d'apporter des aliments à sa bouche.

C'est sa façon de vous dire qu'il **EST PRÊT À COMMENCER** les aliments!

Comment peut-on les introduire?

- ✓ Commencer par servir des aliments **RICHES EN FER** comme les céréales pour bébé enrichies et les viandes et substituts.
- ✓ Offrir des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour, puis continuez avec des aliments variés.
- ✓ Introduire un nouvel aliment environ tous les 2 ou 3 jours.
- ✓ Offrir des aliments grumeleux, cuits jusqu'à tendreté et finement hachés, en purée, écrasés ou broyés.



Jusqu'à 1 an, le lait demeure l'aliment de base du bébé. Vous pouvez allaiter votre enfant aussi longtemps que vous et lui le désirez.

Produits céréaliers

Céréales pour bébés enrichies de fer

- Avoine
- Orge
- Riz
- Soya
- Mélangées (multigrains)

Autres produits céréaliers

- Céréales d'avoine non sucrées
- en forme d'anneau
- Chapati, pain naan, pain pita, tortilla
- Couscous
- Craquelins sans sel
- Crème de blé
- Gruau
- Millet
- Orge
- Pain grillé
- Pâtes alimentaires
- Quinoa
- Riz collant à grains courts

Autres

- _____
- _____

Viandes et substituts

Légumineuses

- Edamame (fèves soya)
- Haricots blancs, noirs, rouges
- Lentilles
- Pois chiches

Œufs

Poissons

- Aiglefin
- Flétan
- Morue
- Omble de fontaine et autres truites
- Plie (sole)
- Saumon
- Tilapia

Viandes et volailles

- Agneau
- Bœuf
- Dinde
- Porc
- Poulet
- Veau

Tofu

Beurres de noix crémeux, nature

- Beurre d'arachide
- Beurre d'amande

Autres

- Viandes sauvages* _____
- _____

Légumes et fruits

Légumes

- Asperge
- Avocat
- Brocoli
- Carotte
- Champignons
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Courge
- Courgette
- Haricots jaunes et verts
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Patate douce
- Pois verts (petits pois)
- Poivron
- Pomme de terre
- Tomate

Fruits

- Abricot
- Banane
- Bleuets
- Cantaloup
- Cerises
- Clémentine
- Fraises
- Framboises
- Mangue
- Melon
- Mûres
- Orange
- Pamplemousse
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune, pruneau
- Raisins (sans pépins)

Autres

- _____
- _____

Lait et produits laitiers

Fromages frais

- Cottage
- Ricotta

Fromages fermes doux

- Cheddar
- Mozzarella

Yogourt nature

Kéfir

Peut être introduit entre 9 et 12 mois

Lait de vache ou de chèvre à 3,25 % de M.G., pasteurisé (limiter à 750 ml par jour)

Autres

- _____
- _____

Allergies

- Selon les données de recherche, **retarder l'introduction de certains aliments ne prévient pas le risque** que votre bébé **développe une allergie** alimentaire même si certains membres de la famille ont une histoire d'allergie.



Lorsque bébé commence à manger, pensez à lui offrir de l'**EAU!**

*Note : les aliments dans ces tableaux sont présentés en ordre alphabétique et non en ordre d'introduction.

Textures

- À partir de l'âge de **6 MOIS**, offrez des aliments à manger avec les doigts. Exemples d'aliments à manger avec les doigts : morceaux de légumes et fruits bien cuits, des fruits mûrs et tendres comme des bananes, de la viande cuite finement coupée, hachée ou écrasée, du poisson sans arêtes et du poulet, du fromage râpé, des croûtes de pain ou des rôties.
- Votre bébé apprendra assez vite à manger des textures variées. Il n'est pas nécessaire de faire de grandes réserves de purées.
- Certains bébés acceptent dès le début les purées plus épaisses, alors que cet apprentissage peut être plus difficile pour d'autres qui préféreront les purées plus lisses au début. Votre bébé devrait être capable d'accepter toutes les textures avant l'âge de 9 mois.
- Vers 1 an, les enfants partagent le menu familial avec un horaire régulier.

Vous n'avez pas besoin d'attendre que bébé ait des dents pour lui proposer des aliments en petits morceaux, ses gencives lui permettent déjà de mâcher!

Et si bébé ne mange pas... Les refus sont normaux!

- ✓ Un bébé peut avoir besoin de **VOIR, TOUCHER, GOÛTER** et **RECRACHER** un aliment **10 FOIS** ou plus **AVANT** d'apprendre à l'**APPRECIER**. Il faut être patient, cela fait partie de son développement du goût.
- ✓ N'insistez pas, vous pourrez tenter de réintroduire l'aliment plus tard.

Bébé recrache des aliments et semble être sur le point de vomir

- ✓ Les hauts le cœur sont un réflexe normal qui le protège des étouffements!



L'appétit de bébé

- L'appétit de bébé peut varier d'un jour à l'autre, ne le forcez pas.
- Offrez-lui des aliments variés pour aider à développer son goût et avoir du plaisir à manger.

Je peux avoir faim lorsque je...

- ✓ mordille ma main
- ✓ m'intéresse à la nourriture ou la pointe
- ✓ m'excite à la vue de la nourriture
- ✓ tourne ma tête vers la cuillère
- ✓ apporte les aliments à ma bouche
- ✓ suis irritable



Je n'ai peut-être plus faim lorsque je...

- ✓ détourne ma tête de la cuillère ou la repousse
- ✓ suis distrait par tout ce qui m'entoure
- ✓ mange plus lentement, garde ma bouche fermée
- ✓ repousse ou joue avec la nourriture
- ✓ fais non de la tête, pleure



! PRUDENCE - Risques d'étouffement

Les aliments petits et ronds, durs, lisses et collants sont particulièrement **risqués jusqu'à 4 ans** tels que :

- ✓ arachides
- ✓ noix et graines entières ou en morceaux
- ✓ bonbons durs, pastilles contre la toux
- ✓ maïs soufflé
- ✓ gomme à mâcher
- ✓ raisins frais entiers
- ✓ raisins et canneberges séchés
- ✓ rondelles de saucisse
- ✓ carottes et céleri crus
- ✓ aliments piqués sur un cure-dent ou brochette
- ✓ cubes de glaces
- ✓ etc.

! ATTENTION

- * Soyez vigilant, le **four à micro-ondes réchauffe** les aliments de façon **inégal**!
- * Il est préférable de ne **pas** ajouter de sel ou de sucre ni avant, ni après la cuisson, bébé développe son goût pour les aliments tels qu'ils sont, il n'en a pas besoin.
- * Les aliments en conserve sont riches en sel
- * Si vous choisissez d'offrir du jus à votre enfant, attendez qu'il ait au moins 1 an.