



# NOURRIR VOTRE BÉBÉ

**De six mois à un an**

Votre guide d'introduction  
des aliments solides à votre bébé

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

---

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

#### REMERCIEMENTS

Le Centre de ressources Meilleur départ tient à remercier le Centre de ressources en nutrition ainsi que les membres du comité consultatif qui ont contribué grâce à leur temps et leurs compétence à l'élaboration du présent document. Le comité regroupait des représentants de l'Hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario, des services de santé de Haldimand Norfolk et de Middlesex London, du centre de santé communautaire NorWest, du service de santé publique de Peel, du service de santé publique de Porcupine et du centre de santé communautaire de Woolwich. Nous désirons remercier aussi les membres du OSNPPH FHNAG pour l'examen de la version actuelle.



## TABLE DES MATIÈRES

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Le premier aliment de bébé                                  | 1  |
| Six mois : introduction des aliments solides                | 2  |
| Comment introduire les aliments solides                     | 4  |
| Allergies                                                   | 6  |
| De six à neuf mois                                          | 7  |
| De neuf mois à un an                                        | 9  |
| Aider votre bébé à prendre de saines habitudes alimentaires | 10 |
| Préparer de la nourriture maison pour bébé                  | 11 |
| Sécurité alimentaire                                        | 12 |
| Menus types pour bébé                                       | 13 |
| Ressources et références                                    | 14 |

### Nourrir votre bébé de six mois à un an

Adapté et reproduit avec la permission du bureau de santé de la région de Peel.  
Ce document a été réalisé grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.





**LE PREMIER  
ALIMENT  
DE BÉBÉ**

Pendant les six premiers mois de sa vie, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pour grandir en santé. L'allaitement est la façon normale d'alimenter les bébés.

Si vous donnez tout autre aliment à votre bébé, y compris une préparation pour les nourrissons, vous produirez moins de lait maternel. Si vous cessez d'allaiter, il pourrait s'avérer difficile de reprendre l'allaitement. Votre bébé et vous-même n'obtiendrez pas tous les avantages de l'allaitement.

- L'allaitement est sain, naturel, pratique et gratuit. C'est une bonne façon de tisser des liens avec votre bébé.
- Le lait maternel protège votre bébé contre les infections.
- Les mères qui allaitent ont moins de risques d'être atteintes du cancer du sein.

Au Canada, le soleil n'est pas assez puissant tout au long de l'année pour que les mères et les bébés absorbent par la peau toute la vitamine D dont ils ont besoin. De plus, il faut protéger les bébés de moins d'un an des rayons directs du soleil.

Les bébés qui sont allaités ou qui reçoivent du lait maternel ont besoin de 10 microgrammes (400 UI) de vitamine D chaque jour. Continuez à donner un supplément de vitamine D tant et aussi longtemps que votre bébé est allaité ou reçoit du lait maternel, ou demandez à votre intervenant en santé quand vous pouvez arrêter. Après deux ans, un supplément de vitamine D n'est plus recommandé. Les bébés qui ne sont pas allaités n'ont pas besoin de ce supplément, puisque de la vitamine D a déjà été ajoutée aux préparations pour nourrissons.

Continuez d'allaiter jusqu'à ce que votre bébé ait deux ans ou plus. Plus vous allaiterez longtemps, plus votre bébé et vous en retirerez des avantages. Si vous songez à utiliser une préparation pour les nourrissons, renseignez-vous. Le lait maternel offre des protections que ne peuvent égaler les préparations commerciales pour les nourrissons.





**SIX MOIS :  
INTRODUCTION  
DES ALIMENTS  
SOLIDES**



## SIX MOIS : INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES

### Six mois : introduction des aliments solides

Lorsque votre bébé atteint l'âge de six mois et montre des signes qu'il est prêt, vous pouvez commencer à lui offrir de la nourriture solide. Il n'a pas besoin d'avoir de dents pour commencer à manger des aliments solides.

### Comment puis-je savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?

Votre bébé est prêt à manger des aliments solides quand :

- il est âgé de six mois (à quelques semaines près);
- il se tient la tête droite;
- il se tient assis dans une chaise haute;
- il ouvre grand sa bouche quand vous lui offrez des aliments à la cuillère;
- il détourne la tête quand il ne veut pas manger;
- il referme ses lèvres sur la cuillère;
- il garde la nourriture dans sa bouche et l'avale au lieu de la recracher.

Avant d'introduire les aliments solides, assurez-vous que votre bébé présente tous ces signes qui montrent qu'il est prêt.

Au début, votre bébé pourrait refuser les nouveaux aliments. S'il vous montre qu'il n'aime pas un aliment en fermant la bouche ou en détournant la tête, essayez à nouveau un autre jour. Il peut aussi être utile d'essayer différentes textures.

