



NOURRIR VOTRE BÉBÉ

De six mois à un an

Votre guide pour
introduire des aliments
solides à votre bébé

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

best start
meilleur départ

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 et les membres du comité consultatif qui ont donné de leur temps et de leurs compétences pour 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 de Porcupine et du centre de santé communautaire de Woolwich. Nous désirons remercier aussi la consultante Nicola Day, et les membres du OSNPPH FHNAG pour l'examen de la version actuelle.



TABLE DES MATIÈRES

Le premier aliment de bébé	1
Six mois	2
De six à neuf mois	5
De neuf mois à un an	7
Aider votre bébé à prendre l'habitude de manger sainement	8
Préparer de la nourriture maison pour bébé	9
Sécurité et allergies	10
Menus types pour bébé	11
Ressources et références	12

Nourrir votre bébé de six mois à un an

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



**LE PREMIER
ALIMENT
DE BÉBÉ**

Pendant les six premiers mois de la 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 la 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 n'obtiendra 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 et du cancer des ovaires.

Si vous allaitez, donnez à votre bébé 10 microgrammes (400 UI) de vitamine D chaque jour. Continuez à donner un supplément de vitamine D jusqu'à ce que votre bébé est âgé d'un an. 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.

Continuez d'allaiter jusqu'à ce que votre bébé ait deux ans ou plus. Plus longtemps vous allaitez, plus vous et votre bébé en retirerez des avantages.

Si vous songez à utiliser la préparation pour les nourrissons, renseignez-vous.

Le lait maternel protège la santé de votre bébé de façons que la préparation pour les nourrissons n'offre pas.



SIX MOIS : INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES



SIX MOIS : INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES

Six mois : Introduction des aliments solides

Lorsque votre bébé est âgé de six mois et montrant 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.

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 taux de fer plus faible
Commencez à nourrir votre bébé avec des aliments solides trop tardivement	Avoir un régime faible en protéines, en gras et autres substances nutritives importantes
	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 à environ :

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

Votre bébé pourrait vouloir davantage de lait maternel à ces moments-là.

- 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.



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 bébés. La croissance de votre bébé est satisfaisante s'il prend du poids régulièrement.

**INTRODUIRE
LES ALIMENTS
SOLIDES
À SIX MOIS**



INTRODUIRE LES ALIMENTS SOLIDES À SIX MOIS

Un supplément de fer est nécessaire à six mois. Offrez à votre bébé des aliments riches en fer deux fois par jour. Voici des aliments riches en fer:

- le bœuf;
- le poulet;
- la dinde;
- l'agneau;
- le poisson;
- le porc;
- les oeufs;
- le tofu et;
- les légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches bien cuits, et
- céréales pour nourrisson enrichie de fer

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.

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 a six mois;
- 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, cessez de lui en offrir. Essayez à nouveau un autre jour. Faites en sorte que la période du repas soit agréable. Si vous forcez votre bébé à manger, il pourrait refuser d'essayer d'autres nouveaux aliments.
- Chaque bébé est différent. Essayez de ne pas comparer votre bébé à d'autres bébés. Soyez attentive aux signes qui indiquent qu'il est prêt à manger. Vous pouvez aussi parler à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il vous aide à déterminer si votre bébé est prêt ou non.





**COMMENT
INTRODUIRE LES
ALIMENTS SOLIDES**

COMMENT INTRODUIRE LES ALIMENTS SOLIDES

Il est plus sécuritaire d'asseoir votre bébé dans une chaise haute. Bouclez la sangle de sécurité pour qu'il soit en sécurité. Ne le laissez jamais seul.

- Offrez des aliments solides après l'allaitement au sein. Continuez d'allaiter votre bébé tout au long de la journée, selon ses besoins.
- Introduisez un nouvel aliment lorsque votre bébé est joyeux et qu'il a faim. Privilégiez les repas du matin ou du midi et 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 haute. Bouclez la sangle de sécurité pour le garder en sécurité. Ne le laissez jamais seul.
- Faites en sorte que la période des repas soit agréable. Ne forcez jamais votre bébé à manger.

