



Les premiers aliments de bébé

Baby's First Foods

De la naissance à l'âge de six mois

Le lait maternel constitue le meilleur choix pour votre bébé. Vous devriez offrir du lait maternisé enrichi de fer aux bébés qui ne pas allaités. Les bébés n'ont pas besoin d'aliments solides avant d'être âgés de six mois.

Les bébés allaités ont besoin de 400 UI de vitamine D chaque jour, qu'on peut leur fournir avec un supplément vitaminique. Les bébés nourris au lait maternisé peuvent aussi avoir besoin d'un supplément en vitamine D, selon la quantité de lait maternisé qu'ils consomment.

Pourquoi commencer les aliments solides à l'âge de six mois?

À l'âge de six mois, votre bébé a besoin de plus de nutriments, et en particulier de fer. Il est aussi prêt à essayer divers goûts et aliments à textures différentes. Les signes indiquant que votre bébé est prêt comprennent ce qui suit :

- il s'assoie et lève la tête;
- il surveille la cuillère et ouvre la bouche en sa présence;
- il ne repousse pas la nourriture à l'extérieur de sa bouche avec la langue

Quelle quantité devrais-je offrir à mon bébé?

Laissez votre bébé décider de la quantité qu'il mange. Servez-vous des quantités d'aliments énumérées ici à titre d'indication générale seulement.

Lorsque vous nourrissez votre bébé, surveillez les signes ou indices de faim et de satiété. Ne le forcez pas à manger plus s'il a assez mangé.

- Lorsqu'ils ont assez mangé, les bébés ferment la bouche, tournent la tête ou repoussent la nourriture.
- Les bébés qui ont encore faim continueront à ouvrir la bouche pour manger. Ils peuvent être contrariés lorsqu'on enlève la nourriture.

Comment commencer?

- Choisissez un moment où votre bébé est content, intéressé et alerte. Assoyez-vous et mangez avec votre bébé.
- Au début, offrez des aliments solides après l'allaitement ou avoir donné du lait maternisé. Les aliments en purée ne sont pas nécessaires. Avant d'avoir des dents, votre bébé peut manger des aliments écrasés ou qu'on peut manger avec les doigts.
- Commencez par offrir des aliments solides deux à trois fois par jour et augmentez à trois ou quatre fois par jour. À

mesure que votre bébé mangera plus d'aliments solides, il boira graduellement moins de lait maternel ou de lait maternisé.

- Offrez un nouvel aliment à la fois.
- Attendez quelques jours avant d'offrir un nouvel aliment.
- Lorsque vous offrez de nouveaux aliments à votre bébé, vous pouvez continuer à lui présenter ceux qu'il tolère.
- Ne mettez pas de céréales ou d'autres aliments solides dans un biberon.

De l'âge de six mois à celui de huit mois

- Continuez à allaiter votre bébé ou à lui donner du lait maternisé enrichi de fer, selon les indices de faim et de satiété.
- Vous pouvez lui offrir des gorgées d'eau dans une tasse, mais ne le laissez pas se gaver d'eau.
- Votre bébé n'a pas besoin de jus. Si vous lui en offrez, limitez-en la quantité à entre 60 et 125 mL (de ¼ à ½ tasse) par jour, servi dans une tasse. Ne lui donnez que du jus à 100 %.
- Commencez par des aliments à teneur élevée en fer comme de la viande, de la volaille ou du poisson bien cuit et finement haché; des céréales pour bébés à un seul grain enrichies de fer; des œufs, des lentilles, des haricots secs ou du tofu cuits et écrasés. Mélangez ces aliments à du lait maternel, à du lait maternisé ou à de l'eau. Offrez des aliments riches en fer au moins deux fois par jour.
- Augmentez graduellement la quantité de céréales de 60 à 125 mL environ (de 4 à 8 cuillères à soupe) par jour.
- Augmentez graduellement la quantité de viande, de volaille, de poisson, de mollusques et crustacés, d'œufs, de lentilles, de haricots secs et de tofu à entre 100 mL et 125 mL environ (de 6 à 8 cuillères à soupe) par jour.
- Offrez des légumes cuits bien écrasés et des fruits écrasés. Commencez par de petites quantités et augmentez graduellement jusqu'à environ 60 à 125 mL (de 4 à 8 cuillères à soupe) par jour.
- Commencez à offrir des aliments qu'on peut manger avec les doigts comme des petits morceaux de légumes cuits et de fruits à peau tendre, des morceaux de rôtie ou de rôti, des pâtes alimentaires cuites et des céréales d'avoine en forme d'anneau.

De l'âge de neuf mois à celui de douze mois

- Offrez du lait maternel ou du lait maternisé enrichi de fer à votre bébé, selon les indices de faim et de satiété. À mesure que votre bébé mangera plus d'aliments solides, il boira graduellement moins de lait maternel ou de lait maternisé.

