

Premiers aliments

L'introduction des solides
chez le bébé

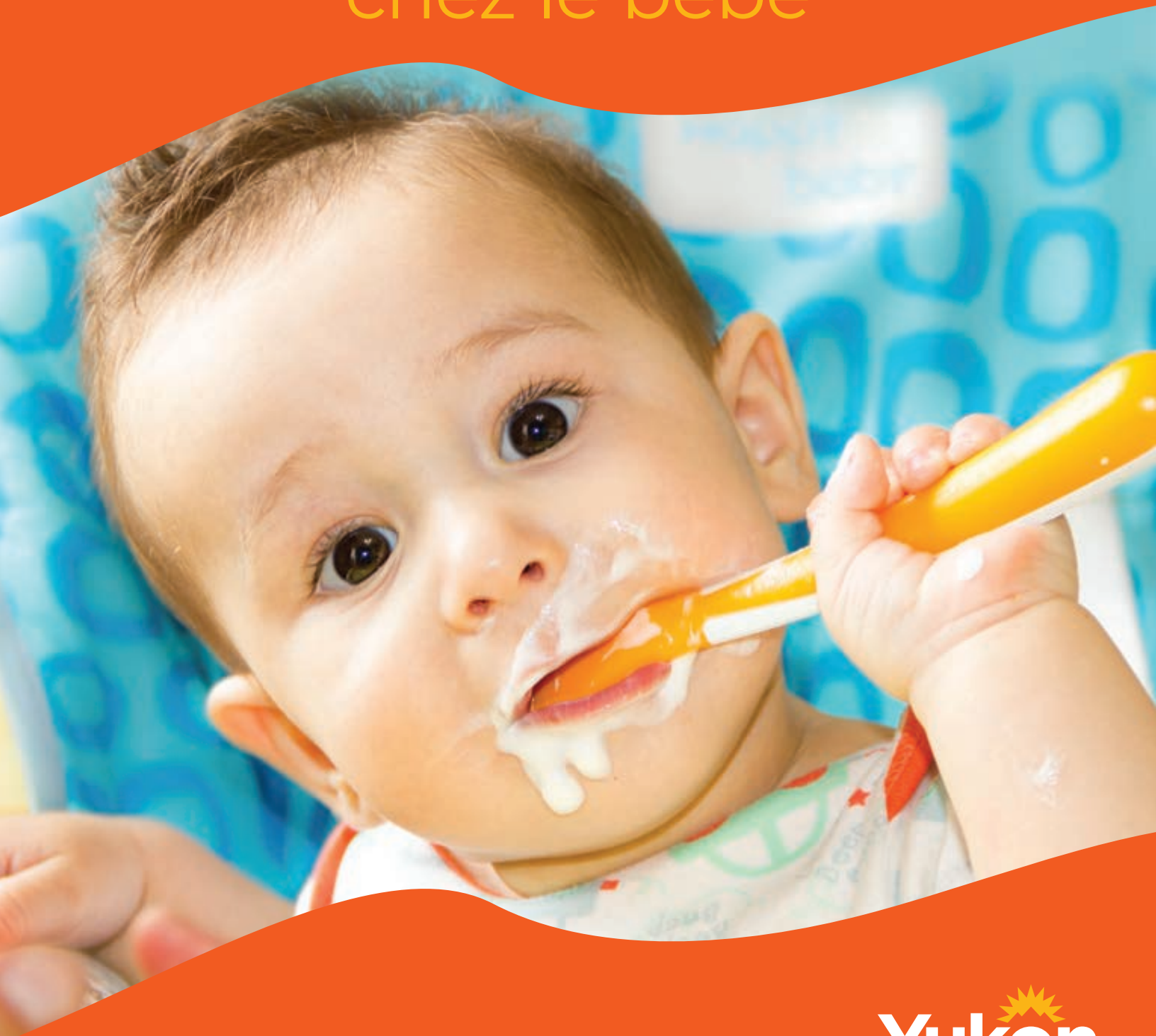




Table des matières

Introduction des aliments solides.....	2
Préparation à la période de repas	4
Apprentissage de saines habitudes.....	5
Aliments riches en fer.....	6
Essais de nouvelles textures : les purées pour commencer.....	7
Essais de nouvelles textures : aliments à manger avec les doigts	8
Combien de repas par jour un bébé doit-il prendre?.....	10
À quoi ressemble le menu d'une journée pour un bébé de 9 mois?....	10
Boissons pour bébé.....	11
Aliments pour les adultes.....	13
Risques d'étouffement	14
Soin des dents	14
Aliments préparés à la maison : purées.....	15
Recettes	16
Aliments commerciaux : purées	17
Repas à l'extérieur	18
Conseils sur la salubrité des aliments	19
Allergies	20
Vous souhaitez obtenir plus de renseignements?.....	21



Pour les enfants nés à terme et en santé, Santé Canada recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie. Il est souhaitable de poursuivre l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans ou plus. À l'âge de 6 mois, la plupart des bébés sont prêts à ingérer des aliments solides complémentaires riches en fer. Les bébés nourris au sein ont besoin d'un supplément quotidien de 400 UI (10 µg) de vitamine D jusqu'à l'âge de 2 ans. Les bébés non allaités au sein n'ont pas besoin d'un supplément de vitamine D : les préparations commerciales pour nourrissons en contiennent déjà.

Introduction des aliments solides

À 6 mois

Depuis sa naissance, votre bébé se nourrit de votre lait ou d'une préparation commerciale pour nourrissons enrichie de fer. À 6 mois, le lait maternel ou la préparation commerciale doit demeurer l'aliment principal du bébé, mais il est temps de lui offrir des aliments solides. Ils lui feront découvrir de nouvelles textures et lui apporteront les nutriments nécessaires pour bien grandir et se développer. C'est une période exaltante à la fois pour votre bébé et pour vous!