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

- 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.
- 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.

Que devrais-je savoir sur les allergies alimentaires?

- Commencez avec un seul aliment, ne lui offrez pas d'aliments mélangés. Si votre bébé manifeste des signes d'allergie, il sera ainsi plus facile d'identifier la source du problème.
- Ajouter un nouvel aliment à la fois et attendre au moins un jour avant d'introduire un autre aliment. La plupart des signes d'une réaction allergique apparaissent en quelques minutes ou quelques heures après avoir mangé de la nourriture.
- Les signes d'allergie comprennent les éruptions, les vomissements, la diarrhée ou des problèmes respiratoires. Cessez de donner un aliment si vous croyez qu'il cause l'un de ces symptômes. Parlez-en à votre médecin. Composez le 911 si votre bébé éprouve des difficultés à respirer.

Voir page 10 pour plus d'informations.





**DE SIX
À NEUF
MOIS**

QUELS ALIMENTS DONNER À VOTRE BÉBÉ DE SIX À NEUF MOIS

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

- allaiter; et
- fournir le fer additionnel dont votre bébé a besoin en lui offrant les aliments riches en fer dont vous trouverez la liste à la section intitulée *Six mois – Introduction des aliments solides*, à la page 3.

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.

Commencez par des aliments en purée. Puis, introduisez des aliments grumeleux ou pilés. À mesure que votre bébé s'habitue à manger, donnez-lui des aliments hachés finement. Le changement des textures est important pour aider votre bébé à apprendre à mastiquer. Les bébés qui mangent des aliments en purée trop longtemps pourraient accepter plus difficilement les aliments ayant plus de texture. Augmenter la texture graduellement de façon à pouvoir offrir au bébé de petits morceaux tendres à l'âge de 9 mois.

Quelles viandes et quels autres aliments donner à mon bébé?

- Faites en sorte que les viandes et autres aliments soient assez liquides et donc faciles à avaler. Ajoutez de l'eau ou du bouillon aux viandes et aux légumineuses cuites. Cuire et écrasé du tofu ou mettre en purée. Assurez-vous que le blanc et le jaune des oeufs soient bien cuits.
- 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.
- Donnez à votre bébé du poisson blanc, du saumon ou du thon pâle en conserve. L'espadon, le requin, le thon frais ou congelé, le thon blanc en conserve, le marlin, l'hoplostète orange ainsi que l'escolier contiennent souvent des taux élevés de mercure. Ne donnez pas à votre bébé ces types de poissons plus d'une fois par mois.

Quels types de céréales pour bébé devrais-je donner à mon bébé?

- Commencez par une céréale pour bébé enrichie de fer, à grain unique, tel que le riz. Essayez graduellement d'autres céréales à grain unique, tel que l'avoine, l'orge et le blé.
- N'utilisez les céréales à grains mixtes que lorsque votre bébé aura essayé chacune des céréales à grain unique.
- Mélangez la céréale sèche avec du lait maternel. Au début, préparez les céréales avec beaucoup de lait. À mesure que votre bébé s'habitue à manger, diminuez la quantité de lait afin d'obtenir un mélange plus épais.
- Choisissez des céréales pour bébé nature. Les céréales additionnées de fruits contiennent plus de sucre.
- Choisissez des céréales non additionnées de préparation pour les nourrissons. Lisez les étiquettes.
- Ne donnez pas de céréales pour adultes.
- Donnez toujours les céréales à l'aide d'une cuillère. N'ajoutez jamais de céréales à un biberon.

Lorsque votre bébé a commencé à manger des aliments riches en fer, il a ensuite besoin d'autres aliments, tels que des légumes et des fruits. Voir la section intitulée *De six à neuf mois – Ajouter d'autres nouveaux aliments*, à la page 6.



