

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 au sein ou à la poitrine, aussi, jusqu'à l'âge de 2 ans – ou même plus longtemps, 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

Les premiers aliments

Les premiers aliments de votre bébé doivent être riches en fer – comme la viande, le poisson, le poulet, les œufs, les lentilles, le tofu et les céréales enrichies en fer. Présentez-les aux côtés d'autres aliments familiaux, comme les céréales, les légumes et les fruits.



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 l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.
- 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.



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.

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 pour faire une texture uniforme
- déchirez la viande ou servez-la hachée
- utilisez le brun de la volaille riche en nutriments au lieu du blanc. Veillez à bien enlever les arêtes et les morceaux de coquillage des poissons

Cuisez complètement le porc jusqu'à ce que sa température interne atteigne 71 °C; le bœuf, l'agneau et le veau hachés jusqu'à 71 °C; et le gibier jusqu'à 74 °C. Les morceaux bien cuits et les morceaux entiers de bœuf, d'agneau et de veau doivent être cuits à 77 °C. Les œufs doivent être cuits jusqu'à ce que le jaune soit dur (74 °C). Pour la volaille et le gibier à plumes, cuire à 74 °C pour les morceaux et la viande hachée, et à 82 °C pour les oiseaux entiers. Le poisson doit être cuit à 70 °C (le poisson bien cuit doit se défaire à la fourchette). Les huîtres doivent être cuites à 90 °C, mais les autres crustacés peuvent être cuits à 71 °C. Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température intérieure.

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. Les aliments mous peuvent être écrasés, hachés, émincés 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.



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.



COMMENT FAIRE

Assurer la salubrité des aliments maison pour bébé

- Avant et après la préparation des aliments, lavez les comptoirs et les ustensiles à l'eau et au savon. Désinfectez les surfaces et les équipements en utilisant une solution contenant 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel dans 750 ml (3 tasses) d'eau. Ceci est particulièrement important après avoir manipulé et préparé de la viande et du poisson crus.
- Jetez les planches à découper trop usées, qui peuvent abriter des germes.
- Placez les restes au frigo et utilisez-les dans les 2 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.
- 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.
- Le micro-ondes ne doit être utilisé que pour réchauffer des aliments cuits, et non pour cuire des aliments crus.