Il est important d'introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre bébé vers l'âge de 6 mois pour qu'il apprenne à manger et à explorer différentes saveurs et textures. Même s'ils n'ont pas encore de dents, la plupart des bébés peuvent mastiquer une variété d'aliments mous ou coupés en petits morceaux, ainsi que des aliments qui se mangent à l'aide des doigts.

Comment savoir si mon bébé est prêt à manger des aliments solides?

- ▶ Il essaie de prendre vos aliments.
- ▶ Il s'assied presque tout seul.
- ▶ Il tient sa tête droite.
- ▶ Il ouvre la bouche lorsqu'on lui présente des aliments.
- ▶ Il tourne la tête pour refuser les aliments.
- ▶ Il s'intéresse aux aliments.
- ▶ Il s'intéresse aux ustensiles (il les attrape et les cogne contre la table).

Conseils alimentaires

- ▶ Choisissez des aliments et des textures qui conviennent à l'âge et au niveau de développement du bébé.
- ▶ Il est important pour les bébés d'essayer différentes textures. Ils apprennent ainsi à mastiquer, à avaler et à aimer ce que leur famille mange.
- ▶ Utilisez un petit bol ou une petite assiette pour donner à manger à votre bébé.
- ▶ Jetez les restes, sinon des bactéries peuvent altérer les aliments.
- ▶ Les bébés ont un petit estomac et doivent manger fréquemment en petites quantités. Offrez d'abord 1 à 2 cuillerées à thé (5 à 10 ml) de nourriture au bébé et augmentez les portions à mesure qu'il les accepte. Laissez-le décider quand s'arrêter.
- ▶ Lorsque son alimentation sera diversifiée, le bébé mangera normalement de 1 à 5 cuillerées à soupe (15 à 75 ml) de chaque aliment par repas.
- ▶ Commencez par 1 repas par jour et augmentez progressivement jusqu'à 3 repas par jour entrecoupés de collations.
- ▶ Introduisez un seul aliment potentiellement allergène à la fois. Attendez 2 jours avant d'en offrir un nouveau. Ainsi, si votre bébé fait une réaction allergique, vous saurez mieux quel aliment l'aura causée. Pour en savoir plus sur les allergies, voir la page 20.
- ▶ Au fur et à mesure que vous introduisez de nouveaux aliments, continuez d'offrir ceux que le bébé a déjà goûtés.
- ▶ L'appétit de votre bébé variera d'une journée à l'autre. Certains jours, il mangera beaucoup, et d'autres, pas tellement.
- ▶ La période de repas doit être agréable et détendue autant pour vous que pour votre bébé. Amusez-vous!

Selles

Tout changement au régime alimentaire du bébé entraînera une modification de la texture et de la fréquence des selles. Elles peuvent devenir plus fermes et sentir fort.

Voici quelques-uns des changements possibles :

- ▶ Passer du lait maternel à une préparation pour nourrissons ou au lait de vache.
- ▶ Donner de la préparation pour nourrissons en supplément après avoir exclusivement allaité.
- ▶ Changer de marque de préparation pour nourrissons.
- ▶ Introduire des aliments en purée ou des aliments solides.

Habituellement, la modification des selles ne dure pas longtemps et de nouvelles habitudes intestinales s'établissent rapidement. Il pourrait, par exemple, y avoir des morceaux de nourriture dans les selles.

Si vous remarquez des changements importants par rapport aux selles de votre bébé, discutez-en avec un professionnel de la santé.



Préparation à la période de repas

Placez-vous en face de votre bébé

Asseyez votre bébé dans sa chaise haute, bien droit, le visage tourné vers vous. Utilisez la ceinture de sécurité pour attacher votre enfant de façon sécuritaire à la chaise haute. Asseyez-vous en face de lui.

Laissez le bébé décider

Laissez le bébé prendre les devants quand il mange. Attendez qu'il ouvre la bouche lorsque vous lui offrez un aliment.

Laissez le bébé établir le rythme

Laissez le bébé établir le rythme lorsqu'il mange. Nourrissez-le aussi lentement ou aussi vite qu'il le veut. Cessez lorsqu'il semble rassasié. Ne forcez jamais un enfant à manger.

Laissez le bébé jouer avec la nourriture

Les bébés aiment toucher et sentir les nouveaux aliments afin de mieux les connaître. Même si c'est salissant, laissez le bébé jouer avec la nourriture lorsqu'il apprend à manger avec les doigts.



Quelle quantité mon bébé doit-il manger?

Comme parent ou tuteur, votre rôle est de décider des aliments à lui offrir. Votre bébé, lui, décide de sa faim et de son appétit. Faites-lui confiance pour savoir quand il a faim et quand il est rassasié.

Signaux de faim

- ▶ est excité lorsqu'on le met dans sa chaise haute
- ▶ suce ou fait claquer ses lèvres
- ▶ ouvre la bouche à la vue des aliments
- ▶ met son poing dans sa bouche ou pleure
- ▶ se penche en avant ou tend les bras pour atteindre les aliments

Signaux de satiété

- ▶ détourne la tête à la vue de la cuillère
- ▶ ferme la bouche à la vue de la cuillère
- ▶ couvre sa bouche avec ses mains
- ▶ s'agite ou pleure
- ▶ s'endort





Apprentissage de saines habitudes

Les bébés apprennent en observant les gens autour d'eux. Les comportements et habitudes alimentaires que les enfants adoptent à leur plus jeune âge ont des effets durables sur leur croissance et leur développement.

Soyez un exemple en matière de bonnes habitudes. Lorsque les membres de la famille mangent ensemble, le bébé apprend que les repas sont des moments où toute la famille se réunit dans un esprit de partage. Offrez à votre bébé des aliments nutritifs et variés faisant partie de vos repas familiaux. Laissez-le découvrir les différentes textures et essayer de manger seul.

