

Guide d'introduction des aliments solides pour votre enfant



Quand votre bébé a-t-il besoin de manger des aliments solides ?	1
Les principes d'introduction des aliments solides	1
Des céréales pour bébés	2
Les légumes.....	2
Les fruits	2
Les viandes et substituts.....	3
Le lait, l'eau et les jus de fruits.....	4
Les autres aliments.....	5
À retenir	5

Quand votre bébé a-t-il besoin de manger des aliments complémentaires ?

Lorsque son corps est prêt à accepter et à utiliser les aliments solides et que le lait ne suffit plus à lui seul à satisfaire tous les besoins nécessaires à son développement.

Votre enfant grandit, s'éveille davantage au monde extérieur. Lorsqu'il semble insatisfait, vérifiez d'abord tous ses autres besoins (changement de position et/ou de lieu, couches, jeux, chansons etc.). Le lait est offert comme dernière solution.

En règle générale, il est recommandé de commencer à introduire les aliments solides vers l'âge de 6 mois.

Dans la plupart des cas, votre enfant peut vous faire savoir quand il est prêt à manger des aliments solides. Les parents sont les personnes toutes désignées pour observer ce changement chez leur enfant. Voici des indices qui peuvent vous indiquer que le moment est venu de lui donner des aliments solides :

- Il est âgé d'environ 6 mois.
- Il augmente de façon évidente la quantité de lait par 24 heures (de jour comme la nuit) et ce, pour une période de plus de 3 ou 5 jours. Attention de ne pas confondre avec une poussée de croissance.
- Et puis, il peut se tenir en position assise sans soutien et tourne facilement la tête. Il serre les lèvres sur la cuillère et avale aisément avec sa langue.

Les principes d'introduction des aliments solides

- Offrez-lui le sein ou le biberon d'abord, attendez plus ou moins 30 minutes et donnez-lui ensuite les aliments solides qui complètent le lait mais ne le remplacent pas. Une fois les 4 groupes alimentaires intégrés, vous pourrez offrir le repas en premier. Ainsi lorsque votre enfant commence à manger, il maintient la même quantité de lait.
- Introduisez un seul aliment nouveau par jour, pendant 3 à 7 jours, selon l'âge du bébé. Offrez ce nouvel aliment préférablement en début de journée (au déjeuner ou au dîner) pour mieux observer la tolérance (réaction allergique) face à l'aliment.
- Commencez par 1 c. à thé (5 ml) et augmentez graduellement selon l'appétit de votre bébé.
- Offrez les aliments solides à la cuillère pour maximiser son apprentissage.
- Installez l'enfant en position assise, tout en maintenant son confort, et sous surveillance constante.
- Évitez de mélanger les diverses purées d'aliments pour favoriser le développement du goût et la reconnaissance des saveurs.
- N'ajoutez ni sel ni sucre aux aliments proposés à bébé.



CLSC d'Ahuntsic
1165, boul Henri-Bourassa Est,
Montréal (Qc) H2C 3K2
☎ 514 381-4221

CLSC de Montréal-Nord
11441, boul. Lacordaire
Montréal-Nord (Qc) H1G 4J9
☎ 514 327-0400



Des céréales pour bébés



L'enfant est prêt à manger des aliments solides et le lait ne le satisfait plus. Alors les céréales apportent de l'énergie supplémentaire, certaines vitamines et certains minéraux dont le FER.

Commencez, mais pas avant 6 mois, par les céréales simples à grain unique : riz, orge puis avoine.

Poursuivez avec les céréales mixtes (à grains mélangés) et les céréales de soya.

Ajoutez le lait maternel ou la formule de lait aux céréales (N.B. Les céréales avec des préparations lactées déjà intégrées nécessitent de l'eau seulement).

Optez pour une consistance très liquide au début (dilution 2 pour 1), puis épaississez graduellement selon la préférence de l'enfant.

Suivez l'appétit de votre enfant. Augmentez de 5 à 15 ml (1 à 3 c. thé) à la fois jusqu'à ce qu'il soit rassasié. Vers l'âge de 1 an, il est souhaitable qu'il mange environ 125 à 175 ml (½ à ¾ tasse) de céréales sèches par jour.

Offrez ces céréales le plus longtemps possible (durant 18 et même 24 mois). Lorsque votre enfant aura intégré les fruits et le yogourt, vous pourrez en agrémenter les céréales afin d'en favoriser leur consommation. Il existe d'autres produits céréaliers destinés pour les enfants plus âgés.