**SIX
À NEUF
MOIS**



AJOUTER D'AUTRES NOUVEAUX ALIMENTS DE SIX À NEUF MOIS

La vitamine C aide les bébés à absorber le fer dans leur alimentation. Par conséquent, vous pouvez ajouter des légumes ou des fruits au céréales pour nourrisson ou des viandes et substituts.

Lorsque votre bébé a commencé à manger des aliments riches en fer, il a ensuite besoin d'autres aliments, tels que des légumes et des fruits.

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

- Essayez un nouveau légume ou un nouveau fruit à la fois.
- Commencez par des aliments au goût léger, 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. Vous pouvez aussi offrir d'autres légumes et fruits que mange votre famille.
- 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 faire une purée de bananes, de papayes, d'avocats, de mangues, de melon et de fruits en conserve sans les faire cuire. À mesure que vieillit votre bébé, il peut prendre des morceaux d'aliments tendres.
- Utilisez des fruits frais et des fruits en conserve avec jus. Si vous utilisez des fruits pour bébé, 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.

À propos des jus et autres boissons

- Votre bébé obtient le liquide dont il a besoin en buvant le lait maternel. Il n'a pas besoin de jus. Vous pouvez donner de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée à votre bébé dans une tasse s'il semble avoir soif. Ne lui donnez pas d'eau distillée, gazéifiée ou minérale.
- Si vous décidez de lui donner du jus, attendez qu'il ait commencé à manger des fruits et d'autres aliments. Servez le jus dans une coupe ouverte
- Donnez à votre bébé des jus de fruits purs à 100 %, sans sucre ajouté. Vous n'avez pas à acheter de jus spécial pour bébé. Assurez-vous seulement que le jus est pasteurisé.
- Ne donnez pas plus de 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruit par jour à votre bébé. Vous n'avez pas à ajouter d'eau au jus.
- Ne donnez pas à votre bébé de boissons aux fruits, de punch aux fruits, de boissons gazeuses, de boissons pour sportifs ou de tisanes.

À propos des produits laitiers

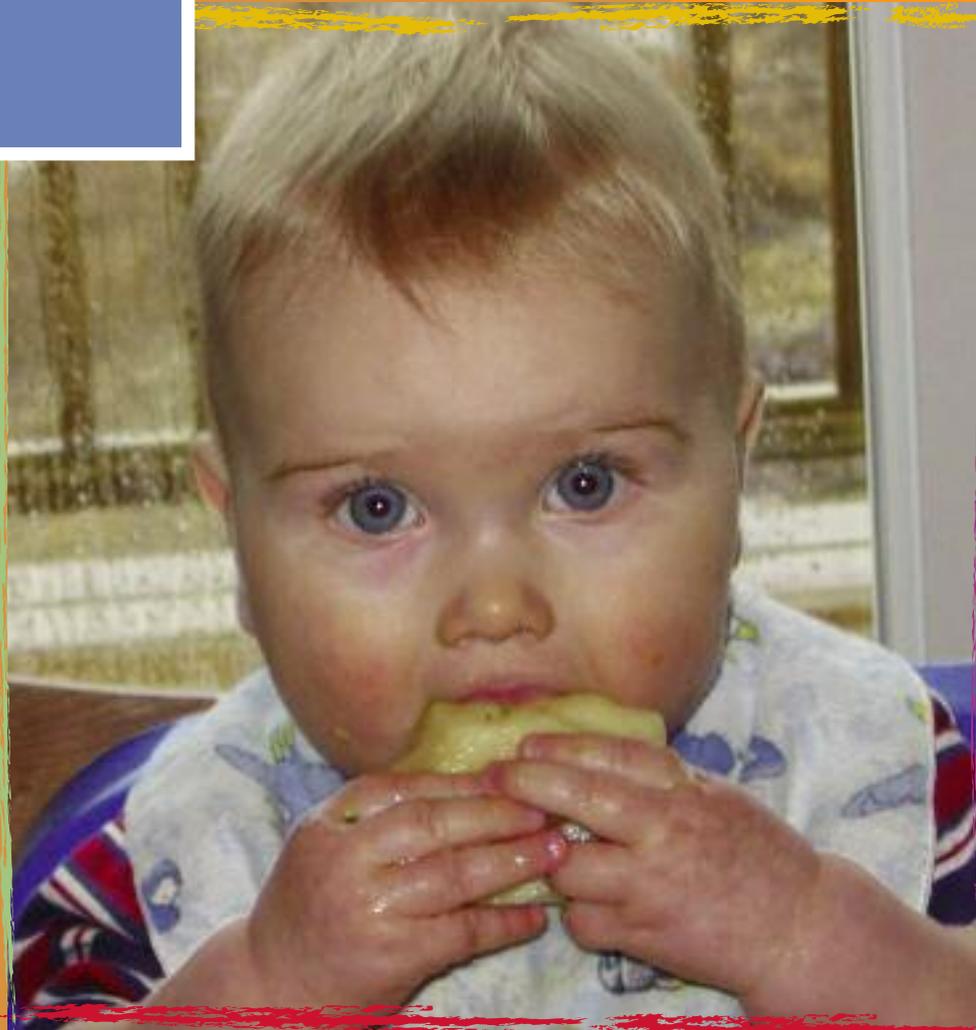
Vous pouvez offrir à votre bébé des produits laitiers comme du yogourt, du fromage ou du fromage cottage en autant qu'ils ne remplacent pas des aliments qui contiennent du fer.



