



Les premiers aliments de bébé

Baby's First Foods

De la naissance à l'âge de 6 mois, le lait maternel et un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D peuvent répondre à tous les besoins nutritionnels d'un bébé. Certains bébés sont nourris avec de la préparation pour nourrisson, qui contient déjà de la vitamine D ajoutée. Les bébés qui boivent uniquement de la préparation pour nourrisson n'ont pas besoin de supplément de vitamine D.

Quand dois-je proposer des aliments solides à mon bébé?

Commencez à proposer des aliments solides à votre bébé vers l'âge de 6 mois. Tous les bébés ont besoin de plus de nutriments à cette période, en particulier du fer. Votre bébé est prêt à manger des aliments solides s'il peut :

- garder sa tête droite;
- s'asseoir et se pencher vers l'avant;
- ouvrir la bouche pour accepter la nourriture;
- prendre la nourriture et essayer de la porter à sa bouche;
- vous avertir quand il est plein, par exemple en détournant la tête.

Offrez de la nourriture lorsque votre bébé est calme, intéressé et alerte. Essayez de prévoir les repas de votre bébé en même temps que ceux de la famille afin que vous puissiez manger ensemble aussi souvent que possible. De cette façon, votre bébé peut acquérir des compétences alimentaires, développer des habitudes alimentaires saines et être plus susceptible d'essayer et d'apprécier une variété d'aliments.

De quelle quantité de nourriture mon bébé a-t-il besoin?

Pendant que vous décidez quels aliments lui proposer, laissez votre bébé décider de la

quantité à manger. Offrez de la nourriture lorsque votre bébé montre des signes de faim et arrêtez lorsqu'il montre des signes de satiété.

Votre bébé peut avoir faim s'il :

- tend les bras vers la nourriture ou la montre du doigt;
- ouvre la bouche, se penche en avant ou montre de l'intérêt pour la nourriture;
- s'énerve si on lui retire la nourriture.

Votre bébé peut être rassasié s'il :

- ferme sa bouche lorsqu'on lui offre de la nourriture;
- repousse la nourriture;
- refuse de manger ou détourne la tête.

Commencez par donner à votre bébé de petites quantités d'aliments solides, par exemple une à deux cuillères à thé à la fois. Augmentez progressivement la quantité en fonction de son appétit.

Le nombre de fois que vous proposez des aliments solides à votre bébé chaque jour dépend de son âge et de son appétit. Travaillez vers les objectifs suivants :

- À 8 mois : deux à trois repas et une à deux collations
- À 12 mois : trois repas et deux à trois collations

Quels types d'aliments puis-je offrir à mon bébé?

Votre bébé peut manger un grand nombre d'aliments que consomme le reste de la famille. Offrez-lui les aliments que la famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.

Commencez par des aliments riches en fer et offrez-les au moins deux fois par jour. Voici

quelques exemples :

- de la viande, de la volaille ou du poisson sans arêtes bien cuits, finement hachés ou émincés, y compris le bœuf, le porc, le poulet, la dinde, la morue et le saumon;
- des œufs cuits, des lentilles, des haricots, des fèves et du tofu écrasés;
- des céréales pour bébé enrichies en fer;
- des beurres d'arachides, de noix et de graines crémeux mélangés à quantité égale avec de l'eau chaude et versés dans des céréales pour bébé enrichies en fer.

En plus des aliments riches en fer, proposez d'autres aliments nutritifs tels que des légumes, des fruits et des grains entiers.

Quels types de textures puis-je offrir à mon bébé?

Offrez une variété de textures douces, tels que des aliments grumeleux, finement hachés, écrasés, moulus et en purée. Proposez-lui des aliments à texture grumeleuse au plus tard à l'âge de 9 mois.

Votre bébé peut manger des aliments mous avec ses doigts avant d'avoir des dents. Les aliments à manger avec les doigts aident à améliorer la coordination de votre bébé et l'encouragent à s'alimenter seul. Les aliments qui se mangent avec les doigts de façon sécuritaire sont les suivants :

- la viande cuite et finement hachée ou en purée, les poissons sans arêtes, la volaille, les œufs, le tofu et les haricots;
- des petits morceaux de légumes cuits et de fruits mûrs mous et sans la peau;
- des fromages durs râpés;
- des tranches de pain grillé avec du beurre, de la margarine ou du beurre de noix et de graines finement étalé.

