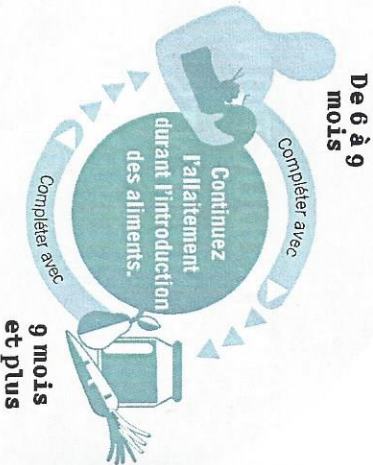



Ordre d'introduction des groupes alimentaires

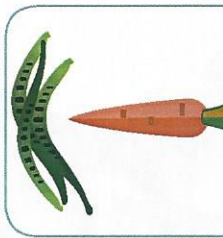
Santé Canada recommande d'introduire les viandes, les substituts de viandes et les céréales enrichies en fer comme premiers aliments.



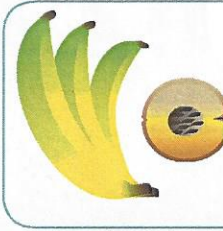
1 Viandes et substituts de céréales de bébé enrichies en fer



2 Légumes



3 Fruits



Offrir différentes textures dès le début

Votre bébé doit expérimenter plusieurs textures au cours des premiers mois. L'objectif est qu'à 1 an, il puisse manger les mêmes repas et textures d'aliments que le reste de la famille.



Purée lisse



Nourriture écrasée à la fourchette



Nourriture en morceaux

Quantité et fréquence

Ne vous inquiétez pas si votre bébé prend de petites quantités au début. Bébé a un petit estomac et augmentera les quantités progressivement par lui-même. Comme parent, votre rôle est de choisir la qualité des aliments.

Messages clés

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

Respectez l'appétit de bébé.

Continuez de nourrir votre bébé tant qu'il en veut encore.

Ne jamais forcer bébé à manger.

Comment savoir si bébé a suffisamment mangé ?

- Il refuse d'ouvrir la bouche.
- Il repousse sa cuillère loin de sa bouche.
- Il tourne sa tête à l'opposé de l'aliment.
- Il arrête de se nourrir par lui-même.



Prévenir les allergies alimentaires

- Introduisez un nouvel aliment à la fois.
 - Donnez le nouvel aliment pendant 2-3 jours avant d'en introduire un autre.
 - Portez attention aux signes de réactions allergiques
- Signes légers :** rougeur, éruption cutanée, démangeaison des yeux, éternuement et nez qui coule, inconforts digestifs, diarrhée.
- Signes sévères :** enflure, vomissement, sang dans les selles, toux et détresse respiratoire. **En présence de signes sévères, allez à l'hôpital immédiatement.**
- S'il y a des allergies dans la famille, continuez à allaiter pour diminuer les risques d'allergies.

NOTE: Il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction des aliments à potentiel allergène comme les œufs, le soja, le poisson ou les noix.

Préparer les purées maison

ATTENTION !
N'ajoutez ni sel, ni sucre, ni huile, ni épices aux purées. Cela peut nuire au bébé et masquer le vrai goût des aliments.

Achat et préparation

- Privilégiez les aliments frais ou surgelés.
- Lavez, pelez et retirez les pépins et noyaux des aliments.

Cuisson

- Pour conserver le maximum de vitamines et de minéraux :
- cuire les légumes et les fruits dans une casserole fermée avec une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres
 - pour les viande, volaille et poissons (chair sans les arêtes), les couvrir d'eau et utiliser le bouillon pour les mettre en purée
 - conservez l'eau de cuisson pour liquifier la purée au besoin.

Conservation

Réfrigérez ou congélez en portions individuelles les purées et aliments qui ne sont pas utilisés immédiatement.

Purées	Réfrigé- rateur	Congé- lateur
Légumes et fruits	3 jours	6 mois
Viandes, volailles, poissons, œufs	2 jours	2 mois

Congélation

1. Laissez refroidir la purée et la versez dans un bac à glaçons ou dans des petits moules.
2. Couvrez et congélez pour 12 heures.
3. Démoulez et transférez les cubes dans des sacs de congélation identifiés avec le nom de l'aliment et la date de préparation.
4. Décongelez les purées au réfrigérateur ou réchauffez directement au bain-marie.

À table!

- Réchauffez les purées à l'aide d'un bain-marie.
- TOUJOURS vérifier la température de la purée avant de la donner à bébé.
- Jetez ce qui a été en contact avec la bouche de bébé et qui n'a pas été utilisé (c'est pour cette raison qu'on ne réchauffe qu'une petite quantité à la fois.)

Aliments à introduire entre 6 mois et 1 an

Utilisez cette liste pour noter chaque nouvel aliment donné à votre bébé et qui n'a pas causé de réaction allergique.