NEUF MOIS À UN AN

QUELS ALIMENTS DONNER À VOTRE BÉBÉ

- À mesure que vieillit votre bébé, augmentez la variété des aliments et des textures que vous lui offrez.
- Lorsque votre bébé mange une variété d'aliments solides, donnez-lui du lait maternel après les aliments solides à l'heure des repas.
- Beaucoup de femmes continuent d'allaiter lorsqu'elles retournent au travail ou aux études. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé, qui pourra vous aider à faire cette transition.



GROUPE ALIMENTAIRE CONSEILS

À neuf mois environ, votre bébé peut ramasser des choses entre le pouce et l'index. C'est alors le temps de lui offrir de petits morceaux d'aliments ordinaires ou des petites bouchées, comme collation et avec les repas.

- 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.

GROUPE ALIMENTAIRE	CONSEILS
Légumes et fruits	<p>Offrez des légumes cuits, tendres, couper 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 à donner à votre bébé des céréales 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>Offre-lui des aliments à manger avec les doigts, comme des morceaux de bagel, de pain grillé, du riz, de roti, des nouilles, des pâtes cuites, du pain plat et des craquelins sans sel.</p>
Lait et produits laitiers	<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>En plus du lait maternel, lorsque votre bébé mange chaque jour une variété d'aliments, vous pouvez lui offrir du lait de vache homogénéisé (3,25 % de gras) lorsqu'il a entre neuf mois et un an. Donnez 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 gras pour grandir.</p> <p>Ne donnez pas de boissons au soya ou au riz, ou d'autres boissons végétariennes. Elles ne contiennent pas assez de gras et pourraient ne pas être additionnées de vitamine D.</p> <p>Ne donnez jamais de lait non pasteurisé.</p> <p>Offrez le yogourt, kéfir, fromage cottage, des petits cubes de fromage doux ou du fromage râpé.</p>
Viande 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 d'ajouter du poisson, des légumineuses ou du tofu à des patates douces ou de la courge afin d'en améliorer la saveur et la texture. Assurez-vous qu'il ait d'abord essayé chaque nouvel aliment seul.</p> <p>Donnez-lui des morceaux d'oeuf cuit (jaune et le blanc).</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. Les bébés peuvent passer directement de l'allaitement à la tasse.</p>	