Relations harmonieuses à l'heure des repas

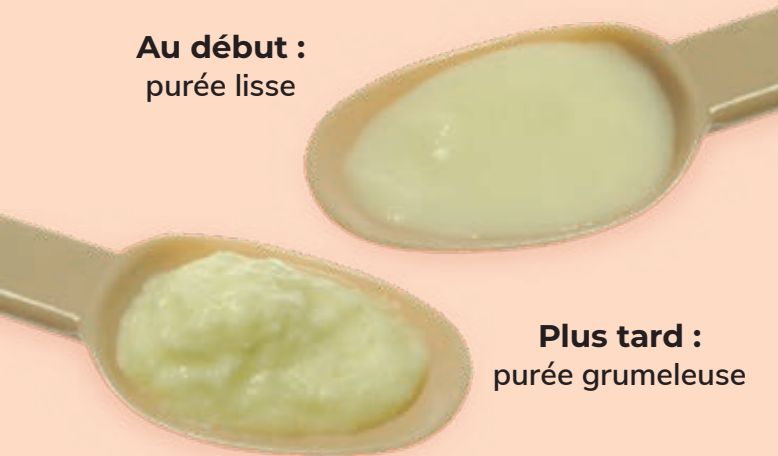
- ▶ Les bébés ont besoin de temps pour développer des habiletés et explorer les différents aspects entourant l'alimentation.
- ▶ Apprenez à respecter les signaux de faim et de satiété de votre bébé et à leur faire confiance. Les bébés savent quand s'arrêter.
- ▶ La croissance du bébé est le meilleur indicateur qu'il mange suffisamment.
- ▶ Un bébé devra peut-être essayer un aliment à plusieurs reprises avant de le trouver bon.
- ▶ Gardez un contact visuel avec votre bébé lorsqu'il mange et apprenez à comprendre ce qu'il vous dit.
- ▶ Si vous apprenez à comprendre les signaux de faim et de satiété de votre bébé et à y répondre, vous l'aidez à comprendre ses propres sensations.



Les bébés n'aiment pas tous les mêmes aliments et n'ont pas tous le même appétit.

Texture des céréales pour bébé enrichies de fer

Au début :
purée lisse



Plus tard :
purée grumeleuse

Autres sources de fer

Viande contenant du fer :
poulet haché



Substituts contenant du fer :
haricots rouges cuits et mous



Sources de vitamine C

Mangue



Haricots verts



Aliments riches en fer

Les bébés ont besoin de fer durant leur croissance et leur développement. Ils naissent avec une réserve de fer dans l'organisme, mais toute cette réserve est utilisée dans les 6 premiers mois de leur vie. C'est pourquoi il importe de donner au bébé des aliments contenant du fer dès qu'il commence à manger des aliments solides.

Conseils pour offrir des aliments riches en fer :

- ▶ Ajoutez 1 seul aliment riche en fer à la fois.
- ▶ Si vous donnez des purées, commencez par 1 à 2 cuillerées à thé (5 à 10 ml) et augmentez la quantité progressivement selon l'appétit du bébé. Laissez votre bébé décider quand s'arrêter.
- ▶ Essayez le bœuf, le poulet, le porc, l'agneau, le veau, la dinde, le poisson, le gibier, les œufs, le tofu, les légumineuses (pois cassés, haricots, lentilles) et les céréales enrichies en fer.
- ▶ Servez du poisson sans arêtes, comme les poissons blancs, le saumon et le thon pâle en conserve. Limitez à 1 fois par mois l'espadon, le requin, la darne de thon frais ou surgelé, le thon albacore en boîte, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolar, car ils contiennent souvent beaucoup de mercure.
- ▶ Les viandes transformées, comme le jambon, le bacon, les saucisses, le salami et le saucisson de Bologne, ne sont pas de très bons choix. Ils contiennent peu de fer et beaucoup de sel. Voyez-les comme des « aliments pour adultes ».

Les bébés ont besoin d'aliments qui constituent une bonne source de vitamine C, comme les patates douces, les haricots verts, la courge, le brocoli et la mangue. La vitamine C aide le corps à utiliser le fer contenu dans les aliments. Une fois que votre bébé mange des aliments riches en fer, vous pouvez lui offrir des aliments riches en vitamine C.

Essais de nouvelles textures : les purées pour commencer

Lorsque vous nourrissez votre bébé, choisissez des aliments dont la texture ou la grosseur des morceaux correspond au stade de son développement et aux indices du tableau suivant. Reportez-vous aux âges suggérés, mais n'oubliez pas qu'ils sont fournis à titre d'indication générale seulement. Chaque enfant est unique et le développement d'un bébé pourrait être plus ou moins rapide que celui indiqué dans le tableau.

Âge (mois)

6

7

8

9

10

11

12

Indicateurs de développement

- ▶ tient sa tête droite
- ▶ s'assied presque tout seul
- ▶ ouvre la bouche lorsqu'on lui présente des aliments
- ▶ s'intéresse aux aliments et tend les bras pour les atteindre
- ▶ est capable de manger les aliments servis à la cuillère
- ▶ est capable de pousser les aliments avec sa langue vers le fond de sa bouche
- ▶ détourne la tête lorsqu'il n'a plus faim
- ▶ commence à mastiquer
- ▶ aime manger avec ses doigts
- ▶ s'assied tout seul
- ▶ commence à ramper
- ▶ serre les lèvres sur le bord de son gobelet
- ▶ boit au gobelet avec de l'aide
- ▶ manifeste de l'intérêt à manger tout seul
- ▶ mange seul avec les doigts
- ▶ essaie de manger seul avec une cuillère
- ▶ essaie de tenir son gobelet lorsqu'il boit
- ▶ capable de boire 4 ou 5 gorgées avec son gobelet
- ▶ croque et mastique les aliments

Texture des aliments

- ▶ passés au tamis
- ▶ réduits en purée lisse
- ▶ réduits en purée grumeleuse
- ▶ écrasés à la fourchette

Haricots verts en
purée lisse



- ▶ râpés
- ▶ hachés
- ▶ coupés en très petits morceaux
- ▶ coupés en dés
- ▶ coupés en plus gros morceaux

Pêches en
petits
morceaux



- ▶ aliments mous
- ▶ émincés finement
- ▶ aliments qui ramollissent ou se dissolvent dans la bouche, par exemple des céréales d'avoine grillée et des craquelins de blé entier, non salés



Essais de nouvelles textures : aliments à manger avec les doigts

Il est important pour les bébés d'essayer différentes textures.

