

DES IDÉES D'ALIMENTS À OFFRIR

Votre enfant est **PRÊT** à débiter l'introduction des aliments s'il :

- 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.

Jusqu'à 1 an, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons demeurent l'aliment de base du bébé. La fréquence et le volume des boires doivent rester les mêmes jusqu'à ce que votre bébé ait au moins 8 ou 9 mois et diminueront graduellement par la suite.

Commencez par servir des aliments **RICHEs EN FER**, comme les **céréales pour bébé enrichies et les viandes et substituts**.



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
- Autres**
- Concombre
 - _____
 - _____
 - Ananas
 - _____
 - _____



Un bébé de moins de 6 mois qui boit plus souvent durant quelques jours n'est pas nécessairement prêt à manger des aliments. Cela pourrait être dû à une poussée de croissance ou à un besoin passager de boire plus de lait.

 Même si vous allaitez, lorsque bébé commence à manger, pensez à lui offrir de l'EAU!

*Notes :

Certains éléments du contenu sont tirés du « Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2025 »
Direction de santé publique.

ALLERGIES

Les aliments les plus susceptibles de causer des allergies sont les œufs, les arachides, les noix, les poissons, les fruits de mer, le lait de vache, le soya, le blé et le sésame.

Il est recommandé d'introduire des aliments allergènes **vers l'âge de 6 mois** même si votre enfant est plus à risque de développer une allergie alimentaire. S'il n'y a pas de réaction allergique, continuez à servir l'aliment 2 à 3 fois par semaine pour maintenir la tolérance.

Il est important de donner les aliments allergènes par la bouche et d'éviter d'en mettre sur la peau durant l'introduction. Lors des 1^{res} expositions aux aliments allergènes, il est donc suggéré de les offrir à la cuillère plutôt que de laisser l'enfant les manipuler lui-même.



Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) : C'est une approche d'introduction des aliments qui consiste à laisser votre nourrisson s'alimenter seul avec une variété de textures. Elle comporte plusieurs avantages mais ne convient pas à tous les enfants. Si ce sujet vous intéresse, vous trouverez une liste de références à consulter, que vous trouverez en pièce jointe.

TEXTURES

Si vous choisissez d'offrir des aliments avant l'âge de 6 mois, il est recommandé de débiter par des purées lisses. Dès l'âge de 6 mois, offrez une variété de textures douces et d'aliments à manger avec les doigts :

- céréales pour nourrisson, légumes/fruits/viandes/volailles/poissons en purée;
- légumes en purée grossière, fruits mous écrasés;
- fruits mous ou très mûrs pelés, en lanières ou entiers (banane, avocat, pêche, pomme cuite, cantaloup, poire);
- légumes tendres (bien cuits) en lanières, en bâtonnets ou en bouquets (ex. : carotte, brocoli, poivron, asperge);
- du pain grillé, coupé en lanières et tartiné, avec du beurre d'arachides ou de noix, de l'houmous, de la purée d'avocats ou de légumineuses;
- quinoa, gruau, pâtes alimentaires bien cuites (évités les pâtes Al dente);
- viande tendre (ex. : cuisse de poulet) et mijotée (ex. : faux-filet de bœuf en lanière de 2 cm), viande effilochée, légumineuses cuites et écrasées, tofu en bâtonnets;
- fromage râpé.

En offrant des textures variées à votre enfant, vous lui permettez de :

- découvrir les formes, goûts et textures de différents aliments;
- manger le même repas que la famille;
- développer sa motricité, son autonomie et sa coordination;
- respecter ses signaux de faim plus facilement.

Les bébés aiment porter les objets et la nourriture à leur bouche. Laissez votre bébé manger une partie de son repas seul avec ses doigts tout en le surveillant. C'est plus salissant, mais beaucoup plus éducatif et amusant pour lui!

Commencez par offrir de 2 à 3 repas par jour. Parfois, quelques cuillères à thé sont suffisantes. Augmentez progressivement les quantités d'aliments et ajoutez des repas et collations au besoin, selon l'appétit de votre bébé. Essayez d'offrir un seul nouvel aliment par repas, mais variez les formes et les textures des aliments servis.

Certains bébés progressent plus rapidement que d'autres dans l'acceptation de différentes textures. Évitez toutefois de rester plus que quelques semaines au même stade de texture.