**AIDER VOTRE BÉBÉ
À PRENDRE
L'HABITUDE DE
MANGER SAINEMENT**

AIDER VOTRE BÉBÉ À PRENDRE L'HABITUDE DE MANGER SAINEMENT

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'alimentation de votre bébé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



- 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.
- Parlez doucement à votre bébé et encouragez-le pendant qu'il mange. Ne le forcez pas à manger. Cela pourrait l'amener à refuser la nourriture encore davantage et entraîner des problèmes alimentaires.
- Restez toujours avec votre bébé pendant qu'il mange.
- Laissez votre bébé explorer sa nourriture avec les mains. Laissez-le manger tout seul, avec ses doigts ou avec une cuillère, lorsqu'il en est capable.
- 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. Et 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.
- N'ayez pas recours au jeu pour convaincre votre bébé de manger.
- Ne mettez jamais de la nourriture de force dans la bouche du bébé.
- N'utilisez jamais la nourriture comme récompense ou punition.

Vos responsabilités et celles du bébé :

- Vous êtes responsable des aliments donnés à votre bébé. Vous décidez aussi du moment et du lieu où vous nourrissez votre bébé.
- Votre bébé est responsable de la quantité de nourriture qu'il mange, ou même du fait de manger ou de ne pas manger.

**PRÉPARER DE LA
NOURRITURE
MAISON POUR BÉBÉ**



PRÉPARER DE LA NOURRITURE MAISON POUR BÉBÉ

Il est facile de préparer votre propre nourriture pour bébé. Vous pouvez utiliser les mêmes aliments sains que vous utilisez pour nourrir votre famille. La nourriture maison pour bébé est nourrissante et saine pour votre 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 qu'aux autres membres de la famille.

Comment préparer ma propre nourriture pour bébé?

Pour préparer de la nourriture pour bébé, vous avez besoin : 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 votre bébé à de nombreuses saveurs. 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

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 cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et conservez l'eau de cuisson.
	Passez les légumes ou les fruits au mélangeur, ou pilez-les, en utilisant une petite quantité de l'eau de cuisson.
	Vous pouvez passer au mélangeur ou piler, sans les faire cuire, des fruits tendres bien mûrs, comme les bananes, les mangues, les avocats et les fruits en conserve.
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	Faire 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.

Vous n'aurez pas à mettre en purée la nourriture du bébé ou à la passer au mélangeur très longtemps. À sept mois, offrez-lui des aliments écrasés. Puis, donnez-lui des morceaux d'aliments mous.



Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la préparation d'aliments pour bébé, appelez votre bureau de santé publique local.



**SÉCURITÉ
ET
ALLERGIES**

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 frigo pendant deux mois, ou dans un surgélateur 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 lui 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.
- Ne donnez pas des aliments durs, petits et ronds, comme des noix, du maïs soufflé et des raisins entiers, ou encore des légumes durs à votre bébé.

- Ne lui donnez pas de nourriture molle et collante, comme du beurre d'arachide seul.
- Ne lui donnez pas de miel ou de nourriture contenant du miel au cours de la première année. Cela peut causer le botulisme (empoisonnement alimentaire).
- L'espadon, le requin, le thon frais ou congelé, le thon blanc en conserve, le marlin, l'hoplostète orange ainsi que l'escolier contiennent souvent des taux élevés de mercure. Ne donnez pas à votre bébé ces types de poissons plus d'une fois par mois.

Que devrais-je savoir sur les allergies?

