

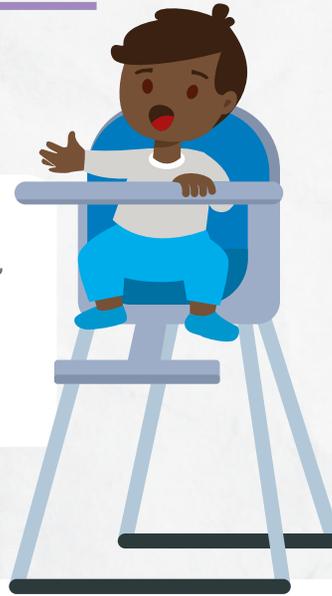
Premiers aliments de bébé

ALIMA PRÉSENTE

nourrir
la vie

MON BÉBÉ SERA PRÊT À MANGER QUAND :

- Il démontre un bon contrôle de sa tête, et
 - Il est capable de s'asseoir sans soutien, dans sa chaise, pour une durée de 15-20 min.
- 👍 **Chaque bébé est unique : pour la plupart, ces signes apparaissent vers l'âge de 6 mois. Pour d'autres, ils peuvent apparaître un peu avant.**



QUOI OFFRIR À MON BÉBÉ ?

Vers 6 mois, les réserves de fer de votre bébé sont épuisées.

- 👍 **Santé Canada recommande donc d'offrir des aliments riches en fer, comme premier aliment, pour prévenir l'anémie. Continuez à offrir ces aliments au moins 2 fois par jour. Voici des exemples :**



- Viande**
Porc, boeuf
etc.
Volailles
Poissons



- Légumineuses**
• pois chiches
• haricots
• lentilles, etc.



- Céréales pour bébés, enrichies de fer**

- 👍 **Dès que votre bébé commence à manger offrez lui des aliments de différentes textures, cela contribue à son bon développement.**

Voici des exemples de textures pour un **bébé débutant** :

- Purée lisse
- Aliments écrasés à la fourchette
- Purée granuleuse (ex : omelette)

Dès 6 mois :

- Gros morceaux, tendre, taille d'un doigt

N'ayez pas peur d'offrir des textures variées. Votre bébé est muni d'un réflexe de protection (réflexe nauséux) qui lui permet de repousser les gros morceaux vers l'avant quand



Les premiers 9 à 12 mois le lait (maternel et/ou commercial) reste l'aliment principal dans l'alimentation du bébé.



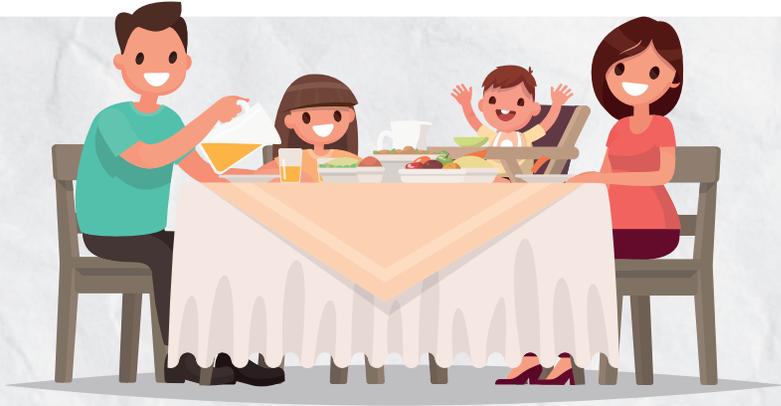
ÉVITER

Pour diminuer les risques d'étouffements, assurez-vous: que votre bébé est assis dans sa chaise (angle 90), d'éviter les distractions (télé, téléphone/ tablette, jouets, etc.) et de ne pas forcer votre bébé à manger. De plus, évitez de lui donner des aliments durs, ronds ou collants.

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

QUANTITÉ ET FRÉQUENCE

- Commencez à offrir deux repas par jour (riches en fer) pour progresser, petit à petit, vers trois comme le reste de la famille.
- Respectez l'appétit de votre bébé, ne pas le forcer à manger.
- Laissez votre bébé se nourrir par lui-même. Laissez le bébé jouer avec les aliments, les sentir et les toucher.
- Mangez en famille, faites une place à table pour votre bébé.



 Le parent choisit la qualité, le bébé choisit la quantité.

CONSEILS PRATIQUES QUAND JE CUISINE POUR MON BÉBÉ

- Privilégiez des aliments de base.
- Lors de la préparation de repas pour votre bébé, n'ajoutez pas de sucre ou sel (jusqu'à 12 mois). Les herbes et épices en petite quantité peuvent être utilisées.
- Différents modes de cuisson peuvent être utilisés : vapeur, au four, micro-ondes, etc.
- Pour la conservation des aliments préparés, référez-vous au Mieux Vivre.

VARIÉTÉ

Quand bébé commence à manger, il est plus ouvert à essayer des nouvelles saveurs et textures. Profitez de cette fenêtre d'opportunité.

VIANDES ET SUBSTITUTS (RICHES EN FER)

Viandes/volailles/poissons

- a Agneau
- a Bœuf
- a Foie (max 30ml par semaine)
- a Dinde
- a **Œuf**
- a Poulet
- a Porc
- a Veau
- a **Poisson**

Autre légumineuses et noix

- a **Beurre d'arachides**
- a **Beurre de noix**
- a **Edamame/soya**
- a Haricots blancs
- a Haricots noirs
- a Haricots rouges
- a Lentilles
- a Pois chiches
- a **Tofu**

PRODUITS CÉRÉALIERS

Céréales pour bébé enrichies en fer

- a Avoine
- a **Blé**
- a Mélangées
- a Orge
- a Riz

Autres grains (non enrichis en fer)

- a Avoine
- a Couscous
- a Millet
- a Orge
- a Pain
- a Riz
- a Pâtes alimentaires
- a Quinoa

a _____

FRUITS ET LÉGUMES

Légumes

- a Asperge
- a Brocoli
- a Carotte
- a Champignon
- a Chou-fleur
- a Courge
- a Épinards
- a Maïs
- a Navet
- a Patate douce
- a Pois verts
- a Poivron

a _____

a _____

a _____

Fruits

- a Abricot
- a Banane
- a Cerises
- a Clémentine
- a Fraises
- a Mangue
- a Melon
- a Orange
- a Pomme
- a Poire
- a Prune

a _____

a _____

a _____



LAITS ET SUBSTITUTS

- a **Fromage**
- a **Yogourt**
- a **Lait de vache (pas avant 9 mois)**
- a **Boisson de soya enrichi (pas avant 9 mois)**

a _____

AUTRES

- a **Sésame**
- a **Moutarde**

Utilisez cette liste pour noter les aliments introduits. Ajoutez-y vos aliments préférés ou vos aliments culturels.



Les aliments en rouge sont les allergènes les plus communs. Il faut les offrir à votre bébé dès qu'il commence à manger. Offrez-les un à la fois, et attendez 2-3 jours pour vérifier si des réactions allergiques apparaissent.