Chaque bébé est différent. Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres. Soyez attentive aux signes qui indiquent qu'il est prêt à manger. Vous pouvez aussi parler à votre intervenant en santé, afin qu'il vous aide à déterminer si votre bébé est prêt ou non.



**Les bébés peuvent être en santé même s'ils sont de forme, de taille et de poids différents. Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres. La croissance de votre poupon est satisfaisante s'il prend du poids régulièrement.**





**SIX MOIS :  
INTRODUCTION DES  
ALIMENTS SOLIDES**



## SIX MOIS : INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES

**L'introduction trop hâtive ou trop tardive des aliments solides pourrait causer des problèmes.**

| SI VOUS                                                                   | VOTRE BÉBÉ PEUT                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Commencez à nourrir votre bébé avec des aliments solides trop hâtivement  | Boire au sein moins souvent, ce qui réduirait votre production de lait maternel                             |
|                                                                           | Cesser de boire au sein trop hâtivement                                                                     |
|                                                                           | Ne pas retirer tous les avantages du lait maternel tels qu'une protection contre les maladies               |
|                                                                           | Avoir un régime faible en protéines, en gras et en d'autres substances nutritives importantes               |
| Commencez à nourrir votre bébé avec des aliments solides trop tardivement | Être lent à accepter les aliments solides                                                                   |
|                                                                           | Avoir de la difficulté à mâcher les aliments                                                                |
|                                                                           | Ne pas obtenir toutes les vitamines et tous les minéraux dont il a besoin, tels que le fer et la vitamine A |



### Poussées de croissance

Les poussées de croissance surviennent habituellement aux environs de :

- trois semaines;
- six semaines;
- trois mois;
- six mois.

Votre bébé pourrait vouloir davantage de lait maternel lors de ces poussées.

- Cela ne signifie pas que votre bébé a besoin d'aliments solides.
- Le fait d'introduire des aliments solides n'aidera pas votre bébé à « faire ses nuits ».
- Attendez que votre bébé ait six mois avant de commencer les aliments solides.

Allaitez plus souvent lorsque votre bébé montre des signes de faim au cours d'une poussée de croissance.

# COMMENT INTRODUIRE LES ALIMENTS SOLIDES



## COMMENT INTRODUIRE LES ALIMENTS SOLIDES

**Il est important de servir différentes textures à votre bébé, puisque cela l'aide à mastiquer. Les bébés qui mangent des purées pendant trop longtemps ou qui commencent à consommer des textures grumeleuses trop tard pourraient éventuellement avoir de la difficulté à s'alimenter. Vous pouvez aussi commencer à offrir à votre bébé des bouchées molles dès six mois.**

Depuis sa naissance, votre bébé grandit en buvant du lait maternel. À six mois, cela reste encore l'aliment le plus important, mais il est temps d'y ajouter des aliments solides. C'est également à cet âge que le bébé a besoin d'un supplément de fer. Offrez à votre bébé des aliments riches en fer deux fois par jour. Les aliments solides lui fournissent une variété d'éléments nutritifs, de saveurs et de textures.

Lorsque votre bébé a six mois, il est important de commencer à lui donner des aliments riches en fer comme :

- **de la viande ou des substituts de la viande bien cuits :**
  - le boeuf
  - le poulet
  - la dinde
  - l'agneau
  - le poisson
  - le porc
  - les oeufs
  - le tofu
  - les légumineuses (les haricots, les lentilles, les pois chiches)
- **les céréales pour nourrissons enrichies de fer :**
  - céréales de riz pour bébé
  - céréales d'avoine pour bébé
  - céréales d'orge pour bébé
  - céréales de blé pour bébé

### Avec quelles sortes de textures puis-je commencer?

Offrez à votre bébé une variété de textures, telles que des aliments grumeleux, cuits jusqu'à tendreté et finement hachés, en purée, écrasés ou broyés.

Donnez-lui des bouchées pour bébé, par exemple des morceaux de légumes et de fruits cuits et tendres, des fruits moelleux et mûrs comme des bananes, de la viande cuite hachée finement ou écrasée, du poisson ou du poulet sans les os, du fromage râpé, des croûtes de pain ou des rôties.

Voici quelques textures d'aliments que vous pouvez essayer :



Hachés finement



Hachés



Bouchées



En purée



Écrasés



Bouchées

Il est aussi important de présenter à votre bébé une variété de textures des autres groupes alimentaires dès l'âge de six mois. Consultez les pages 7 et 8 pour plus d'informations sur la façon de présenter de nouveaux groupes alimentaires.





