

L'introduction des aliments solides

Votre enfant pourrait être prêt à consommer des aliments solides lorsqu'il correspond à tous les éléments suivants :

- ✓ il est âgé d'environ 6 mois;
- ✓ il peut s'asseoir et maintenir sa tête redressée;
- ✓ il peut regarder une cuillère, ouvrir la bouche et refermer ses lèvres autour;
- ✓ il peut conserver une bonne partie des aliments dans sa bouche.



COMMENT FAIRE Introduire les aliments solides

1. Choisissez un moment où votre enfant est bien éveillé et qu'il a de l'appétit sans avoir trop faim. Les aliments solides peuvent lui être offerts avant ou après le lait maternel.
2. Asseyez-le dans sa chaise haute, face à vous.
3. Mangez avec votre bébé afin qu'il puisse apprendre en vous observant.
4. Servez-lui les mêmes aliments qu'au reste de la famille, sans ajouter de sucre ni de sel.



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal de régurgiter lorsqu'on apprend à manger. Lorsque les aliments glissent à l'arrière de la langue de votre enfant avant qu'il soit prêt à avaler, il régurgitera pour ne pas s'étouffer (consultez [Réduire les risques d'étouffement](#)). Lorsque cela se produit, restez calme et rassurez-le. Si vous paniquez, il pourrait avoir peur d'essayer de nouveaux aliments.

Consultez [Comprendre les allergies alimentaires](#) afin d'en apprendre davantage sur l'introduction des aliments solides et les allergies alimentaires.

Les premiers aliments

Les premiers aliments de votre bébé devraient être riches en fer – comme de la viande, du poisson, du poulet, des œufs, des lentilles, du tofu et des céréales pour bébé enrichies en fer.

Votre enfant pourra plus facilement avaler la viande, le poisson ou les fruits de mer si les morceaux sont humides et petits. Essayez :

- de mélanger des petits morceaux avec de l'eau, du lait maternel, des légumes en purée ou de la sauce;
- de l'émincer ou de le hacher;
- de servir la viande brune plutôt que la viande blanche du poulet;
- de vous assurer de retirer toutes les arêtes et les coquilles des poissons.

Cuisez les volailles entières à 82 °C (180 °F) et les autres viandes (y compris la viande de gibier, le poisson et les fruits de mer) jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, à 74 °C (165 °F). Les jus de viande doivent être clairs, sans trace de rouge.

Les aliments pour bébé préparés à la maison

Votre enfant peut manger les mêmes aliments que ceux normalement mangés par votre famille. Les aliments mous peuvent être écrasés, hachés, émincés ou réduits en purée. Essayez des aliments qui se prennent bien avec les doigts comme de petits morceaux de légumes cuits, des fruits mous sans la peau, des pâtes cuites ou du fromage râpé.



COMMENT FAIRE Faites en sorte que les aliments préparés à la maison soient sécuritaires

- Lavez les comptoirs et les ustensiles à l'eau savonneuse. Après avoir préparé de la viande crue, nettoyez la surface avec 1 cuillère à thé (5 ml) de javellisant mélangé à 3 tasses (750 ml) d'eau.
- Jetez les planches à découper usées, car elles peuvent emprisonner les microbes.
- Placez les restes au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 ou 3 jours suivants. Ou congelez-les et consommez-les d'ici 2 mois.



COMMENT FAIRE Utilisez le micro-ondes pour réchauffer les aliments de votre bébé de façon sécuritaire

- Brassez les aliments au moins une fois à mi-cuisson afin de vous assurer qu'ils sont réchauffés de façon homogène.
- Goûtez les aliments pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop chauds avant de les offrir à votre enfant.
- N'utilisez pas le micro-ondes pour réchauffer les biberons; réchauffez-les plutôt dans de l'eau chaude.
- Utilisez uniquement des contenants et les pellicules plastiques conçues pour le micro-ondes (étiquetées « adapté au four micro-ondes »).
- N'utilisez pas des contenants endommagés, tachés ou malodorants.