

L'alimentation selon l'âge

De 6 à 9 mois

Votre enfant pourrait :

- continuer à être allaité;
- prendre des aliments entre ses doigts et la paume de sa main et les porter à la bouche;
- mordre ses aliments;
- fermer les lèvres contre un verre qu'on tient pour lui;
- mâchouiller en déplaçant un aliment d'avant en arrière et sur les côtés de sa bouche, en croquant de haut en bas et en grinçant des dents.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le lait maternel demeure la boisson la plus importante pour votre enfant.



À ESSAYER

Au lieu de servir des aliments pour bébés en pot, essayez de piler à l'aide d'une fourchette des aliments familiers et mous que vous avez préparés pour votre famille. Ajoutez de l'eau ou du lait maternel pour hydrater et essayez de mélanger différents aliments les uns avec les autres.

Conseils alimentaires

- ✓ Commencez à introduire des aliments mous et des aliments qui se prennent avec les doigts vers l'âge de 6 mois.
- ✓ Offrez-lui les aliments que votre famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.

- ✓ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✓ Commencez avec des aliments riches en fer, puis ajoutez plus de variété.
- ✓ Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Offrez-lui des gorgées d'eau dans un verre sans couvercle, mais ne le laissez pas boire trop d'eau.
- ✓ Introduisez les allergènes les plus courants un à la fois, notamment les suivants : le lait et les produits laitiers, les œufs, les arachides et les noix, le soya, les fruits de mer (poissons, crustacés), le blé et les graines de sésame (consultez [Comprendre les allergies alimentaires](#)).
- ✓ Commencez par de petites quantités d'aliments et offrez-les à votre enfant selon ses signaux de faim et de satiété.
- ✓ Donnez-lui beaucoup d'occasions de s'alimenter par lui-même.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✗ N'offrez pas de miel ou d'aliments préparés avec du miel à votre enfant, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).
- ✗ Évitez les jus de fruits ou limitez-les à une ½ tasse (125 ml) maximum par jour.



De 9 à 12 mois

Votre enfant pourrait :

- mâchouiller de haut en bas;
- utiliser son pouce et ses doigts pour prendre des petits morceaux d'aliments;
- tenir un verre à 2 mains;
- tordre et tourner sa main lorsqu'il utilise une cuillère;
- faire tomber des choses de sa chaise haute;
- vouloir s'asseoir à la table avec la famille et essayer de manger par lui-même.

Conseils alimentaires

- ✓ Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.
- ✓ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✓ Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Continuez à lui offrir de nouveaux aliments appréciés de votre famille présentant des textures différentes.
- ✓ Offrez-lui de petites quantités d'eau dans un verre sans couvercle.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui des aliments appréciés de votre famille préparés sans ajout de sucre ni de sel.
- ✓ Encouragez-le à manger par lui-même.
- ✗ N'offrez pas de miel ou d'aliments préparés avec du miel à votre enfant, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez [Des boissons et des aliments sains et sécuritaires](#)).

De 12 à 24 mois

Votre enfant pourrait :

- s'alimenter de lui-même – en se salissant – avec ses doigts ou une cuillère;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- mettre des aliments dans sa bouche puis les retirer;
- lancer les aliments;
- être facilement déconcentré et arrêter de manger.

Que sont les aliments familiers?

Ce sont des aliments que tous les membres de votre famille consomment aux repas. Offrir à votre enfant les mêmes aliments que ceux servis à votre famille, plutôt que des aliments pour bébé achetés au magasin, lui donne la chance d'expérimenter une plus grande variété de textures, de goûts et de nutriments.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le jus de fruits est une boisson sucrée dont les enfants n'ont pas besoin. Si vous en offrez, ne dépassez pas 125 ml (1/2 tasse) par jour et servez-le au moment des repas ou des collations dans un verre sans couvercle.



MODELEZ SON CERVEAU

Intégrez votre enfant aux repas familiaux et mangez tous ensemble aussi souvent que possible. Le partage des repas l'aidera à développer ses aptitudes langagières et sociales tout en l'habituant aux aliments familiers. Employez ce moment pour lui parler de ce qu'il voit, de ce qu'il goûte et de ce qu'il ressent.