**COMMENT  
INTRODUIRE LES  
ALIMENTS SOLIDES**

**Il est plus sécuritaire d'asseoir votre bébé dans une chaise de bébé ou une chaise haute. Ajustez et bouclez la sangle pour le garder en sécurité. Ne le laissez jamais seul.**

### Comment devrais-je présenter un nouvel aliment à mon bébé?

- Introduisez un nouvel aliment lorsque votre bébé est joyeux et qu'il a faim. Approchez-le de la table pour l'intégrer à la famille à l'heure des repas.
- Assoyez votre bébé bien droit. Il est plus sécuritaire de l'asseoir dans une chaise de bébé ou une chaise haute.
- Faites en sorte que la période des repas soit agréable. Ne forcez jamais votre bébé à manger.
- Vous devrez peut-être aider votre bébé au début. Placez une petite quantité de nourriture sur le bout d'une petite cuillère et tenez-la de façon à ce que votre bébé puisse la voir. Puis, mettez un peu de nourriture sur ses lèvres. Ne mettez de la nourriture dans sa bouche que s'il l'ouvre.
- Vous pouvez aussi offrir à votre bébé des morceaux d'aliments hachés, écrasés ou déchiquetés. Laissez-le les prendre et les mettre lui-même dans sa bouche.

### Que faire si mon bébé n'avale pas ou n'aime pas la nourriture?

- Si votre bébé n'avale pas la nourriture, il n'est peut-être pas encore prêt à manger des aliments solides. Attendez quelques jours et réessayez.
- Si votre bébé n'aime pas un nouvel aliment au premier essai, essayez-le à nouveau un autre jour. Il peut avoir besoin de goûter un nouvel aliment à plusieurs reprises avant de l'aimer.
- Donnez graduellement plus de nourriture à votre bébé. Laissez-le vous guider. Il vous dira lorsqu'il aura assez mangé en détournant la tête ou en gardant la bouche fermée.







**ALLERGIES**





## Que devrais-je savoir sur les allergies?

Certains aliments sont plus susceptibles que d'autres de causer des allergies alimentaires. Plusieurs de ces aliments sont aussi de bonnes sources de fer. Vous pouvez introduire ces allergènes alimentaires dans l'alimentation de votre bébé dès l'âge de 6 mois. Parlez à votre médecin ou intervenant en santé si vous avez des antécédents familiaux d'allergies.

Voici la liste complète des allergènes alimentaires les plus courants qui peuvent être présentés en toute sécurité à votre bébé dès l'âge de 6 mois.

### ALLERGÈNE      QUELQUES EXEMPLES

|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| <b>Œufs</b>          | œufs, pâtes                               |
| <b>Lait*</b>         | fromage, yogourt                          |
| <b>Moutarde</b>      | moutarde, sauce tomate                    |
| <b>Arachides</b>     | beurre d'arachides                        |
| <b>Fruits de mer</b> | poisson, fruits de mer                    |
| <b>Sésame</b>        | beurre de sésame                          |
| <b>Soya</b>          | tofu                                      |
| <b>Sulfites</b>      | fruits et légumes en conserve ou congelés |
| <b>Noix</b>          | beurre d'amandes                          |
| <b>Blé</b>           | céréales, pain                            |

N'oubliez pas que les allergènes se retrouvent dans de nombreux aliments. Pour en savoir plus sur les aliments qui contiennent des allergènes, parlez à votre médecin ou à votre intervenant en santé.

\*Attendez que votre bébé ait entre 9 et 12 mois avant de lui donner du lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.) (voir page 9).

Ne présentez à votre bébé qu'un seul allergène courant par jour, et attendez deux jours avant de lui en présenter un autre. Cela vous permettra de voir quel aliment est la cause d'une possible réaction allergique; si une telle réaction doit se produire, ce sera probablement dans les 48 heures suivant la consommation de l'aliment.

Les signes d'une réaction allergique comprennent les éruptions, les vomissements, la diarrhée ou les problèmes respiratoires. Cessez de donner un aliment si vous croyez qu'il est à l'origine de l'un de ces symptômes. Parlez-en à votre médecin ou intervenant en santé. Composez le 911 si votre bébé éprouve des difficultés à respirer.

Une fois que vous savez que votre bébé peut consommer un allergène alimentaire courant, offrez-lui régulièrement afin de préserver cette tolérance. Certains de ces aliments, comme les arachides et les noix, peuvent entraîner des risques d'étouffement. Consultez la page 12 pour plus d'informations sur la sécurité alimentaire et les risques d'étouffement.