Ils apprennent ainsi à mastiquer, à avaler et à aimer les aliments que leur famille mange.

Il est possible que votre bébé ait un haut-le-cœur ou recrache lorsqu'il mange un nouvel aliment. Il s'agit d'une étape normale de son apprentissage; il suffit d'essayer de lui offrir cet aliment à un autre repas. Ne vous découragez pas.

De 7 à 9 mois

Les bébés aiment commencer à manger par eux-mêmes. Encouragez votre enfant à le faire et à prendre les aliments avec ses doigts dès qu'il en manifeste l'intérêt. Continuez tout de même à lui donner des aliments à la cuillère, puisqu'il est toujours au stade où il apprend à manger. Si vous attendez trop longtemps pour lui présenter des aliments coupés en petits morceaux, il aura plus de mal à accepter les aliments sous de nouvelles formes. Il risque également d'éprouver des difficultés avec son alimentation plus tard.

À 12 mois

Les bébés devraient manger avec les autres membres de la famille et accepter la même variété d'aliments sains qu'ils consomment.

Presque tous les aliments sains peuvent être bons à manger avec les doigts; il faut seulement s'assurer de les couper en petites bouchées. Voici quelques suggestions :

- ▶ fruit mûr pelé et mou (banane, poire, pêche, prune, mangue, cantaloup, kiwi)
- ▶ légume cuit (carotte, patate douce, navet, courgette, brocoli)
- ▶ languettes de pain grillé
- ▶ fromage râpé ou en cubes
- ▶ viande tendre cuite, coupée en morceaux
- ▶ haricots et lentilles, cuits
- ▶ tofu
- ▶ pâtes cuites ou aliments cuits en ragoût et coupés en morceaux

Diversification alimentaire au rythme de l'enfant

Devrais-je utiliser cette méthode pour introduire les aliments solides?

La diversification alimentaire au rythme de l'enfant permet à votre bébé de manger tout de suite par lui-même, avec ses doigts, des aliments cuits ou coupés en petits morceaux.

Il s'agit d'une approche différente grâce à laquelle :

- ▶ vous pouvez offrir à votre bébé les mêmes aliments qu'au reste de la famille;
- ▶ le bébé explore chaque aliment;
- ▶ le bébé mange avec la famille pendant les repas;
- ▶ le bébé décide quand porter de la nourriture à sa bouche, et à quel rythme, jusqu'à ce qu'il soit rassasié.

Choisissez la meilleure approche pour votre bébé et vous. Vous pouvez en essayer plusieurs et même combiner les purées avec la diversification alimentaire au rythme de l'enfant.

Quelle que soit l'approche choisie, veillez à ce que l'enfant ne soit jamais seul lorsqu'il mange.



N'oubliez pas

Les parents doivent offrir des aliments à leur bébé, mais c'est lui qui décide de la quantité qu'il mangera.

Combien de repas par jour un bébé doit-il prendre?

Tous les enfants sont différents... Certains bébés manifestent beaucoup d'intérêt à l'égard des aliments et en redemandent. D'autres bébés montrent moins d'intérêt et mangent quelques bouchées seulement. Le tableau suivant présente des renseignements qui vous guideront dans la planification des repas de votre bébé.

De 6 à 8 mois ▶ Offrez de 1 à 3 repas par jour

De 9 à 11 mois ▶ Offrez 2 ou 3 repas en plus de 1 ou 2 collations par jour entre les repas

À 12 mois ▶ Offrez 3 repas en plus de 2 ou 3 collations par jour entre les repas

À quoi ressemble le menu d'une journée pour un bébé de 9 mois?

En plus de l'allaitement

Repas du matin



Céréales pour bébé enrichies en fer, 1/2 tasse ou 125 ml



Pêches coupées en morceaux, 2 à 3 cuillerées à soupe ou 30 à 45 ml



1 œuf dur

Repas du midi



Pain, 1/2 tranche



Légumes, 2 à 3 cuillerées à soupe ou 30 à 45 ml



1/4 d'une petite banane mûre, coupée en morceaux

Collation



Cubes de fromage, 1 once ou 28 g



Céréales sèches, 1/4 de tasse ou 60 ml



Petit verre d'eau

Repas du soir



Pâtes, 1/4 de tasse ou 60 ml



Carottes cuites, 2 ou 3 cuillerées à soupe ou 30 à 45 ml



Poulet, 1 ou 2 cuillerées à soupe ou 15 à 30 ml



Boissons pour bébé

Lait

- ▶ Le seul aliment dont le bébé a besoin pendant les 6 premiers mois de sa vie est le lait maternel ou la préparation pour nourrissons.
- ▶ Les bébés ont encore besoin de lait maternel ou de préparation pour nourrissons lorsqu'ils commencent à manger des aliments solides.
- ▶ À l'âge de 9 à 12 mois, les bébés peuvent boire du lait entier pasteurisé (3,25 % M. G.) à partir du moment où ils mangent une variété d'aliments riches en fer à la plupart des repas. Ils doivent continuer de boire du lait entier jusqu'à l'âge de 2 ans.
- ▶ Si votre bébé ne mange pas une variété d'aliments riches en fer, ne lui donnez pas de lait entier (3,25 % M. G.). Continuez de lui donner du lait maternel ou une préparation pour nourrissons enrichie de fer, ainsi que des aliments riches en fer.
- ▶ Les laits 2 %, 1 % ou écrémé, qui sont à faible teneur en matières grasses, ne contiennent pas suffisamment de gras et ne fournissent pas assez d'énergie à un bébé. Il n'est pas recommandé de donner ce type de lait à un bébé de moins de 2 ans.
- ▶ Les boissons à base de riz ou d'amandes, de même que les autres substituts du lait, ne doivent pas remplacer le lait maternel, les préparations pour nourrissons ou le lait entier (3,25 % M. G.) durant les 2 premières années (à moins qu'une allergie ne soit suspectée et que votre médecin ne recommande un changement), car ils ne contiennent pas suffisamment de nutriments, notamment de protéines, de bon gras, de vitamine D et de calcium, pour favoriser la croissance et le développement du bébé.