Offrez de nouvelles textures à mesure que votre bébé grandit. Vers l'âge de 8 à 12 mois, votre bébé sera capable de mordre et de mâcher des aliments hachés et une plus grande variété d'aliments à manger avec les doigts, tels

que :

- des petits morceaux de viande tendre, de poisson, de volaille, d'œuf, de tofu cuit et de haricots;
- des petits morceaux de bannock, de roti, de tortilla, de pâtes et de riz;
- des légumes crus râpés.

N'oubliez pas qu'apprendre à manger peut être compliqué! Donnez à votre bébé le temps d'explorer et d'en apprendre davantage sur la nourriture.

Quand puis-je introduire des allergènes alimentaires courants?

Pour réduire le risque de développer une allergie alimentaire, introduisez les allergènes alimentaires courants lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides, vers l'âge de 6 mois. Cela comprend les arachides, les noix, les graines de sésame, les œufs, le poisson, les crustacés, le blé, le soja et les produits laitiers préparés en toute sécurité. De nombreux allergènes alimentaires courants sont riches en fer et peuvent faire partie des premiers aliments de votre bébé.

- Vous pouvez commencer par les allergènes alimentaires courants que votre famille consomme régulièrement.
- Proposez les allergènes alimentaires un par un. Cela permet de relier plus facilement un aliment spécifique à une réaction.
- Une fois que votre bébé a mangé un allergène courant sans avoir de réaction allergique, continuez à le lui proposer régulièrement. Cela pourrait contribuer à prévenir le développement d'allergies alimentaires.

Que puis-je offrir à boire à mon bébé?

- Continuez à lui offrir du lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Les aliments solides peuvent être offerts au bébé avant ou après le lait maternel. Procédez de la façon qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé. À mesure que votre bébé mange davantage de nourriture, il commencera à boire moins

de lait maternel.

- Si vous donnez de la préparation pour nourrisson à votre bébé, continuez à le lui proposer jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- Vous pouvez donner du lait de vache homogénéisé pasteurisé (3,25 % MG) dans une tasse ouverte lorsque votre bébé a entre 9 et 12 mois et mange une variété d'aliments riches en fer.
- Des gorgées d'eau peuvent être proposées dans une tasse ouverte après l'âge de 6 mois.

Les boissons à éviter de proposer à votre bébé

- Les boissons sucrées, y compris le jus de fruit à 100 %
- Les laits 1 %, 2 % et écrémé ainsi que les boissons de soja enrichies ne sont pas recommandés avant l'âge de 2 ans.

Ils ne fournissent pas suffisamment de matières grasses ni d'énergie aux bébés en croissance.

- Les boissons à base de noix de coco, d'avoine, de riz et de noix ou de graines ne doivent pas être proposées avant l'âge de 2 ans. Ils ne contiennent pas assez de matières grasses, d'énergie ou de protéines pour assurer la croissance des bébés.

Comment garantir la sécurité de mon bébé pendant qu'il mange?

- Préparez les aliments de manière à réduire le risque d'étouffement de votre bébé. Par exemple, coupez les aliments ronds comme les raisins, les tomates cerises et les grosses baies en morceaux plus petits.
- Ne lui offrez que des produits laitiers pasteurisés. L'information nécessaire se trouve sur l'étiquette du produit.
- N'offrez jamais de miel si votre bébé a moins d'un an. Cela inclut le miel pasteurisé et non pasteurisé ainsi que les aliments contenant du miel, même s'ils sont cuits. Le miel peut

transmettre à votre bébé une maladie d'origine alimentaire appelée *botulisme*.

- Choisissez des poissons à faible teneur en mercure, comme le saumon, la truite, le maquereau, la sole, la morue, le lieu, le flétan, le hareng, les sardines et le thon pâle en conserve.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Si vous avez des questions concernant l'alimentation de votre bébé, contactez votre fournisseur de soins de santé ou appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

- [HealthLinkBC File n° 110 b-f - Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants](#)
- [HealthLinkBC File n° 68m Présence de mercure dans le poisson](#)
- [HealthLink BC : Réduire le risque d'allergies alimentaires chez votre bébé](#)
- [HealthLinkBC File n° 69i Aliments riches en fer pour les bébés et les tout-petits](#) (en anglais seulement)
- [HealthLinkBC File n° 69h Nourrir votre bébé: Exemples de repas pour les bébés âgés de 6 à 12 mois](#) (en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez www.HealthlinkBC.ca/healthy-eating ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététiste. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.