**DE SIX À  
NEUF MOIS**



## QUELS ALIMENTS DONNER À VOTRE BÉBÉ DE SIX À NEUF MOIS

**Quelques exemples de bouchées à essayer :**

**Viandes et substituts :**

- **Viande cuite hachée finement, hachée ou écrasée**
- **Poisson et volaille désossés**
- **Morceaux d'œufs cuits**
- **Petits haricots tendres cuits (haricots noirs, petits haricots blancs) ou plus gros haricots tendres cuits coupés en deux (haricots communs)**

**Produits céréaliers :**

- **Croûtes de pain ou rôties**
- **Pâtes cuites**
- **Morceaux de tortillas**
- **Céréales nature en forme de « O »**



Votre bébé a besoin de fer pour être en santé. Continuez à :

- allaiter;
- offrir des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.

Nourrissez votre bébé à des heures régulières. Approchez-le de la table pour l'intégrer à la famille à l'heure des repas. Parlez-lui doucement.

Une fois les aliments riches en fer présentés, des aliments de tous les autres groupes alimentaires peuvent être introduits, dans n'importe quel ordre. Les quatre groupes alimentaires sont les suivants : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts.

N'oubliez pas d'offrir à votre bébé différentes textures molles (aliments avec des grumeaux, cuits et tendres, hachés finement, en purée, écrasés ou hachés) ainsi que des bouchées. Consultez la page 4 pour plus d'informations sur les textures.

### Quelles viandes et quels autres aliments donner à mon bébé?

- Continuez de lui offrir de la viande ou des substituts de la viande bien cuits, par exemple du boeuf, du poulet, de la dinde, de l'agneau, du poisson, du porc, des œufs, du tofu ou des légumineuses.
- Si la viande ou ses substituts sont secs, ajoutez-y de l'eau ou du bouillon. Faites cuire le tofu et coupez-le en cubes, écrasez-le ou réduisez-le en purée. Assurez-vous de bien faire cuire les œufs et les jaunes d'œufs.
- Offrez à votre bébé du poisson désossé, par exemple du saumon, de la truite, de l'omble chevalier, de la sole ou du thon léger en conserve.
- Limitez le poisson dont la teneur en mercure est élevée, par exemple le thon frais ou congelé, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolier. Ne donnez pas à votre bébé ces types de poissons plus d'une fois par mois. Évitez de donner à votre bébé du thon blanc plus d'une fois par semaine.
- Ne donnez pas à votre bébé des produits de charcuterie comme du jambon, des saucisses fumées, du saucisson de Bologne, du salami ou d'autres saucissons. Ce sont des aliments trop riches en gras et en sel.

### Quels types de produits céréaliers devrais-je donner à mon bébé?

- Continuez de lui servir des céréales pour bébé enrichies de fer, comme des céréales de riz, d'avoine, de blé ou d'orge.
- Mélangez les céréales sèches au lait maternel afin d'y ajouter des nutriments. Vous pouvez rendre les céréales plus épaisses en y ajoutant moins de lait maternel.
- Choisissez des céréales pour bébé nature. Les céréales additionnées de fruits contiennent plus de sucre.
- Choisissez des céréales non additionnées de préparations lactées pour les nourrissons. Lisez les étiquettes.
- Donnez toujours les céréales à l'aide d'une cuillère. N'ajoutez jamais de céréales à un biberon.
- Vous pouvez aussi offrir à votre bébé d'autres produits céréaliers comme des croûtes de pain ou des rôties, des muffins cuits, des flocons de son et des céréales en forme de « O » non sucrées.

# SIX À NEUF MOIS





## AJOUTER D'AUTRES NOUVEAUX ALIMENTS DE SIX À NEUF MOIS

**Quelques exemples de bouchées à essayer :**

**Légumes et fruits :**

- Légumes et fruits tendres et cuits
- Fruits moelleux et mûrs

**Lait et substituts :**

- Fromage râpé ou en cubes.



Lorsque votre bébé aura commencé à consommer des aliments riches en fer, il aura besoin d'aliments des quatre groupes alimentaires. N'oubliez pas de ne lui présenter qu'un seul allergène courant par jour, et d'attendre deux jours avant de lui en présenter un autre (consultez la page 6).

### Quels types de légumes et de fruits devrais-je donner à mon bébé?

- Vous pouvez lui donner tous les types de fruits ou de légumes consommés par votre famille, tels que les courges, les pois, les patates douces, les haricots verts ou jaunes, les pommes, les pêches, les poires, les abricots, les prunes, les avocats et les bananes.
- Lavez et pelez les légumes et les fruits frais avant de les utiliser.
- Donnez des légumes et des fruits cuits et en purée à votre bébé. Vous pouvez servir les aliments suivants coupés en longueur ou faire une purée sans les faire cuire : bananes, papayes, avocats, mangues, melons ou les fruits et légumes en conserves.
- Si vous utilisez des préparations de fruits pour bébé du commerce, évitez les « desserts aux fruits ». Ils contiennent beaucoup de sucre.
- Les repas du commerce qui contiennent une combinaison de légumes et de viandes sont moins nourrissants. Si vous les utilisez, ajoutez de la viande ou un substitut et des légumes au repas de votre bébé.