Le haut le cœur est un réflexe normal qui protège des étouffements. Il pourra alors tousser et recracher les aliments.



Bébé devrait être le SEUL à déposer des aliments en morceaux dans sa bouche. C'est lui qui sait quelle grosseur d'aliment est acceptable et où les mettre dans sa bouche pour éviter les risques d'étouffement.

Exemple de menu	Déjeuner	Dîner	Souper
Au début	Céréales	Viande + légume	Céréales
... et on progresse selon l'appétit	Céréales + fruit	Céréales + légume + fruit	Viande + légume + fruit
	Céréales + fruit	Viande + légume + produits céréaliers	Viande + légume + produits céréaliers + fruit



À 1 an, votre enfant devrait partager le menu familial.



N'oubliez pas de brosser 2 fois par jour les premières dents de votre enfant avec de la pâte à dent fluorée lorsqu'elles apparaissent.

À L'ÉCOUTE DES SIGNAUX

Bébé peut avoir faim lorsqu'il :

- est irritable;
- mordille ou tend sa main vers la nourriture;
- s'excite à la vue de nourriture;
- tourne sa tête vers la cuillère;
- porte les aliments à sa bouche.

Bébé n'a peut-être plus faim lorsqu'il :

- détourne sa tête de la cuillère ou la repousse;
- est distrait par tout ce qui l'entoure;
- fait non de la tête, pleure;
- garde sa bouche fermée;
- mange plus lentement;
- repousse ou joue avec la nourriture.



L'appétit de bébé peut varier d'un jour à l'autre, c'est normal!
Bébé peut avoir besoin de plusieurs expositions pour apprendre à apprécier un aliment.
N'insistez pas et tentez de le réintroduire plus tard s'il ne le mange pas.

PRUDENCE - RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

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

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



RECOMMANDATIONS

- Pour sa sécurité, installer votre bébé dans la chaise haute pour lui offrir les aliments complémentaires.
- Intégrez bébé aux repas familiaux, loin des écrans, même s'il ne mange pas encore.
- Votre bébé n'a pas besoin que l'on ajoute du sel ou du sucre aux aliments afin d'apprécier les nouvelles saveurs.
- Si vous choisissez d'offrir du jus à votre enfant, attendez qu'il ait au moins un an.
- Soyez vigilants, le four à micro-ondes réchauffe les aliments de façon inégale.
- Ne pas offrir de miel à votre bébé avant l'âge d'un an, même dans les plats que vous cuisinez.





La diversification menée par l'enfant (DME) ou l'alimentation autonome : références utiles.
Document complémentaire à l'outil *Des idées d'aliments à offrir*.

Livres

- **Petites mains, grande assiette** : La diversification alimentaire menée par l'enfant. Par Annie Talbot, Dt.P., Évelyne Bergevin, Dt.P. et Marie-Ève Richard, Dt.P.
- **L'alimentation autonome du bébé** : Recettes et infos pratiques pour s'initier à la DME, par Sandra Griffin, Dt.P.

Ressources à consulter sur Internet

- **Nutritionnistes en pédiatrie** : nutritionnistesenpediatrie.com;
- **Maman Mange Bien** : mamanmangebien.com;
- **Jessica Coll** : www.jessicacoll.com;
- **Nutrimini** : nutrimini.com;
- **Référence Nutrition** : referencenutrition.ca;
- **Alima, Centre de nutrition sociale périnatale** : centrealima.ca;
- **Fondation Olo** : fondationolo.ca;
- **Naître et Grandir** : naitreetgrandir.com.

Références

- **Fondation Olo (Mars 2022)**. Bébé et la découverte des aliments. Guide pour les parents- Dès 6 mois, comment préparer et offrir les premiers aliments à bébé?;
- **Institut national de santé publique du Québec**. (2025). Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans. Guide pratique pour les mères et les pères. (Pages 519 à 591);
- **Naître et grandir**. (Novembre 2024). L'introduction aux aliments complémentaires;
- **Naître et grandir**. (Novembre 2024). Passer des purées aux morceaux;
- **Naître et grandir**. (Décembre 2024). L'alimentation autonome chez bébé;
- **Santé Canada (2024)**. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.

Notes