Le lait maternel ou la préparation pour nourrissons est le seul aliment et la seule boisson dont le bébé a besoin pendant les 6 premiers mois de sa vie.

Les enfants nourris au sein doivent prendre un supplément de 400 UI (10 µg) de vitamine D par jour jusqu'à l'âge de 2 ans pour prévenir les carences en vitamine D.

Si votre bébé n'est pas nourri au sein, ou s'il n'est pas exclusivement allaité, les préparations commerciales pour nourrissons constituent une alternative au lait maternel. Les bébés qui ne sont pas nourris au sein n'ont pas besoin d'un supplément de vitamine D puisque les préparations pour nourrissons en contiennent.



- ▶ Les boissons enrichies à base de soya ne doivent pas être la source de lait principale des enfants de moins de 2 ans. Pour les bébés plus vieux et les jeunes enfants qui ne sont plus allaités et qui ne boivent pas de lait de vache, les préparations commerciales pour nourrissons à base de soya sont recommandées avant l'âge de 2 ans.

Eau

Dès que votre bébé a atteint l'âge de 6 mois et qu'il boit au gobelet, vous pouvez lui donner de l'eau pour étancher sa soif. Au début, il aura besoin d'aide pour tenir le gobelet près de sa bouche et apprendre la bonne façon de boire. Il est tout de même important qu'il acquière cette habileté pour éviter de prolonger l'utilisation du biberon. Si vous pensez que votre bébé a soif, essayez de lui servir une petite quantité d'eau (2 ou 3 oz/60 à 90 ml).

Jus

Le jus n'est pas essentiel pour les bébés.

Si votre bébé est âgé d'au moins 6 mois et que vous décidez de lui offrir du jus, choisissez du jus de fruits pasteurisé, sans sucre ajouté et pur à 100 %, et servez-le dans un gobelet sans couvercle à l'heure du repas ou de la collation. Il n'est pas nécessaire de diluer le jus. Les bébés ne doivent pas consommer plus de 2 à 4 oz (½ tasse, ou 125 ml) de jus par jour. Ne servez pas le jus dans un biberon, car cela pourrait entraîner la formation de caries dentaires. Il est toutefois préférable d'offrir à votre bébé des fruits et des légumes plutôt que du jus.

Autres boissons

Les boissons telles que café, thé, tisane, boissons gazeuses, boissons fruitées, limonades, punchs ou boissons pour sportif ne doivent jamais être servies aux bébés.

Les bébés ont-ils besoin de gras?

- ▶ Les bébés ont besoin d'une source de bon gras pour leur croissance et leur développement. Les aliments suivants sont d'importantes sources de gras : les produits de lait entier (yogourt, fromage, lait), la viande, le poisson, la volaille, les avocats, les beurres de noix ou sans noix.
- ▶ N'offrez pas à votre bébé de lait ou de produits laitiers à 0 % de matières grasses.



Aliments pour les adultes

Les bébés doivent être exposés à une variété d'aliments nutritifs. Pendant leur première année de vie, optez donc le plus souvent possible pour des aliments nutritifs. Les aliments et les boissons qui contiennent beaucoup de sel ou de sucre et peu de vitamines et de minéraux sont considérés comme des aliments « pour les adultes » et ne sont pas le meilleur choix pour les bébés, surtout qu'ils peuvent également poser un risque d'étouffement.

Exemples d'aliments pour les grands :

- ▶ frites
- ▶ bonbons, chocolat, guimauves
- ▶ boissons gazeuses, tubes glacés (*Mr. Freeze*), barbotines (*slush*)
- ▶ crème glacée, desserts sucrés, gelée sucrée (*Jell-O*)
- ▶ marinades, olives
- ▶ viandes transformées telles que saucisses à hot dog, saucisson de Bologne, salami
- ▶ grignotines telles que croustilles, bâtonnets de fromage soufflés, maïs soufflé
- ▶ céréales sucrées
- ▶ soupes en sachet, soupes en conserve, pâtes en conserve
- ▶ sauce brune, beurre, margarine, vinaigrettes

Toutefois, lorsque votre enfant grandit et peut choisir lui-même ce qu'il mange, il est important de ne pas lui « interdire » ces aliments. Le but est de lui permettre d'avoir une attitude décontractée et pragmatique par rapport à toute une gamme d'aliments.



Miel

En raison du risque de botulisme (empoisonnement alimentaire) chez les nourrissons, on ne doit pas donner de miel à un bébé avant l'âge de 12 mois. Ne mettez jamais de miel dans les aliments, l'eau et la préparation pour nourrissons de votre bébé ou sur sa tétine.

Évitez de donner à votre bébé des pâtisseries cuisinées à la maison, comme des muffins, des crêpes ou du pain, si elles sont sucrées avec du miel.

Ne donnez de miel qu'aux enfants de plus de 1 an. À cet âge, ils ont développé dans leurs intestins de bonnes bactéries qui les protègent contre les spores de *Clostridium botulinum*. Le risque de souffrir de botulisme devient alors très faible.

Risques d'étouffement

Portez une attention particulière à la texture des aliments ou à la grosseur des morceaux. La capacité de votre bébé à mastiquer et avaler continuera de se développer pendant toute sa petite enfance. Même s'il est normal pour un bébé d'avoir des haut-le-cœur et de recracher les aliments lorsqu'il apprend à manger, il ne faut pas non plus qu'il s'étouffe. Évitez les aliments qui présentent des risques d'étouffement ou modifiez-en la présentation, au besoin, jusqu'à ce que votre bébé ait 3 ou 4 ans. Apprenez également ce qu'il convient de faire si un bébé s'étouffe. Gardez tous les numéros d'urgence dans un endroit pratique.