### Quels types de lait et de substituts devrais-je donner à mon bébé?

- Les produits laitiers et le lait peuvent être présentés dès l'âge de 6 mois.
- Évitez les produits laitiers faibles en gras et ceux dans lesquels du miel ou des édulcorants artificiels ont été ajoutés.
- Attendez que votre bébé ait entre 9 et 12 mois avant de lui donner du lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.), et ne lui en donnez que s'il consomme aussi une variété d'aliments riches en fer.
- Évitez de lui offrir des boissons à base de soya, d'amandes, de riz, de noix de coco ou d'autres plantes. Celles-ci ne contiennent pas assez de nutriments nécessaires à la bonne croissance et au bon développement de votre bébé.

### À propos de l'eau et autres boissons

- Votre bébé obtient le liquide dont il a besoin en buvant le lait maternel. Si vous désirez lui offrir de l'eau, utilisez l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée que vous lui servirez dans une tasse ouverte. Il aura besoin d'aide au début, mais apprendra ainsi à boire à l'aide d'une tasse. Ne lui donnez pas d'eau distillée, gazéifiée ou minérale.
- Votre bébé n'a pas besoin de jus. Les fruits sont plus nutritifs.
- Si vous décidez de lui donner du jus, attendez qu'il ait commencé à manger des fruits et d'autres aliments. Ne lui donnez pas plus de 1/2 tasse (125 ml) par jour de jus de fruits pasteurisé et pur à 100 % (sans sucre ajouté). Vous n'avez pas à ajouter d'eau au jus.
- Ne donnez pas à votre bébé de tisanes, de boissons pour sportifs ou de boissons contenant de la caféine, par exemple du café, du thé, du chocolat chaud et des boissons gazeuses ou énergisantes.

# NEUF MOIS À UN AN

## QUELS ALIMENTS DONNER À VOTRE BÉBÉ

- Au fur et à mesure que vieillit votre bébé, augmentez la variété des aliments et des textures que vous lui offrez.
- Beaucoup de femmes continuent d'allaiter lorsqu'elles retournent au travail ou aux études. Parlez-en à votre intervenant en santé qui pourra vous aider à faire cette transition.





## GROUPES ALIMENTAIRES

## CONSEILS

**Laissez votre bébé manger lui-même avec ses mains ou avec une cuillère en plastique pour bébé. Faites en sorte que ses mains soient propres avant de manger.**

- **Attendez-vous à un gâchis! Cela fait partie de l'apprentissage.**
- **Selon l'appétit de votre bébé, donnez-lui jusqu'à trois repas, ainsi qu'une ou deux collations, par jour.**



|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Légumes et fruits                                                                                                                                                                                                    | <p>Offrez des légumes cuits, tendres, coupés en bandes ou en petits morceaux.</p> <p>Donnez des morceaux de fruits tendres bien mûrs, tels que la banane, la pêche, le kiwi et le cantaloup.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Produits céréaliers                                                                                                                                                                                                  | <p>Continuez de donner des céréales pour bébé enrichies de fer. C'est une bonne source de fer. Si votre bébé refuse de les manger, mélangez-les avec un fruit ou d'autres aliments sains.</p> <p>Offrez-lui des aliments à manger avec les doigts, comme des morceaux de bagel, de pain grillé, du riz, des nouilles, des pâtes cuites, du pain plat et des craquelins sans sel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Lait et substituts                                                                                                                                                                                                   | <p>Le lait maternel demeure l'aliment le plus important. Continuez d'allaiter jusqu'à ce que votre bébé soit âgé de deux ans ou plus.</p> <p>Si votre bébé a entre neuf mois et un an et mange chaque jour une variété d'aliments, vous pouvez lui offrir, en plus du lait maternel, du lait de vache homogénéisé (3,25 % de gras). Donnez-lui du lait dans une tasse ouverte.</p> <p>Ne lui donnez pas de lait écrémé (1 % ou 2 %) ou de produits laitiers à faible teneur en gras. Les bébés ont besoin de ce gras pour grandir.</p> <p>Évitez de lui offrir des boissons à base de soya, d'amandes, de riz, de noix de coco ou d'autres plantes comme source principale de lait. Ces boissons ne contiennent pas assez de nutriments nécessaires à la bonne croissance et au bon développement de votre bébé.</p> <p>Ne donnez jamais de lait non pasteurisé.</p> <p>Continuez de lui offrir du yogourt, du fromage cottage, de petits cubes de fromage ou du fromage râpé.</p> |
| Viandes et substituts                                                                                                                                                                                                | <p>Donnez-lui des morceaux de viande tendre, de poisson et de tofu, et des légumineuses cuites.</p> <p>Si votre bébé refuse la viande, essayez le poisson, les légumineuses ou le tofu. Vous pouvez aussi essayer d'ajouter de la viande ou des substituts de la viande à des patates douces ou à de la courge, afin d'en améliorer la saveur et la texture.</p> <p>Donnez-lui des œufs entiers cuits (p. ex. des œufs durs, hachés ou brouillés).</p> <p>Donnez à votre bébé des rôties ou des craquelins recouverts d'une mince couche de beurre d'arachides ou d'autres beurres de noix.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>À un an, votre bébé devrait manger une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires et boire des liquides à même une tasse ouverte. Les bébés peuvent passer directement du sein à la tasse ouverte.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