Conseils alimentaires

- ✓ Intégrez votre enfant aux repas en famille.
- ✓ Offrez-lui des aliments aux textures variées, y compris des aliments à manger avec les doigts.
- ✓ Offrez-lui les aliments que votre famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.
- ✓ Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer.
- ✓ Intégrez un aliment nouveau avec des aliments que votre enfant mange déjà et offrez-le à plusieurs reprises.
- ✓ Offrez-lui les mêmes aliments, mais préparés de différentes façons.
- ✓ Offrez-lui des aliments sains riches en gras, comme le saumon, l'avocat, le fromage et le beurre de noix.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✓ Laissez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.
- ✗ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.
- ✗ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.
- ✗ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.



À RETENIR

Aidez votre enfant à consommer suffisamment de fer en lui offrant des aliments riches en fer au moins deux fois par semaine aux repas ou en collation. Intégrez de la viande, de la volaille, du poisson, des céréales pour bébé enrichies en fer, les oeufs cuits, du tofu ainsi que des légumineuses cuites et écrasées.

De 24 à 36 mois

Votre enfant pourrait :

- tenir un verre (mais en renverser beaucoup);
- s'alimenter de lui-même avec des aliments en morceaux;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- prendre beaucoup de temps pour manger;
- démontrer des préférences et des aversions alimentaires marquées.

Conseils alimentaires

- ✓ Intégrez votre enfant aux repas familiaux et mangez tous ensemble aussi souvent que possible.
- ✓ Offrez une variété d'aliments tirés du [Guide alimentaire canadien](#).
- ✓ Servez 3 petits repas et 2 à 3 collations à des heures régulières tous les jours.
- ✓ Pensez à passer du lait entier (3,25 %) au lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %).
- ✓ Poursuivez l'allaitement maternel aussi longtemps que vous et votre enfant le souhaitez.
- ✓ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)).
- ✓ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.
- ✗ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.
- ✗ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.
- ✗ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.

Exemple de menu quotidien pour un enfant âgé de 24 à 36 mois

Déjeuner :

- du gruau servi avec des bleuets ou une banane
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée

Collation 1 :

- du pain aux bananes avec une fine couche de beurre d'arachides ou de noix
- de l'eau

Dîner :

- un sandwich au saumon ou aux œufs fait de pain de blé entier
- de fines tranches de poivron rouge et de concombre
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée
- des pêches en conserves

Collation 2 :

- des petits cubes de fromage
- de fines tranches de pomme
- de l'eau

Souper :

- des spaghettis de blé entier avec une sauce aux tomates, à la viande ou aux lentilles
- des bouchées de carottes cuites et des fleurons de brocolis
- du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée



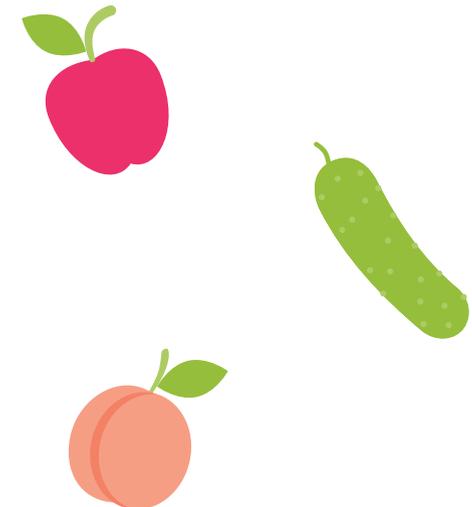
HISTOIRE DE FAMILLE

J'étais impressionnée de voir à quel point mon fils mangeait mieux lorsque nous étions tous les deux assis à la table et que nous mangions les mêmes aliments. Je cuisinais des repas que nous pouvions manger tous les deux et je coupais sa portion en petits morceaux afin qu'il puisse les prendre avec ses doigts. C'était tellement attendrissant de le voir étudier la façon dont je mangeais et tenter de m'imiter.