Aliments problématiques

Quoi faire pour réduire les risques

Aliments filandreux ou difficiles à mâcher (comme la viande, les longues pâtes ou les garnitures au fromage)

▶ Coupez-les en petits morceaux.

Aliments qui collent au palais (comme le fromage à la crème, le fromage à tartiner et les beurres de noix)

▶ Étendez-les en une mince couche.

Aliments ronds ou lisses (comme les raisins ou les cerises)

▶ Coupez-les en quatre et retirez les pépins, les noyaux ou les graines.

Aliments tels que saucisses à hot dog ou autres types de saucisses

▶ Coupez-les sur la longueur, puis coupez-les à nouveau en petits morceaux.

Aliments durs (comme les fruits et légumes crus)

▶ Faites-les cuire afin de les ramollir ou râpez-les en très petits morceaux.

Bonbons durs, noix, graines, maïs soufflé, poisson avec arêtes, collations servies avec des cure-dents ou des brochettes, raisins secs et gommes à mâcher

▶ Ne donnez pas ces aliments à votre bébé avant l'âge de 4 ans.

Soin des dents

Avant que les dents apparaissent, nettoyez les gencives de votre bébé avec un linge doux après chaque repas, surtout la nuit. Dès que les premières dents ont poussé, vous pouvez commencer à brosser les dents de votre bébé deux fois par jour, tout particulièrement avant le dodo. Utilisez une petite brosse à dents à poils souples.

Une fois par mois, soulevez la lèvre supérieure de votre bébé afin de vérifier s'il présente des signes de carie dentaire. Des lignes blanches le long de la gencive peuvent être le signe d'un début de carie. Des taches brunes près du bord de la gencive peuvent indiquer que le bébé a déjà une carie dentaire.

Lorsque votre bébé a 12 mois, vous pouvez utiliser une petite quantité de dentifrice au fluor*, soit environ la taille d'un grain de riz. Les dentifrices au fluor aident à prévenir la carie.

Dès qu'il a 1 an, faites vérifier les dents de votre bébé par un dentiste.

Aliments préparés à la maison : purées

Préparer vous-même les aliments pour votre bébé est une façon simple, nutritive et économique de le nourrir.

Vous aurez ainsi la chance de lui offrir des aliments dont la texture ou la grosseur des morceaux est parfaitement adaptée à ses besoins et à ses capacités.

Il n'est pas nécessaire de préparer de grandes quantités de purée à la fois, car votre bébé évoluera rapidement et aura vite besoin de textures différentes.

Votre bébé apprendra à aimer les mêmes types d'aliments que le reste de la famille. Si vous vous apprêtez à ajouter du sucre ou du sodium (sel) aux aliments servis à la famille, mettez d'abord de côté la portion de votre bébé.

Les aliments de votre bébé peuvent être préparés à chaque repas ou encore cuisinés à l'avance et conservés au réfrigérateur ou au congélateur. Voir les conseils sur la salubrité des aliments à la page 19.

Ne servez pas les aliments directement à partir du contenant. Mettez plutôt la quantité nécessaire pour un repas dans une assiette et donnez à votre enfant le contenu de l'assiette. Jetez toute nourriture qui reste dans l'assiette lorsque votre bébé a fini de manger.



On peut préparer les aliments tout simplement en les écrasant à la fourchette ou avec un pilon à pommes de terre; on peut également utiliser un broyeur (moulin) à aliments, un robot culinaire ou un mélangeur.



Riz



Pêches écrasées



Haricots verts en purée



Poulet haché



Recettes

Purée de légumes ou de fruits

Ingrédients

Légumes ou fruits frais ou congelés

Préparation

1. Laver, peler et couper les fruits ou les légumes frais ou congelés.
2. Sur la cuisinière : Placer les morceaux de légumes ou de fruits dans une marmite à vapeur avec une petite quantité d'eau. Amener l'eau à ébullition et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes ou les fruits soient tendres. Au micro-ondes : Placer les légumes ou les fruits dans un bol allant au micro-ondes, avec une petite quantité d'eau. Faire cuire à haute température jusqu'à ce que les légumes ou les fruits soient tendres, soit pendant environ 3 à 5 minutes.
3. Égoutter les légumes ou les fruits et conserver le liquide de cuisson.
4. Réduire les légumes ou les fruits en purée en ajoutant une petite quantité du liquide de cuisson.
5. Servir une portion au bébé et congeler le reste de la purée. Voir l'information sur la conservation des aliments au froid à la section « Conseils sur la salubrité des aliments » (page 19).

Boisson frappée aux fruits et au yogourt

Ingrédients

½ tasse (125 ml) de fruits congelés
½ tasse (125 ml) de yogourt nature
½ tasse (125 ml) de lait entier (3,25 % M. G.)*

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur et réduire en purée jusqu'à consistance lisse.
2. Verser de ¼ tasse (60 ml) à ½ tasse (125 ml) dans un gobelet pour bébé et placer le reste dans un verre pour vous-même ou un autre membre de la famille. Déguster!

Autre suggestion

Sucettes glacées aux fruits et au yogourt

1. Verser ¼ tasse (60 ml) de la purée aux fruits et au yogourt dans des moules pour sucettes glacées.
2. Servir comme collation.

*Attendre que l'enfant ait 9 mois.

Purée de viande ou de légumineuses

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de viande cuite et hachée (bœuf, gibier, poulet, dinde, poisson sans arêtes) ou de légumineuses ou lentilles. Enlevez tout le gras et toute la peau avant de faire cuire.

Ajouter 2 à 4 cuillerées à soupe (30 ml à 60 ml) de liquide. Vous pouvez utiliser du lait maternel, de l'eau, ou l'eau de cuisson de légumes ou de fruits.

