

## Proposer des aliments solides

Vers l'âge de 6 mois, votre bébé pourrait être prêt pour que vous ajoutiez des aliments solides à son alimentation. Continuez de l'allaiter jusqu'à l'âge de 2 ans – ou plus, si vous le souhaitez tous les deux.

Votre bébé est prêt à manger des aliments solides quand il :

- ✓ peut rester assis et garder la tête droite
- ✓ regarde une cuillère, ouvre la bouche et la referme sur la cuillère
- ✓ garde la majeure partie des aliments dans sa bouche



### COMMENT FAIRE

#### Proposer des aliments solides

- Choisissez un moment où le bébé est bien éveillé et qu'il a de l'appétit, sans être trop affamé. Les aliments solides peuvent être proposés avant ou après la tétée.
- Installez votre bébé dans le siège où il mange d'habitude, face à vous.
- Mangez avec votre bébé afin qu'il apprenne en vous regardant faire.
- Servez-lui les mêmes aliments que le reste de la famille, sans ajouter de sucre ou de sel.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Chez les bébés, régurgiter est un réflexe normal pour éviter de s'étouffer. Si votre bébé régurgite les aliments, gardez votre calme et rassurez-le. Si vous vous énervez, il risque d'avoir peur d'essayer de nouveaux aliments.



### PRUDENCE!

Il n'est pas sécuritaire pour votre bébé de consommer du miel dans la première année, même s'il est pasteurisé. Le miel peut causer le botulisme, une maladie grave.

## Les premiers aliments

Les aliments riches en fer sont les meilleurs aliments à donner en premier à votre bébé. Offrez-lui-en au moins deux fois par jour. Les aliments riches en fer sont notamment les viandes bien cuites, la morue et l'aiglefin, les œufs durs pilés, les lentilles, les haricots, le tofu cuit et les céréales pour bébé enrichies de fer.

## Viandes

La viande, le poisson et les fruits de mer seront plus faciles à manger pour votre bébé s'ils sont humides et coupés en très petits morceaux.

Essayez ce qui suit :

- mélangez de petits morceaux avec de l'eau, du lait maternel, des légumes écrasés ou de la sauce
- déchirez la viande ou servez-la hachée
- utilisez le brun de la volaille au lieu du blanc
- veillez à bien enlever les arêtes et les morceaux de coquillage des poissons

Cuisez les volailles entières jusqu'à une température interne de 82 °C (180 °F) et toutes les autres viandes (y compris le gibier, le poisson et les mollusques) jusqu'à ce qu'elles soient à point (température interne de 74 °C, ou 165 °F). Le jus de la viande doit être transparent, sans teinte rosée.

## Préparer les aliments pour bébé à la maison

Votre bébé peut manger les mêmes aliments que le reste de la famille. Il n'est pas nécessaire de les réduire en purée, même lorsque votre bébé n'a pas encore ses dents. Certains aliments peuvent être pilés, hachés ou réduits en purée. Ou encore, essayez des aliments qui se prennent bien avec les doigts – petits morceaux d'œufs durs ou brouillés, de tofu, de poisson, de légumes bien cuits, de fruits mous pelés, pâtes cuites ou fromage râpé.



### COMMENT FAIRE

#### Assurer la salubrité des aliments maison pour bébé

- Lavez les comptoirs et les ustensiles à l'eau et au savon. Après avoir apprêté de la viande crue, lavez l'espace de travail avec une solution contenant 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel dans 750 ml (3 tasses) d'eau.
- Jetez les planches à découper trop usées, qui peuvent abriter des germes.
- Placez les restes au frigo et utilisez-les dans les 2 à 3 jours suivants, ou congelez-les. Ils se garderont jusqu'à 2 mois au congélateur.



### COMMENT FAIRE

#### Utiliser le micro-ondes pour réchauffer les aliments pour bébé sans danger

- Remuez les aliments au moins une fois lorsque la moitié du temps sera écoulé pour que la chaleur de l'aliment soit uniforme.
- Goûtez les aliments avec votre propre cuillère pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop chauds avant de les donner à votre bébé.
- Évitez de chauffer les biberons au micro-ondes; placez-les plutôt dans l'eau chaude.
- Les bols en verre ou en céramique sont préférables. Utilisez uniquement des contenants et des pellicules de plastique qui conviennent au micro-ondes.
- N'utilisez pas de contenants endommagés, tachés ou qui dégagent une mauvaise odeur.