**AIDER VOTRE BÉBÉ  
À PRENDRE DE  
SAINES HABITUDES  
ALIMENTAIRES**



## AIDER VOTRE BÉBÉ À PRENDRE DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

**Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'alimentation de votre bébé, parlez-en à votre intervenant en santé ou à une diététiste autorisée.**



- Approchez votre bébé de la table pour l'intégrer à la famille à l'heure des repas. Les bébés apprennent en observant les autres. Faites en sorte que l'atmosphère soit plaisante pendant les repas.
- Il est préférable qu'il n'y ait pas de jouets ni de télévision pour distraire votre bébé.
- Restez toujours avec votre bébé pendant qu'il mange.
- Offrez à votre bébé des aliments qu'il peut manger seul. Les dégâts font partie du processus d'apprentissage.
- Porter attention aux signes que vous envoie votre bébé pour vous dire qu'il a faim ou n'a plus faim.
- Laissez votre bébé décider de la quantité de nourriture qu'il mange. Ne le forcez pas à manger davantage qu'il ne le veut. Ne restreignez pas la quantité que vous lui donnez à manger quand il semble avoir faim.
- Il est normal que les bébés mangent des quantités différentes de nourriture au gré des jours. Il ne faut pas s'inquiéter s'ils refusent un repas ou deux.
- Soyez patiente lorsque vous introduisez de nouveaux aliments. Il se peut que vous deviez faire de nombreux essais, répartis sur plusieurs jours.
- Ne mettez jamais de la nourriture de force dans la bouche de votre bébé.
- N'utilisez jamais la nourriture comme récompense ou punition.

### Vos responsabilités et celles du bébé :

- N'oubliez pas que le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pour grandir en santé durant les six premiers mois de sa vie. Durant cette période, il décide du moment et de l'endroit où il est nourri, et de la quantité qu'il consomme.
- Au moment de l'introduction des aliments solides à l'âge de 6 mois, vous êtes responsable des aliments donnés à votre bébé. Vous décidez aussi du *moment et de l'endroit* où vous lui offrez des aliments solides.
- Faites confiance à votre bébé pour décider de la *quantité à manger*, ou s'il lui *faut manger*.

# **PRÉPARER DE LA NOURRITURE MAISON POUR BÉBÉ**





## PRÉPARER DE LA NOURRITURE MAISON POUR BÉBÉ

Préparer de la nourriture maison est bon pour la santé de votre bébé. Vous pouvez utiliser les mêmes aliments sains que vous utilisez pour nourrir votre famille. Il est facile de préparer votre propre nourriture pour bébé. Elle permet aussi :

- d'économiser de l'argent;
- de présenter une plus grande variété d'aliments à votre bébé;
- d'aider votre bébé à s'habituer à différents goûts et textures;
- de faire manger à votre bébé les mêmes aliments que les autres membres de la famille.

### Comment préparer ma propre nourriture pour bébé?

Pour préparer de la nourriture pour bébé, vous pouvez vous servir : d'un mélangeur OU d'un moulin (broyeur) OU d'une passoire en métal et d'une cuillère OU d'un presse-purée OU d'une fourchette.

Lavez-vous les mains avant de préparer la nourriture. Servez-vous d'une batterie de cuisine et d'ustensiles propres. Une variété d'aliments permet d'introduire de nombreuses saveurs à votre bébé. Vous n'avez pas à ajouter de sucre, de sel, de margarine, ni de beurre.