- Votre bébé est plus susceptible d'avoir une allergie si l'un de ses parents ou les deux, ou des frères ou des sœurs ont des allergies, de l'asthme ou de l'eczéma.
- Les aliments qui peuvent causer des allergies chez les enfants comprennent le poisson, le blé, le lait de vache, les oeufs entiers et les produits de noix.
- Vous n'avez pas à attendre pour donner ces aliments à votre bébé. Ces aliments peuvent être introduits après six mois. Attendez que votre bébé soit de 9 mois avant de donner du lait de vache homogénéisé et d'autres produits laitiers.
- Surveillez les réactions allergiques lorsque vous offrez un nouvel aliment.
- Si votre bébé a des allergies, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Suivez les étapes de l'introduction des aliments solides, à la section intitulée Comment introduire les aliments solides, à la page 4 de ce guide.



**MENUS
TYPES POUR
BÉBÉ**

ÉCHANTILLON DE MENUS POUR BÉBÉ

- Continuez d’allaiter votre bébé sur demande. Lorsqu’il mange une variété d’aliments solides, donnez-lui du lait maternel après les aliments solides à l’heure des repas.
- 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
Tôt le matin	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel
Matin	Lait maternel Céréale pour bébé enrichie de fer mélangée avec du lait maternel ou de l’eau	Lait maternel Céréale pour bébé enrichie de fer mélangée avec du lait maternel ou de l’eau Fruit écrasé	Lait maternel Céréale pour bébé enrichie de fer élangée avec du lait maternel ou de l’eau Fruit mou
Collation	Lait maternel	Lait maternel Petits morceaux de pain grillé, de pain, de craquelins, de roti ou de pita	Céréales sèches sans sucre ajouté Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse
Dîner	Lait maternel	Lait maternel Légumes écrasés Viande nature ou substitut de viande écrasé ou finement haché* Fruit écrasé	Petits morceaux de viande ou de substitut de viande* Pâtes ou riz cuits, légumes hachés Fruit mou Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse
Collation	Lait maternel	Lait maternel	Muffin nature Cubes de fromage doux Lait maternel ou lait homogénéisé dans une tasse
Souper	Lait maternel Viande nature en purée ou substitut de viande Céréale pour bébé enrichie de fer mélangée avec du lait maternel ou de l’eau	Lait maternel Viande nature hachée finement ou substitut de viande* Légumes ou fruits écrasés Céréale pour bébé enrichie de fer mélangée avec du lait maternel ou de l’eau	Viande hachée ou substitut de viande* Pâtes ou riz cuits, légumes hachés Fruit mou et/ou yogourt nature Lait maternel
Collation	Lait maternel	Lait maternel De petits morceaux de pain de blé entier grillé, bagel, pita, roti, ou du pain naan	Lait maternel De petits morceaux de pain de blé entier grillé, bagel, pita, roti, pain naan, ou céréales non sucrées sec

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

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES



**Vous avez
des questions?**

**Rejoindre une
diététicienne, une
infirmière de la santé
publique ou Saine
alimentation Ontario.**

RESSOURCES

Bureaux de la santé publique

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

Les diététiciens du Canada

Informations sur la nutrition et sur les produits alimentaires.
www.dietitians.ca

Saine Alimentation Ontario

Obtenez les réponses à toutes vos questions portant sur nourrir votre bébé.
Offert par le gouvernement de l'Ontario.
1-877-510-510-2 • www.ontario.ca/sainealimentation

RÉFÉRENCES

PROJET DE-nutrition du nourrisson né à terme en bonne santé: Recommandations de six à 24 mois – une déclaration conjointe de Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, Les diététistes du Canada et le Comité de l'allaitement maternel ou au Canada (2013)
Site web : www.hc-sc.gc.ca

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

The Baby Friendly Initiative in Community Health Services: A Canadian Implementation Guide (2002), The Breastfeeding Committee of Canada, site web : www.breastfeedingcanada.ca

Document de travail sur les allergies 2010

Société des professionnels de la nutrition en santé publique de l'Ontario.
Site web : www.osnp-ph.on.ca (en anglais seulement)



*best start
meilleur départ*)

by/par health *nexus* santé

Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario (www.meilleurdepart.org) est l'un des principaux programmes de Nexus Santé (www.nexussante.ca)