Préparation

1. Mettre la viande hachée ou les légumineuses ou lentilles égouttées au mélangeur.
2. Ajouter 2 cuillerées à soupe (30 ml) de liquide et réduire en purée. Ajouter lentement 1 ou 2 autres cuillerées à soupe (15 à 30 ml) de liquide jusqu'à obtention d'une purée lisse.
3. Servir une portion au bébé et congeler le reste de la purée. Voir l'information sur la conservation des aliments au froid à la section « Conseils sur la salubrité des aliments » (page 19).
4. Au fur et à mesure que le bébé grandit, épaissir la texture.

Aliments commerciaux : purées

Si vous choisissez de servir des aliments pour bébé achetés en magasin, voici quelques conseils :

- ▶ Commencez par des céréales pour bébé enrichies de fer, contenant un seul type de grain et servies nature, ou alors par une purée de viande.
- ▶ Épaississez la texture à mesure que l'enfant grandit.
- ▶ Lisez la liste des ingrédients. Le principal ingrédient apparaît en premier sur la liste; le dernier ingrédient est celui qui a été utilisé en moins grande quantité. Choisissez des aliments sans ajout de sel ni de sucre, qui contiennent peu ou pas de gras saturés et aucun gras trans (hydrogéné ou partiellement hydrogéné).
- ▶ Assurez-vous que la bande de plastique autour du col du pot n'est pas brisée. Ne servez pas le contenu du pot si vous n'entendez pas le couvercle faire un bruit en l'ouvrant ou si le bouton de sécurité sur le couvercle est bombé.
- ▶ Jetez tout aliment pour bébé dont la date de péremption est passée.
- ▶ Ne servez pas les aliments directement à partir du contenant. Mettez plutôt la quantité nécessaire pour un repas dans une assiette et donnez à votre enfant le contenu de l'assiette. Jetez toute nourriture qui reste dans l'assiette lorsque votre bébé a fini de manger.
- ▶ Les ragoûts de viande ou les mélanges de viande et légumes pourraient contenir moins de viande que ce à quoi vous vous attendez. Choisissez plutôt une viande dans du bouillon, comme du bœuf ou du poulet.



**Compote de pommes
non sucrée**

**Carottes, pois et
fruits en purée**

Repas à l'extérieur

Vous pouvez, de temps en temps, prendre des repas à l'extérieur avec votre bébé. Une bonne planification vous permettra de veiller à ce que votre bébé mange des aliments sains, peu importe où vous allez. Avant de quitter la maison, emportez suffisamment d'aliments pour tout le temps que vous passerez à l'extérieur. Pour ne pas avoir de surprise, emportez-en un peu plus que nécessaire au cas où vous ne reviendriez pas à la maison à temps pour le prochain repas du bébé. Mettez un petit bloc réfrigérant dans le sac-repas isotherme pour conserver les aliments à une température adéquate et éviter leur détérioration.

La plupart des aliments servis dans les restaurants ne conviennent pas aux bébés, mais en étant attentif au menu, il est toujours possible de trouver quelque chose à commander. Posez des questions au serveur sur les ingrédients contenus dans les plats, puis faites des choix appropriés pour votre bébé. La plupart des restaurants ont un micro-ondes et accepteront de réchauffer le repas de votre bébé.

L'idéal est de commander des plats simples tels que :

- ▶ viande grillée
- ▶ pomme de terre cuite au four, pâtes, riz
- ▶ légumes cuits à la vapeur sans sel ajouté ni gras

On peut facilement écraser, hacher ou couper en dés ces aliments, selon la texture qui convient actuellement à votre bébé.



Conseils pour manger à l'extérieur avec un bébé

- ▶ La banane est le fruit parfait à emporter à l'extérieur. Vous pouvez aussi apporter des morceaux de fruits mous à écraser à la fourchette.
- ▶ Coupez, en morceaux de taille appropriée pour votre enfant, les restes de légumes ou de viande cuits, puis réchauffez-les et mettez-les dans un contenant isotherme (thermos) pour les maintenir à la bonne température.
- ▶ Emportez une portion de yogourt ou de compote de pommes non sucrée dans un petit contenant réutilisable.
- ▶ Emportez des céréales sèches non sucrées ou des craquelins de blé entier non salés.
- ▶ Prenez avec vous divers accessoires utiles : un bol et une cuillère pour servir à manger à votre bébé, une fourchette pour écraser les aliments et un gobelet réutilisable pour permettre à votre bébé de boire de l'eau, en particulier si vous prévoyez partager votre repas avec lui.

Vérifiez avec le restaurant au préalable si vous pouvez apporter vos propres aliments pour nourrir votre bébé.

N'oubliez pas

Le simple fait de manger en compagnie de votre bébé favorise ses apprentissages et vous permet de créer des liens!

Conseils sur la salubrité des aliments

Veillez à la propreté

- ▶ Avant de préparer le repas de votre bébé, lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse.
- ▶ Nettoyez toutes les surfaces et tous les accessoires avec de l'eau chaude savonneuse avant et après la préparation des repas de votre bébé.
- ▶ Rincez les fruits et les légumes à l'eau courante. Frottez à l'eau courante les fruits et les légumes qui ont une pelure épaisse.
- ▶ Lavez vos mains ainsi que les mains de votre bébé avant de manger.

Séparez les aliments

- ▶ Séparez les aliments crus (tels que la viande, la volaille, le poisson et les œufs) des aliments prêts à être mangés. Cette précaution aide à prévenir la propagation de bactéries.
- ▶ Utilisez des planches à découper et des ensembles d'ustensiles distincts pour les aliments crus (comme la viande, la volaille, le poisson et les œufs) et les aliments prêts à être mangés (comme les fruits, les légumes et le pain). Lavez soigneusement les planches à découper et les ustensiles après chaque usage.
- ▶ Ne placez pas d'aliments cuits sur des assiettes où vous avez mis des aliments crus (tels que viande, volaille, poisson ou œufs).