1. Viandes et substituts (riches en fer)

Viandes/volailles/poissons

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Agneau | <input type="checkbox"/> Boeuf | <input type="checkbox"/> Foie (max 30 ml par semaine) |
| <input type="checkbox"/> Dinde | <input type="checkbox"/> Oeuf | <input type="checkbox"/> Poulet |
| <input type="checkbox"/> Saumon | <input type="checkbox"/> Veau | <input type="checkbox"/> Autre _____ |

Légumineuses et noix

- | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides | <input type="checkbox"/> Beurre de noix | <input type="checkbox"/> Edamame/soya | <input type="checkbox"/> Haricots blancs |
| <input type="checkbox"/> Haricots noirs | <input type="checkbox"/> Haricots rouges | <input type="checkbox"/> Lentilles | <input type="checkbox"/> Pois chiches |
| <input type="checkbox"/> Tofu | <input type="checkbox"/> Autre _____ | | |

2. Produits céréaliers

Céréales pour bébé enrichies en fer

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avoine | <input type="checkbox"/> Blé | <input type="checkbox"/> Mélangées | <input type="checkbox"/> Orge |
| <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Autre _____ | | |

Autres grains (non enrichis en fer)

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avoine | <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Millet | <input type="checkbox"/> Orge |
| <input type="checkbox"/> Pain | <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires | |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | <input type="checkbox"/> Autre _____ | | |

3. Fruits et légumes

Légumes

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Asperge | <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Betterave |
| <input type="checkbox"/> Carotte | <input type="checkbox"/> Champignon | <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Chou-fleur |
| <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles | <input type="checkbox"/> Courge | <input type="checkbox"/> Courgette | <input type="checkbox"/> Epinards |
| <input type="checkbox"/> Haricots jaunes | <input type="checkbox"/> Haricots verts | <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> Navet |
| <input type="checkbox"/> Oignon | <input type="checkbox"/> Patate douce | <input type="checkbox"/> Pois verts | <input type="checkbox"/> Poivron |
| <input type="checkbox"/> Pomme de terre | <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Autre _____ | |

Fruits

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abricot | <input type="checkbox"/> Avocat | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Bleuets |
| <input type="checkbox"/> Cerises | <input type="checkbox"/> Clémentine | <input type="checkbox"/> Fraises | <input type="checkbox"/> Framboises |
| <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Mangue | <input type="checkbox"/> Melon | <input type="checkbox"/> Mûres |
| <input type="checkbox"/> Nectarine | <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Pamplounousse | <input type="checkbox"/> Pêche |
| <input type="checkbox"/> Pomme | <input type="checkbox"/> Poire | <input type="checkbox"/> Prune | <input type="checkbox"/> Pruneaux |
| <input type="checkbox"/> Raisin | <input type="checkbox"/> Autre _____ | | |

4. Laits et substituts

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input type="checkbox"/> Yogourt | <input type="checkbox"/> Lait de vache (pas avant 9 mois) |
| <input type="checkbox"/> Autre _____ | | |

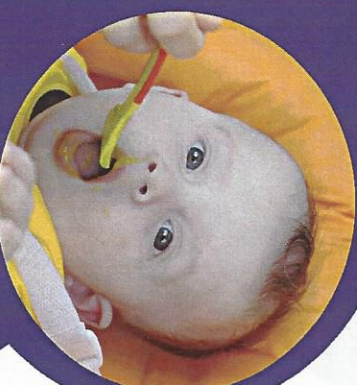
Conseils Pratiques



- Laissez votre bébé jouer avec les aliments, les sentir, les toucher.
- Laissez votre bébé essayer de se nourrir par lui-même, c'est un apprentissage important !
- Faites une place à table pour que bébé mange en compagnie de la famille lors des repas.

- Vous congèlez la purée ? Faites-la plus épaisse. En décongelant, elle sera plus liquide.

- La purée est trop liquide ? Ajoutez-y des céréales pour bébé !



Messages clés

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

Soyez patient aux repas, bébé est en plein apprentissage

dispensaire
diététique de Montréal

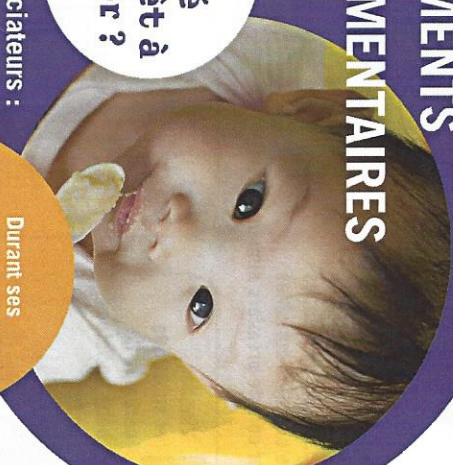
2182, av. Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3
www.dispensaire.ca

Tous droits réservés au Dispensaire diététique de Montréal

L'INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Nourrissons de 6 à 12 mois

Bébé est prêt à manger ?



Les signes annonciateurs :

- Il a environ 6 mois
- Il reste assis dans sa chaise haute sans soutien
- Il contrôle bien sa tête et peut la tourner pour refuser.

Tous ces signes doivent être présents simultanément.

Durant ses 6 premiers mois de vie, le seul aliment dont votre bébé a besoin est le lait maternel ou la formule lactée pour nourrissons.

Votre bébé peut aussi présenter d'autres signes. Par exemple :

- Il montre un intérêt pour les aliments.
 - Il vous regarde mâcher.
- Ces comportements ne sont toutefois pas indispensables pour commencer à introduire les aliments solides.

Pourquoi vers 6 mois ?

Vers 6 mois, les réserves de fer du bébé sont épuisées. Il faut donc aller chercher le fer dans les aliments pour prévenir l'anémie.

dispensaire
diététique de Montréal