À ESSAYER

Commencez chaque repas par une petite quantité d'aliments. Offrez-en davantage à votre enfant selon ses signaux de faim et de satiété (consultez la section [Bien se nourrir](#)). Il est normal que son appétit varie d'une journée à l'autre. Ayez confiance qu'il mangera selon ses besoins.



Des suggestions d'aliments de tous les jours

Offrez tous les jours à votre enfant une variété d'aliments familiaux sains en plus du lait maternel. Le présent tableau est basé sur les catégories du Guide alimentaire canadien.

	Repas et collations par jour	Fruits et légumes	Aliments à grains entiers	Aliments riches en protéines
De 6 à 9 mois	2 ou 3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations. Continuer à l'allaiter. Si votre enfant n'est pas allaité, donnez-lui de la préparation pour nourrissons commerciale – faite à base de lait de vache ou de soya (si vous êtes végétalien ou pour des raisons culturelles ou religieuses).	<ul style="list-style-type: none"> des légumes cuits et mous des légumes crus râpés des fruits mous comme des bananes et des kiwis des fruits en conserves des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour bébé enrichies en fer des pâtes et du riz cuits des céréales d'avoine en forme d'anneaux des craquelins, des rôtis ou des pains pitas 	<ul style="list-style-type: none"> des morceaux de viande, de poulet, de poisson ou de fruits de mer, bien cuits et finement hachés ou émincés des œufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage ou du fromage
De 9 à 12 mois	3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations. Continuer à l'allaiter. Si votre enfant n'est pas allaité, vous pouvez commencer à lui offrir de petites quantités de lait de vache entier (3,25 %) (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	<ul style="list-style-type: none"> des légumes cuits et mous des légumes crus râpés des fruits mous comme des bananes et des kiwis des fruits en conserves des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales pour bébé enrichies en fer des rôties, des pâtes, du riz et des craquelins de grains entiers de petits morceaux de banique, de tortillas, de rôtis et autres sortes de pains 	<ul style="list-style-type: none"> des petits morceaux de viande, de poulet, de poisson ou de fruits de mer bien cuits des œufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage ou du lait entier de vache (3,25 %)
De 12 à 24 mois	3 repas et 2 ou 3 collations. Continuez à l'allaiter. Si votre enfant n'est pas allaité, offrez-lui aux repas 2 tasses (500 ml) de lait entier de vache (3,25 %) ou de la boisson de soya après sa préparation pour nourrissons (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	<ul style="list-style-type: none"> de petits morceaux de fruits ou de légumes mous des légumes cuits ou râpés 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales chaudes ou froides à grains entiers du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congé des craquelins ou des rôties de grains entiers de petits morceaux de banique, de tortillas, de rôtis et autres sortes de pains 	<ul style="list-style-type: none"> de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer, bien cuits et hachés, coupés ou en cubes des légumineuses écrasées des œufs cuits, entiers du tofu cuit des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage, du lait entier de vache (3,25 %) ou de la boisson de soya à la suite de la préparation pour nourrissons
De 24 à 36 mois	3 repas et 2 ou 3 collations. Poursuivez l'allaitement si vous le souhaitez. Si votre enfant n'est pas allaité, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier de vache (3,25 %) ou de boisson de soya enrichie non sucrée par jour aux repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	<ul style="list-style-type: none"> de petits morceaux de fruits ou de légumes mous des légumes cuits ou râpés 	<ul style="list-style-type: none"> des céréales chaudes ou froides à grains entiers du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congé des craquelins ou des rôties de grains entiers de la banique, des tortillas, des rôtis et d'autres sortes de pains de grains entiers 	<ul style="list-style-type: none"> de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer, bien cuits et hachés ou coupés en cubes des légumineuses écrasées des œufs cuits, entiers du tofu cuit des rôties ou des craquelins accompagnés d'une fine couche de beurre d'arachides ou de beurre de noix du yogourt, du fromage cottage, du fromage, du lait à faible teneur en matière grasse (1 ou 2 %) ou une boisson de soya enrichie non sucrée