N'ajoutez pas de sucre aux céréales. Les céréales vendues avec des fruits, des légumes, du yogourt, etc. ne présentent aucun avantage nutritionnel mais peuvent contribuer à en favoriser la consommation.



Les légumes

Si votre enfant a commencé à manger des céréales plus tôt, attendez qu'il atteigne l'âge de 6 mois pour les légumes.

Les légumes sont riches en vitamines et en minéraux. De plus, leurs fibres favorisent la régularité des selles.



Commencez par une purée de courge, de courgettes, de haricots jaunes et verts, de carottes et de patates douces (sucrées).

Poursuivez avec la pomme de terre, l'asperge, le chou-fleur, le brocoli, le maïs (pots pour bébé), les pois verts et les choux de Bruxelles.

Alternez les légumes jaunes et verts, quelques variétés suffisent au début.

Attendez que votre bébé atteigne l'âge de 9 à 12 mois pour lui offrir des épinards, du navet, des betteraves. Ces légumes contiennent plus de nitrates. Pour ces légumes, de même que pour les carottes, jetez l'eau de cuisson. Et pour la mise en purée, prenez plutôt de l'eau de légumes familiers ou de l'eau fraîche.

Les fruits

Après les légumes, vient le temps d'introduire les fruits.

Les fruits sont également riches en vitamines et en minéraux. Leurs fibres préviennent, elles aussi, la constipation.

Commencez par une purée de pêches, de poires, de bananes, d'abricots et continuez avec les prunes et les pommes.



Poursuivez avec des fruits comme l'orange, le pamplemousse, l'ananas, le melon et le pruneau.

La purée de petits fruits (fraises, framboises, mûres, etc.) doit être passée au tamis. Les graines et les pelures de ces fruits risquent de causer des étouffements chez le jeune enfant de moins d'un an. De plus, ces fruits sont plus allergènes, il est donc préférable de les offrir en dernier.



Les viandes et les substituts

Ces aliments sont une bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux dont le fer et le zinc.

Si votre enfant a commencé à manger des céréales plus tôt, attendez qu'il atteigne l'âge de 6 mois pour la viande.

Les viandes



Commencez d'abord par donner à votre enfant de l'agneau, de la dinde, du poulet; puis, du bœuf, du veau, du porc et du foie (1 fois par semaine).

Les petits pots qui contiennent à la fois de la viande et des légumes ne sont pas recommandés; dans l'ensemble, ils ne contiennent pas assez de protéines.

À partir du 9^e mois, offrez-lui de la viande ou un substitut **deux fois** par jour. La grosseur d'une varie selon l'aliment. Par exemple 15 à 30 ml (1 à 2 c. à table) de viande, de volaille ou de poisson peuvent satisfaire les besoins de l'enfant de 9 à 12 mois.

Les œufs

Après l'âge de 6 mois, servez ½ jaune d'œuf à la fois jusqu'à 3 jaunes par semaine. Cuisez l'œuf à la coque (dur) et mélangez le jaune aux céréales, aux légumes ou avec un peu de lait. Attendez que votre bébé atteigne 11-12 mois pour lui offrir un œuf entier cuit dur ou poché, car le blanc est plus allergène que le jaune.



Les poissons ... quelques semaines après l'introduction de la viande



Très nutritif, le poisson contient en plus des protéines de bons gras essentiels. S'il n'y a aucune histoire d'allergies, vous pouvez en offrir quelques semaines après la viande. Par contre, s'il y a des contre-indications, il est recommandé d'attendre l'âge de 3 ans.

Offrez à votre bébé les poissons suivants :

Poisson de mer :	Poisson de pêche sportive :
Aiglefin, flétan, goberge, morue, plie (sole), turbot (de la mer). Pour le saumon attendez l'âge de 9 mois.	Alose savoureuse, grand corégone, omble de fontaine et autres truites (sauf le touladi), éperlan arc-en-ciel, poulamon.

À cause de leur teneur en contaminants, donnez à votre bébé les espèces suivantes seulement 1 fois par mois : Espadon, requin, thon frais ou congelé. Évitez de lui donner de l'achigan, du brochet, du doré, du maskinongé, du touladi. Retardez l'introduction des crustacés (crevettes, crabe, homard) à l'âge de 1 an. Toutefois, si votre enfant a développé des allergies ou s'il y a des allergies dans la famille, attendez qu'il ait 4 ans pour lui en offrir.