- Offrez de l'eau dans une tasse.
- Votre bébé n'a pas besoin de jus. Si vous lui en donnez, limitez-en la quantité à entre 60 et 125 mL (de ¼ à ½ tasse) par jour, servi dans une tasse. Ne lui donnez que du jus à 100 %.
- Ne laissez pas votre bébé siroter du jus ou du jus dilué entre les repas ou les collations, car cela peut causer des caries dentaires.
- Offrez des aliments solides de trois à quatre fois par jour, avant d'allaiter ou de donner du lait maternisé.
- Votre bébé peut manger les mêmes repas que le reste de la famille, lorsqu'il s'agit d'aliments mous et coupés en morceaux. Voir les renseignements indiqués dans « Conseils sur la sécurité ».
- Offrez des céréales enrichies de fer, environ 125 mL (½ tasse) ou plus par jour.
- Servez de la viande, du poisson, des mollusques et des crustacés, de la volaille, des œufs, des lentilles, des haricots secs et du tofu bien cuits – environ de 100 à 125 mL (de 6 à 8 cuillères à soupe) par jour.
- Offrez des légumes et des fruits mous – environ de 125 à 250 mL (de ½ tasse à 1 tasse) par jour.
- Après l'âge de neuf mois, offrez du fromage cottage sans sel, du yogourt nature et des petits morceaux de fromage dur comme du cheddar ou du gouda, ainsi que du fromage à pâte molle pasteurisé.
- Laissez votre bébé essayer de se nourrir lui-même, avec les doigts ou une cuillère.

Qu'en est-il du lait de vache?

On recommande d'allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Lorsqu'il a entre neuf et douze mois et qu'il consomme une gamme d'aliments solides riches en fer, vous pouvez lui offrir de petites quantités de lait entier dans une tasse.

Les bébés et les bambins ont besoin de matières grasses pour le développement de leur cerveau. Choisissez donc du lait entier (à 3,25 % de matière grasse) jusqu'à l'âge de deux ans. Vous pouvez offrir du lait à faible teneur en matière grasse (à 1 % et à 2 % de matière grasse) après l'âge de deux ans. D'autres boissons comme les boissons au soya ou au riz peuvent être offertes après l'âge de deux ans, mais vérifiez l'étiquette pour vous assurer qu'elles sont enrichies de calcium et de vitamine D.

Si vous choisissez du lait de chèvre entier, assurez-vous qu'il est pasteurisé. La plupart du temps, le lait de chèvre ne contient pas de vitamine D, donc votre bébé aura besoin d'un supplément en vitamine D.

Conseils pour des repas santé et agréables

- Offrez de la nourriture aux mêmes heures, tous les jours.
- Assoyez-vous et mangez avec votre enfant. Les bébés et les enfants apprécient la compagnie lorsqu'ils mangent. Vous êtes leur meilleur modèle.
- Vous décidez des aliments à servir.
- Laissez votre bébé décider de la quantité et s'il veut manger ou non.
- Attendez-vous à un gâchis. Cela fait partie de l'apprentissage de se nourrir.

Conseils sur la sécurité

- **Restez toujours à côté de votre bébé lorsqu'il mange ou qu'il boit.**

- Ne donnez pas d'aliments qui peuvent provoquer un étouffement comme les croustilles, le maïs soufflé, les arachides, les noix, les graines de tournesol ou de citrouille, les raisins secs, les bonbons durs, les légumes crus durs comme les carottes, des guimauves, les bonbons haricots, des petites quantités de beurre d'arachides ou les glaçons.
- Râpez les légumes crus. Tranchez et hachez les raisins en petits morceaux. Les saucisses fumées ou à hot-dog ne sont pas un choix sain mais, si vous en offrez, coupez-les en petits morceaux.
- Le miel peut provoquer un empoisonnement par le botulisme chez les bébés et n'est pas recommandé pour ceux qui sont âgés de moins d'un an.
- Les légumes à haute teneur en nitrate, comme les carottes, les épinards, les navets et les betteraves préparés à la maison, ne devraient pas être offerts avant l'âge de six mois.
- Le lait, les jus et les fromages à pâte molle comme le brie, le camembert et la féta devraient être pasteurisés.
- Lorsque vous offrez à votre bébé les repas de la famille, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas beaucoup de sel.
- Le poisson est un choix santé, mais assurez-vous de retirer les arêtes. Choisissez du poisson à faible teneur en mercure. Voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 68 Saine alimentation : Choisissez du poisson à faible teneur en mercure.](#)

Mise en garde sur les allergies

Les allergies alimentaires vous préoccupent? Consultez le médecin de votre bébé, un diététiste ou une infirmière de la santé publique.

Pour plus de renseignements

Voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 70 L'allaitement maternel](#)

Voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 69a Nourrir votre bébé au lait maternisé : Pour commencer](#)

Pour plus de renseignements sur la nutrition, communiquez avec le nutritionniste de votre communauté ou composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches BC HealthFile, visitez

www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm

ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.healthlinkbc.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.