Faites cuire et réchauffez

- ▶ Vous pouvez faire décongeler des aliments dans le réfrigérateur, au micro-ondes ou dans un contenant scellé et submergé dans l'eau froide. Il n'est pas recommandé de laisser décongeler des aliments à température ambiante, sur le comptoir.
- ▶ Lorsque vous cuisinez pour votre bébé, assurez-vous que les aliments sont cuits à la bonne température. Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier la température.

Viande hachée et porc haché	▶ 71 °C (160 °F)
------------------------------------	------------------

Poulet haché	▶ 74 °C (165 °F)
---------------------	------------------

Plats d'œufs	▶ 74 °C (165 °F)
---------------------	------------------

Poisson	▶ 70 °C (158 °F)
----------------	------------------

Restants	▶ 74 °C (165 °F)
-----------------	------------------

- ▶ Les aliments pour bébé préparés à la maison peuvent être réchauffés au micro-ondes ou au bain-marie. Faites attention lorsque vous réchauffez un aliment au micro-ondes, car la chaleur n'est pas toujours égale et il pourrait y avoir des parties chaudes et des parties encore froides. Remuez et tournez les aliments lorsque vous les faites réchauffer au micro-ondes.
- ▶ Évitez de réchauffer les aliments plus d'une fois. Si votre bébé ne mange pas tout ce que vous avez fait réchauffer, jetez le reste.
- ▶ Vérifiez toujours la température d'un aliment avant de le donner au bébé. L'aliment doit être tiède, et non chaud.



Conservez au froid

- ▶ Les aliments préparés, y compris les préparations pour nourrissons, ne doivent pas être laissés à température ambiante pendant plus d'une heure.
- ▶ Qu'il soit préparé à la maison ou commercialement, un aliment pour bébé qui a été ouvert doit être conservé dans le réfrigérateur pendant un maximum de 2 jours.
- ▶ Pour congeler des aliments pour bébé préparés à la maison, mettez-les dans des bacs à glaçons ou déposez-en des cuillerées sur une plaque à pâtisserie, puis couvrez-les et placez-les au congélateur. Dès que les aliments sont congelés, placez les cubes ou les cuillerées d'aliments dans un sac de congélation en plastique et apposez une étiquette sur laquelle vous aurez inscrit le nom de l'aliment et la date de préparation.



Allergies

La Société canadienne de pédiatrie recommande d'introduire les aliments allergènes dans l'alimentation des enfants à haut risque d'allergie* autour de l'âge de 6 mois, mais pas avant 4 mois, en respectant le stade de développement alimentaire de l'enfant.

Voici certains des allergènes courants :

- ▶ lait de vache
- ▶ œufs
- ▶ arachides
- ▶ noix
- ▶ poisson
- ▶ soya
- ▶ blé

Présentez les aliments allergènes un à la fois. En cas de réaction allergique, il est alors plus facile d'identifier l'aliment qui pose problème. Les principaux aliments allergènes doivent être offerts au bébé régulièrement pour maintenir sa tolérance.

***Les bébés à haut risque sont ceux qui souffrent d'eczéma ou qui ont déjà une allergie alimentaire, ou encore les bébés dont un membre de la famille immédiate (comme la mère, le père, un frère ou une sœur) présente une maladie allergique (ex. eczéma, allergie alimentaire, asthme).**

Si votre bébé a peu ou pas de risques d'allergie, vous pouvez lui offrir des aliments allergènes à partir de l'âge de 6 mois.

Pour en savoir plus sur l'introduction précoce des aliments allergènes, rendez-vous sur le site allergiesalimentairescanada.ca.

Signes possibles d'une allergie alimentaire :

- ▶ Éruption cutanée ou urticaire
- ▶ Rougeur et démangeaison de la peau
- ▶ Vomissements, diarrhée
- ▶ Difficulté à respirer ou à avaler
- ▶ Gonflement des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue

Si vous pensez que votre bébé a une allergie, faites ce qui suit :

- ▶ Arrêtez de lui donner l'aliment que vous soupçonnez être en cause. C'est pour cette raison qu'il est très important d'introduire un seul nouvel aliment allergène à la fois.
- ▶ Prenez rendez-vous chez le médecin de votre bébé.
- ▶ Il se peut que vous deviez consulter un allergologue (spécialiste des allergies) pour enfants.

Si l'un des symptômes graves suivants se manifeste, amenez immédiatement votre bébé au service d'urgence ou au centre de santé le plus proche. Composez le 911 si les symptômes apparaissent soudainement ou s'ils s'aggravent rapidement.

Voici les symptômes possibles :

- ▶ Difficulté à respirer
- ▶ Incapacité à avaler
- ▶ Langue ou lèvres enflées
- ▶ Intérieur de la gorge enflée

Si vous avez des préoccupations au sujet des allergies alimentaires, appelez la ligne Info-santé du Yukon en composant le 811.

Vous souhaitez obtenir plus de renseignements?

Communiquez avec votre professionnel de la santé, une infirmière en santé communautaire ou un diététiste professionnel.

Centre de santé de Whitehorse..... 867-667-8864
..... ou 1-800-661-0408, poste 8864 (sans frais au Yukon)
À l'extérieur de WhitehorseContactez le centre de santé de votre localité

Pour une liste des centres de santé, consultez la page
yukon.ca/fr/sante-et-mieux-etre/hopitaux-et-centres-de-sante.

Pour parler à un diététiste professionnel, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, composez le 811.

Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien, visitez le
guide-alimentaire.canada.ca/fr.

Communiquez avec la Section de promotion de la santé par courriel, à health.promotion@gov.yk.ca, ou en composant le 867-667-3003

yukon.ca/fr/bons-choix-alimentaires



Le présent document est une adaptation d'un document protégé par droits d'auteur fourni par les Services de la santé de l'Alberta (Alberta Health Services).

Références photographiques : Les photos de texture d'aliments aux pages 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17 et 19 proviennent du document *Feeding Baby Solid Foods : from 6 to 12 months of age*, Alberta Health Services, mars 2008.

Note : Le présent document a été rédigé sans distinction de genre.

