

## Introduction des aliments (de 6 à 12 mois)

Il est préférable de débiter l'introduction des aliments vers l'âge de 6 mois. Jusqu'à cet âge, le lait comble les besoins nutritifs du nourrisson et demeure l'aliment de base pendant la première année de vie.

Débiter en offrant une variété d'aliments sains et nutritifs.

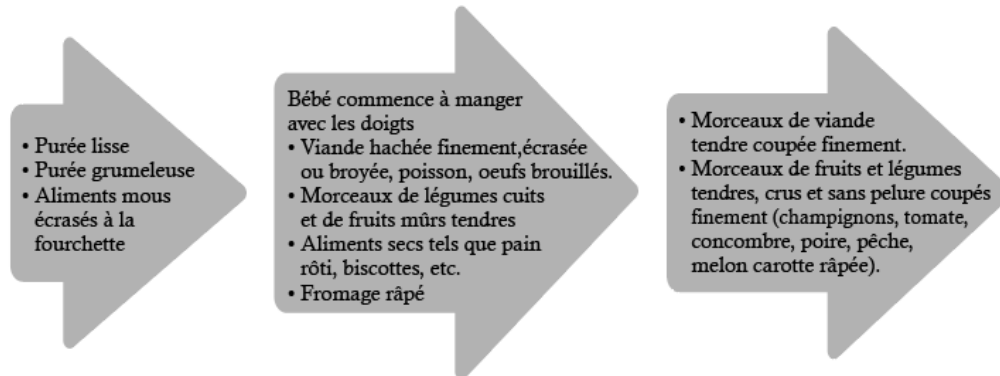
Après 6 mois, compte-tenu de l'épuisement des réserves en fer chez le nourrisson, il est important d'offrir deux fois par jour des aliments riches en fer tels les viandes et substituts et/ou les céréales pour nourrissons riches en fer.

**Bébé peut avoir besoin de plusieurs jours pour apprécier un nouvel aliment.**  
**Ajuster les quantités selon son appétit. Progresser selon les capacités à mastiquer et/ou avaler de votre enfant.**

Produits céréaliers	Viandes et substituts	Légumes	Fruits	Produits laitiers
Céréales pour nourrisson <input type="radio"/> Avoine <input type="radio"/> Blé <input type="radio"/> Orge <input type="radio"/> Riz <input type="radio"/> Mélangées (mixtes) <input type="radio"/> Mélangées avec légumineuses ou fruits ajoutés  <input type="radio"/> Céréales chaudes, gruau <input type="radio"/> Céréales non sucrées en forme d'anneau <input type="radio"/> Couscous, orges, millet, quinoa <input type="radio"/> Craquelin sans sel <input type="radio"/> Pain grillé, pita, tortilla ou chapati <input type="radio"/> Pâtes alimentaires <input type="radio"/> Riz écrasé, collant	<input type="radio"/> Agneau <input type="radio"/> Boeuf <input type="radio"/> Cheval <input type="radio"/> Dinde <input type="radio"/> Fruits de mer <input type="radio"/> Foie (max 1 fois semaine) <input type="radio"/> Gibier <input type="radio"/> Légumineuses (fèves sèches, pois chiches, lentilles...) <input type="radio"/> Oeuf <input type="radio"/> Poisson (sans arête) <input type="radio"/> Porc <input type="radio"/> Poulet <input type="radio"/> Tofu <input type="radio"/> Beurre d'arachides naturel, d'amandes ou d'autres noix, crémeux sur rôties <b>À éviter :</b> <b>Charcuteries, saucisses, aliments CRUS (viandes, poissons, fruits de mer et oeufs)</b>	<input type="radio"/> Asperge <input type="radio"/> Aubergine <input type="radio"/> Avocat <input type="radio"/> Betterave <input type="radio"/> Brocoli <input type="radio"/> Carotte <input type="radio"/> Chou-fleur <input type="radio"/> Choux de bruxelles <input type="radio"/> Citrouille <input type="radio"/> Courge <input type="radio"/> Courgette <input type="radio"/> Épinard <input type="radio"/> Haricots (jaunes ou verts) <input type="radio"/> Mais <input type="radio"/> Navet <input type="radio"/> Patate sucrée <input type="radio"/> Pois verts <input type="radio"/> Pomme de terre <input type="radio"/> Rapini <input type="radio"/> Tomates	<input type="radio"/> Abricot <input type="radio"/> Ananas <input type="radio"/> Banane <input type="radio"/> Bleuets <input type="radio"/> Cantaloup, melon <input type="radio"/> Cerises dénoyautées coupées <input type="radio"/> Dattes <input type="radio"/> Fraises <input type="radio"/> Framboises <input type="radio"/> Kiwi <input type="radio"/> Mangue <input type="radio"/> Nectarine <input type="radio"/> Orange <input type="radio"/> Pamplemousse <input type="radio"/> Papaye <input type="radio"/> Pêche <input type="radio"/> Poire <input type="radio"/> Pomme <input type="radio"/> Prune <input type="radio"/> Pruneau <input type="radio"/> Raisins sans pépins coupés  <b>Les jus ne sont pas essentiels.</b>	<input type="radio"/> Fromage ferme râpé ou en tranches minces, cottage, quark, ricotta <input type="radio"/> Lait de vache à 3.25% de M.G. Peut être offert à l'âge de 9 mois si votre enfant a une alimentation variée. Avant cet âge, le lait peut être utilisé pour la préparation d'aliments. <input type="radio"/> Yogourt nature (avec fruits si désiré)