Le tableau qui suit explique comment préparer divers types d'aliments :

### ALIMENTS COMMENT LES PRÉPARER

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Légumes et fruits    | Lavez, pelez, dénoyotez ou épépinez et tranchez des légumes ou des fruits frais, ou utilisez des légumes et des fruits congelés.                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Plongez les légumes ou les fruits dans une petite quantité d'eau bouillante. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et conservez l'eau de cuisson.                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Coupez les légumes ou les fruits dans le sens de la longueur, mélangez-les ou pilez-les, en utilisant une petite quantité de l'eau de cuisson.                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Vous pouvez couper dans le sens de la longueur, mélanger ou piler les fruits moelleux et mûrs (bananes, mangues, avocats) et les fruits en conserve (conservés dans l'eau) sans les faire cuire.                                                                                                                                                                                    |
| Viande et poisson    | Placez une pièce de viande ou de poisson dans une casserole avec une petite quantité d'eau. Amenez à ébullition, réduisez la chaleur et laissez mijoter. Continuez la cuisson jusqu'à ce que la viande se sépare facilement des os ou que le poisson s'effrite facilement avec une fourchette. Vous pouvez aussi faire rôtir, cuire au four ou braiser les viandes et les poissons. |
|                      | Enlevez les os, les arêtes et la peau et éliminez le gras. Coupez la viande en petits morceaux ou effritez le poisson. Passez au mélangeur avec de l'eau de cuisson ou du bouillon.                                                                                                                                                                                                 |
| Substituts de viande | Faites cuire les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches selon les instructions sur l'emballage.                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Rincez bien les légumineuses en conserve. Faites cuire les oeufs. Utilisez du tofu nature. Passez au mélangeur avec un peu d'eau ou écrasez avec une fourchette.                                                                                                                                                                                                                    |

N'oubliez pas d'offrir à votre bébé différentes textures molles (aliments avec des grumeaux, cuits et tendres, hachés finement, en purée, écrasés ou hachés) ainsi que des bouchées. Consultez la page 4 pour plus d'informations sur les textures.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la préparation d'aliments pour bébé, appelez votre bureau de santé publique local ou visitez le site Web de Saine alimentation Ontario ([www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)).



**SÉCURITÉ  
ALIMENTAIRE**



**Ne donnez pas à manger à votre bébé directement à partir du pot ou du contenant de nourriture pour bébé, à moins que vous ne lui donniez toute la quantité contenue.**

### Comment conserver les aliments pour bébé de façon sécuritaire?

- Il faut servir immédiatement les aliments fraîchement préparés ou les pots ouverts de nourriture pour bébé du commerce. Vous pouvez aussi les entreposer deux ou trois jours dans un contenant couvert, au réfrigérateur.
- Vous pouvez entreposer les aliments pour bébé dans le congélateur du réfrigérateur pendant deux mois, ou dans un congélateur pendant six mois.
- Assurez-vous que le sceau d'étanchéité du pot de nourriture pour bébé du commerce n'est pas brisé. Il faut entendre le claquement lorsqu'on ouvre un pot de nourriture pour bébé.
- Vérifiez la date de péremption sur les contenants de nourriture pour bébé du commerce.

Ne donnez pas à manger à votre bébé directement à partir du pot ou du contenant de nourriture pour bébé, à moins que vous ne lui donniez toute la quantité contenue. Mettez la nourriture de votre bébé dans un bol. Jetez toute nourriture qui pourrait avoir été mise en contact avec la salive du bébé.

### Comment garder mon bébé en sécurité?

- Les bébés peuvent s'étouffer facilement. Restez toujours auprès de votre bébé pendant qu'il mange. Cessez de lui donner à manger s'il pleure ou s'il rit. Ne nourrissez pas votre bébé dans une auto en mouvement.
- Offrez-lui des textures molles et des petites bouchées. Ne donnez pas des aliments durs, petits et ronds comme des noix, du maïs soufflé et des raisins entiers, ou encore des crudités, à votre bébé.
- Donnez à votre bébé des rôties ou des craquelins recouverts d'une mince couche de beurre d'arachides ou d'autres beurres de noix, afin de prévenir les risques d'étouffement. Ne lui donnez pas de beurre d'arachides ou d'autres beurres de noix seuls.
- Offrez à votre bébé du poisson à faible teneur en mercure, par exemple du saumon, de l'omble chevalier ou de la truite. Le thon frais ou congelé, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolier ont souvent une teneur élevée en mercure. Ne donnez pas à votre bébé ces types de poissons plus d'une fois par mois. Évitez de donner à votre bébé du thon blanc plus d'une fois par semaine.
- Afin de prévenir le risque d'empoisonnement à la salmonelle, évitez de donner à votre bébé des aliments renfermant des œufs crus (p. ex., de la mayonnaise, des sauces, des vinaigrettes ou de la crème glacée maison), de la viande crue ou insuffisamment cuite, ou encore du lait ou des produits laitiers non pasteurisés.
- Afin de prévenir le botulisme infantile (empoisonnement alimentaire), ne lui donnez pas de miel ou de nourriture contenant du miel au cours de la première année.