Lorsque votre bébé a atteint l'âge de 9 mois

Les légumineuses et le tofu

À partir de 9 mois, offrez-lui des légumineuses et du tofu en purée grossière pour remplacer la viande à l'occasion. En conserve, les légumineuses ne sont pas recommandées avant l'âge de 1 an à cause du sel et des additifs.



Lorsque votre bébé a atteint l'âge de 12 mois

Le beurre d'arachides



Attendez que votre enfant ait 1 an pour lui offrir du beurre d'arachides et même 4 ans, s'il y a des allergies dans la famille. Donnez-lui du beurre d'arachides crémeux, tartiné en couche mince sur une rôtie chaude, afin d'éviter les étouffements.



Le lait, l'eau et les jus de fruits

Le lait



C'est l'aliment de base pendant la première année de vie de votre enfant.

Vous ne devriez pas observer une grande diminution de la quantité de lait consommé lors de l'introduction des aliments solides. Par la suite, la consommation de lait diminuera progressivement lorsque votre bébé aura entre 7 et 12 mois pour atteindre environ 750 à 900 ml (25 à 30 onces) de lait par jour.

Idéalement le lait maternel ou une préparation lactée enrichie de fer pour nourrissons sont recommandés jusqu'à ce que votre bébé atteigne l'âge de 12 mois. Si vous désirez lui offrir du lait de vache entier (3,25% MG), attendez l'âge de 9 mois et assurez-vous que votre enfant :

- Mange des 4 groupes alimentaires en qualité et en quantité suffisante;
- Mange au moins 125 ml (½ tasse) de céréales sèches de bébé enrichies en fer, idéalement 175 ml (¾ de tasse);
- Mange des aliments préparés avec un peu de matières grasses de bonne qualité (ex. huile de canola, margarine non hydrogénée);
- Ne consomme pas plus de 900 ml (30 oz) de lait de vache entier par jour.

Vous pouvez donner à votre enfant du lait 2 % m.g. à partir de l'âge de 2 ans seulement. Ce lait a une teneur plus réduite en matières grasses. Il donne donc moins d'énergie et d'acides gras essentiels au développement du cerveau et à la croissance. Le lait 1 % m.g. ou écrémé n'est pas recommandé durant l'enfance, de même que les autres produits laitiers écrémés, à moins d'avis contraire.

L'eau

Aliment essentiel à la vie, l'eau permet le bon fonctionnement général du corps.

Les bébés allaités *exclusivement au sein* satisfont entièrement leur besoin en eau par le lait maternel. Par contre, le besoin en eau de certains nourrissons nourris aux formules de lait n'est pas toujours satisfait par l'eau contenue dans les biberons. Alors, offrez-lui à l'occasion de l'eau entre les boires, en petite quantité pour ne pas nuire à son appétit, environ 30 à 60 ml à la fois, soit 1 à 2 onces.



Pensez lui offrir de l'eau au gobelet lorsque votre bébé mange des aliments solides ou lorsque ses besoins d'hydratation sont plus élevés (ex. temps plus chaud, fièvre). Si vous allaitez votre enfant, vous pouvez aussi augmenter la fréquence d'allaitement.

L'eau, qu'elle soit du robinet ou embouteillée, doit être bouillie à couvert au moins 5 minutes et ce, jusqu'à ce que votre bébé atteigne l'âge de 4 mois. Utilisez toujours le robinet d'eau froide pour la consommation de toute la famille.

Les jus de fruits

Les jus de fruits ne sont pas essentiels, mais ils fournissent des vitamines, dont la vitamine C, des minéraux et de l'énergie.



Pendant l'enfance, limitez la consommation de jus de fruits. **Attention!** Ils peuvent très facilement prendre la place du lait et des autres aliments nécessaires à la santé et à la croissance de votre enfant.

Recherchez sur l'étiquette les mots «*jus 100 % pur, sans sucre ajouté*». Évitez les boissons, les punches, les cocktails aux fruits qui ne sont pas des vrais jus.

La pasteurisation des jus de fruits détruit les bactéries qui peuvent être nuisibles aux jeunes enfants. Recherchez toujours pour eux des jus PASTEURISÉS.