## Introduction des aliments (de 6 à 12 mois)

Dès 6 mois, on peut commencer avec les aliments mous. Voici un exemple de progression dans les textures :



## Suggestion d'évolution de menu

(Adapter selon l'horaire de votre bébé)

<b>Réveil</b>	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait
<b>Déjeuner</b>	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales	• Lait • Céréales • Fruits	• Lait • Céréales • Fromage	• Céréales, pain grillé • Fruits • Fromage • Lait
<b>Dîner</b>	• Lait	• Lait	• Lait • Légumes	• Lait • Légumes • Fruits	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits ou yogourt	• Viandes et substituts • Légumes • Fruits • Pain, pâtes ou riz • Lait
<b>Souper</b>	• Lait	• Lait • Viandes et substituts	• Lait • Viandes et substituts • Légumes	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits	• Lait • Viandes et substituts • Légumes • Fruits	• Viandes et substituts • Pain, pâtes ou riz • Légumes • Fruits ou yogourt
<b>Coucher</b>	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait	• Lait

- Introduire un seul aliment allergène à la fois (oeuf entier, blé, poisson, fruits de mer, soya, arachides, noix et produits laitiers) - l'offrir pendant 2-3 jours consécutifs avant d'en introduire un autre.
- Être attentif aux signes de faim et satiété de votre enfant.
- Offrir des collations au besoin.
- Ne pas saler ou sucrer les aliments de bébé. On peut utiliser les épices et les fines herbes.
- Ne pas donner de miel à un enfant de moins d'un an, même après cuisson.
- Offrir les liquides autres que le lait dans une tasse ouverte à partir de 6 mois.

**Attention aux aliments dangereux, bébé pourrait s'étouffer (arachides, noix, graines, saucisses, arêtes de poisson, maïs soufflé, bonbons durs...**

## Suggestion d'aliments pour bébé

Pas besoin d'introduire tous ces aliments très rapidement

Laissez-vous guider par vos habitudes alimentaires et les aliments disponibles.

### Aliments riches en fer

#### Céréales enrichies en fer pour nourissons

À offrir à partir de 6 mois et jusqu'à ce que bébé ait au moins 2 ans.

- Avoine
- Blé
- Orge
- Riz



#### Aliments protéinés

Sauf le lait et ses substituts

- Agneau
- Arachides moulues ou en beurre
- Boeuf
- Crevettes
- Dinde
- Edamame et soya
- Haricots (blancs, rouges, noirs, etc.)
- Lentilles (corail, vertes, etc.)
- Noix et graines moulues ou en beurre
- Oeufs
- Pois chiches
- Poulet
- Porc
- Saumon
- Sole
- Thon pâle en conserve
- Tofu ferme
- Truite
- Viande chevaline
- Veau



### Autres aliments

Lorsque bébé mangera des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

#### Légumes

- Avocat
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Champignon
- Chou
- Chou-fleur
- Courge
- Courgette
- Épinards
- Maïs
- Patate douce
- Pomme de terre
- Pois vert
- Poivron
- Rutabaga
- Tomate



#### Fruits

- Ananas
- Banane
- Bleuets
- Clémentine
- Fraises
- Framboises
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Orange
- Poire
- Pomme
- Pêche
- Prune
- Raisins



#### Lait et substituts

- Fromages fermes (ex.: cheddar et mozzarella)
- Fromages frais (ex.: fromage cottage et ricotta)
- Yogourt nature (2% M.G. et plus)
- Lait de vache (3.25% M.G. à partir de 9 mois)
- Boissons de soya enrichies nature (à partir de 2 ans)



#### Produits céréaliers

Privilégier les produits à grains entiers

- Flocons d'avoine (Gruau)
- Boulgour
- Couscous
- Millet
- Orge
- Pain
- Riz
- Pâtes alimentaires
- Quinoa



**Offrir une grande variété d'aliments permettra à votre tout-petit de découvrir toutes sortes de saveurs et de faciliter les repas en famille !**