**MENUS  
TYPES POUR  
BÉBÉ**



## MENUS TYPES POUR BÉBÉ

- Continuez d'allaiter votre bébé sur demande. Lorsqu'il mangera une variété d'aliments solides, vous pourrez décider de lui offrir d'abord le sein ou ces aliments solides, en fonction des signes qu'il vous enverra et de ce qui vous conviendra le mieux.
- Les menus ci-dessous ne sont présentés qu'à titre indicatif. Votre bébé pourrait manger à des moments différents.
- Tous les bébés sont différents. Fiez-vous à votre bébé; il sait quelle quantité manger.

### MOMENT DE LA JOURNÉE 6 MOIS

### DE 6 À 9 MOIS

### DE 9 À 12 MOIS

| Moment de la journée | 6 MOIS                                                                                                                                      | DE 6 À 9 MOIS                                                                                                                                                                   | DE 9 À 12 MOIS                                                                                                                                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tôt le matin         | Lait maternel                                                                                                                               | Lait maternel                                                                                                                                                                   | Lait maternel                                                                                                                                                       |
| Matin                | Céréales pour bébé enrichies de fer mélangées avec du lait maternel ou de l'eau                                                             | Lait maternel<br>Céréales pour bébé enrichies de fer mélangées avec du lait maternel ou de l'eau<br>Fruit écrasé                                                                | Lait maternel<br>Céréales pour bébé enrichies de fer mélangées avec du lait maternel ou de l'eau<br>Fruit mou                                                       |
| Collation            | Lait maternel                                                                                                                               | Lait maternel<br>Petits morceaux de pain grillé, de pain, de craquelins ou de pita                                                                                              | Céréales sèches sans sucre ajouté<br>Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse ouverte                                                                       |
| Dîner                | Lait maternel                                                                                                                               | Lait maternel<br>Légumes écrasés<br>Viande ou substitut de viande écrasé ou finement haché*<br>Fromage râpé                                                                     | Petits morceaux de viande ou de substitut de viande*<br>Pâtes ou riz cuits, légumes hachés<br>Fruit mou<br>Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse ouverte |
| Collation            | Lait maternel                                                                                                                               | Lait maternel                                                                                                                                                                   | Muffin nature<br>Cubes de fromage doux<br>Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse ouverte                                                                  |
| Souper               | Lait maternel<br>Viande ou substitut en purée ou écrasés<br>Céréales pour bébé enrichies de fer mélangées avec du lait maternel ou de l'eau | Lait maternel<br>Viande hachée finement ou substitut de viande*<br>Légumes ou fruits écrasés<br>Céréales pour bébé enrichies de fer mélangées avec du lait maternel ou de l'eau | Viande hachée ou substitut de viande*<br>Pâtes ou riz cuits, légumes hachés<br>Fruit mou et/ou yogourt nature<br>Lait maternel                                      |
| Collation            | Lait maternel                                                                                                                               | Lait maternel<br>Petits morceaux de pain de blé entier grillé, de bagel, de pita ou de pain naan                                                                                | Lait maternel<br>De petits morceaux de pain de blé entier grillé, bagel, pita, pain naan, ou céréales non sucrées sèches                                            |

\* Les substituts de viande sont le poisson, les légumineuses cuites (p. ex. haricots, lentilles), le tofu et les oeufs (blanc et jaune).

Pour plus d'exemples de menus, visitez les sites suivants :

- Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php)
- Canadiens en santé [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-fra.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-fra.php)

# RESSOURCES ET RÉFÉRENCES





### **Vous avez des questions?**

**Communiquez avec Saine alimentation Ontario, une diététiste autorisée ou une infirmière de la santé publique.**

## RESSOURCES

### **Bureaux de la santé publique**

Les diététistes et les infirmières de la santé publique offrent des renseignements et du soutien.  
1 800 267-8097

### **Les diététistes du Canada**

Informations sur la nutrition et sur les produits alimentaires. [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### **Saine alimentation Ontario**

Obtenez les réponses à toutes vos questions portant sur l'alimentation de votre bébé.  
En collaboration avec le gouvernement de l'Ontario.  
1 877 510-510-2 • [www.ontario.ca/sainealimentation](http://www.ontario.ca/sainealimentation)

## RÉFÉRENCES

*BFI Integrated 10 Steps Practice Outcome Indicators for Hospitals and Community Health Services.* (2012).  
The Breastfeeding Committee of Canada. [www.breastfeedingcanada.ca](http://www.breastfeedingcanada.ca)

*Infant Nutrition.* Healthy Canadians. [www.healthycanadians.gc.ca](http://www.healthycanadians.gc.ca)

*La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois – Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.* (2014). [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

*La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois – Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.* (2014). [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

*Manuel pratique pour la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement dans les projets communautaires.* (rév. 2013), Programme canadien de nutrition prénatale. Agence de la santé publique du Canada, site web : [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)





Le Centre de ressources Meilleur départ est un programme de Nexus Santé ([www.nexussante.ca](http://www.nexussante.ca)).