Vous pouvez commencer à en offrir lorsque bébé boit au verre ou au gobelet vers l'âge de 7 mois. Débutez par le jus de raisins, de pommes, puis d'oranges, etc. Servez le jus dilué avec la même quantité d'eau et en petite portion, soit 60 à 90 ml (2 à 3 oz) de jus. Évitez que bébé ne s'endorme avec un biberon de jus (ou de lait) dans la bouche : ceci peut causer la carie dite «*du biberon*» et peut favoriser les infections aux oreilles (otites).



Les autres aliments

Lorsque votre bébé a entre 9 et 12 mois

Lorsque votre enfant mange un peu de tout, vous pouvez lui offrir des produits laitiers variés.

Choisissez de préférence le yogourt nature. Vous pouvez y ajouter avantageusement de la purée ou des petits morceaux de fruits au lieu d'offrir des yogourts aux fruits sucrés.

Choisissez de préférence des fromages doux et blancs (ex.: mozzarella, cheddar, cottage, ricotta). Offrez-en à votre bébé au déjeuner ou à l'occasion pour remplacer la viande. **Attention!** Le fromage fournit des protéines, mais il ne contient pas de fer comme la viande. Le fromage n'est pas un substitut de la viande.

Lorsque votre enfant mange avec ses doigts, offrez-lui divers produits céréaliers:

- pain sec ou rôti;
- pâtes alimentaires et riz à grains courts écrasés;
- craquelins et biscottes nature sans sel;
- biscuits pour bébé, de préférence riches en fer (ex.: Farley's).



Lorsque votre bébé a plus de 12 mois

Les desserts au lait (Minigo, Petit Danone, pouding) sont plus sucrés et peuvent s'offrir alors que votre bébé a plus de 1 an.

Important : N'offrez pas de miel ou de sirop à votre enfant avant l'âge de 1 an. Le miel et le sirop peuvent contenir des spores de botulisme responsable d'une maladie rare mais souvent mortelle.



Les suppléments de vitamines et de minéraux

Un bébé allaité exclusivement a besoin d'un supplément liquide de vitamine D (400 U.I. soit 1 ml) de la naissance jusqu'à l'âge de 1 an.

Lors de l'apparition de ses premières dents, brossez-les 2 fois par jour, en utilisant du dentifrice avec fluorure (de la grosseur d'un grain de riz) et une brosse à dents souple pour enfant. Attention à l'entretien de la brosse ! L'utilisation de supplément de fluor peut être recommandé par un professionnel spécialisé pour prévenir la carie dentaire chez les enfants à un risque élevé.

Pour ces suppléments et tous autres minéraux ou vitamines (fer, vitamine A et C, etc.), consultez votre pédiatre, votre dentiste et/ou votre diététiste.

À retenir

Téter, c'est un réflexe alors que manger à la cuillère et boire au verre, ce sont des apprentissages qui demandent du temps et de la persévérance.

Palper, manipuler, sentir et explorer les aliments sont, pour l'enfant, des expériences aussi importantes que de goûter et de manger. L'enfant est très sensible à la qualité de présentation de ses repas (formes, odeurs, couleurs, etc.).

Partager dès le bas âge un repas en famille dans un climat agréable (sans téléviseur) favorise le développement d'une meilleure attitude envers l'alimentation. Et puisque l'enfant apprend beaucoup par imitation, les habitudes alimentaires de la famille influencent très tôt ses propres habitudes.

Le rôle du parent est d'offrir des repas et des collations de qualité nutritive. Quant à l'enfant, il détermine la quantité de nourriture consommée.

N'attendez pas que votre enfant ait des dents pour varier la texture des aliments que vous lui offrez. Il mâchouille d'abord avec ses gencives.

Progression de la texture des aliments :

Entre 6 et 8 mois : purées lisses et, progressivement, purées plus épaisses, puis aliments mous bien écrasés à la fourchette.

Entre 8 et 12 mois : aliments hachés finement, râpés, puis en fines lanières et en petits morceaux mous et tendres que le bébé pourra prendre avec ses doigts.

À partir de 12 mois : de plus en plus, bébé mange les mêmes repas que la famille. On lui réserve les morceaux les plus tendres coupés en petits morceaux avec de la sauce et/ou du bouillon.

Attention aux étouffements! Ne donnez pas à votre enfant certains aliments comme des légumes durs et crus, des raisins secs, des noix, des graines, de la saucisse, du maïs soufflé, des croustilles, des bonbons. (Voir la section «Étouffements» dans «Mieux vivre avec son enfant»).

