



## Les premiers aliments de bébé Baby's First Foods

Allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois. Si vous ne pouvez pas le nourrir au lait maternel, consultez votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur les préparations pour nourrissons disponibles en magasin.

Si votre bébé est uniquement nourri au lait maternel ou s'il est nourri au lait maternel et reçoit également une préparation pour nourrissons, il faut lui administrer quotidiennement un supplément liquide de 400 UI de vitamine D. Le lait maternel contient de la vitamine D, mais pas suffisamment pour répondre aux besoins de votre bébé. Les bébés nourris uniquement aux préparations pour nourrissons achetées en magasin n'ont pas besoin de supplément de vitamine D. La préparation pour nourrissons comprend déjà de la vitamine D.

### Quand commencer à offrir des aliments solides à mon bébé?

À l'âge de 6 mois environ, votre bébé peut commencer à manger des aliments solides. Il a alors besoin de plus de nutriments, notamment de fer. Il est également prêt à apprendre à manger des aliments de textures différentes.

Votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides s'il peut :

- Garder sa tête droite
- S'asseoir et se pencher vers l'avant
- Suivre du regard, ouvrir la bouche et refermer ses lèvres sur une cuillère
- Saisir les aliments et essayer de les porter à sa bouche
- Vous faire savoir qu'il a mangé à satiété (par exemple, en détournant la tête)

### De quelle quantité de nourriture mon bébé a-t-il besoin?

Votre bébé décide s'il a faim et de quelle quantité il a besoin. En tant que père, mère ou personne qui en prend soin, vous décidez des aliments qui lui sont offerts.

Votre bébé vous fera savoir quand il a faim et s'il a assez mangé. Offrez des aliments à votre bébé lorsqu'il a faim et arrêtez lorsqu'il montre des signes de satiété.

Votre bébé a faim quand il :

- Ouvre la bouche pour recevoir de la nourriture
- Se penche vers l'avant avec envie
- Se fâche si on refuse de lui donner de la nourriture

Votre bébé a assez mangé quand il :

- Ferme la bouche
- Tourne la tête et repousse la nourriture
- Refuse de manger

Vers l'âge de 12 mois, essayez de lui offrir quotidiennement des aliments solides lors de 3 repas en famille et 1 ou 2 collations, en fonction de son appétit.

### Comment commencer à offrir des aliments solides à mon bébé?

Commencez par donner à votre bébé de petites quantités de nourriture et augmentez progressivement la quantité en fonction de son appétit.

- Asseyez-vous et mangez avec votre bébé. Choisissez un moment où il est calme, intéressé et alerte. Les bébés aiment la compagnie et en apprennent plus sur la nourriture en regardant les autres manger, vous y compris
- Laissez votre bébé explorer la nourriture avec les mains. Apprendre à manger peut être salissant
- Les aliments solides peuvent être offerts au bébé avant ou après le lait maternel. Vous et votre bébé décidez de ce qui convient mieux. Cela peut changer avec le temps
- Lorsque votre bébé commencera à manger des aliments solides, il boira progressivement moins de lait maternel

### Quels types d'aliments puis-je offrir à mon enfant?

Votre bébé peut manger un grand nombre d'aliments que consomme le reste de la famille. Offrez-lui les aliments que la famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre. Continuez à lui offrir du lait maternel.

- Commencez par des aliments riches en fer et offrez-les au moins 2 fois par jour. Voici quelques exemples :
  - De la viande, de la volaille ou du poisson sans arêtes bien cuits, finement hachés ou émincés, y compris le bœuf, le porc, le poulet, la dinde, la morue et le saumon
  - Des œufs cuits, des lentilles, des haricots, des fèves et du tofu écrasés
  - Des céréales pour bébé enrichies en fer
  - Des beurres d'arachides, de noix et de gaines crémeux mélangés à quantité égale avec de l'eau chaude et versés dans des céréales pour bébé enrichies en fer
- En plus des aliments enrichis en fer, offrez-lui d'autres aliments sains : fruits et légumes, produits laitiers et à grains entiers
- Servez-lui de petites gorgées d'eau dans une tasse ouverte au moment du repas ou de la collation

- Évitez les boissons sucrées, dont les jus de fruits à 100 %

## Quels types de textures puis-je offrir à mon enfant?

Offrez une variété de textures molles dès l'âge de 6 mois, comme des aliments grumeleux, finement hachés, moulus et réduits en purée. Votre bébé peut manger des aliments mous et des bouchées avant d'avoir des dents. Les aliments qui se mangent avec les doigts de façon sécuritaire sont les suivants :

- La viande, les poissons sans arêtes, la volaille, les œufs et les haricots, cuits, finement hachés, moulus ou réduits en purée
- Des petits morceaux de légumes cuits et de fruits mûrs mous et sans la peau
- Des fromages durs râpés
- Des morceaux de rôtis et des céréales d'avoine en forme d'anneaux

Offrez de nouvelles textures à mesure que votre bébé grandit. Entre l'âge de 8 à 12 mois, votre bébé sera capable de mordre et de mastiquer des aliments coupés et un plus grand éventail d'aliments à manger avec les doigts, comme :

- Des petits morceaux de viande molle, de poisson, de volaille, d'œuf et de haricots
- Des beurres d'arachides, de noix et de graines, tartinés en fine couche sur une rôtie
- Des petits morceaux de banane, de rôtis et de tortillas
- Des pâtes, du riz
- Des légumes crus râpés

## Quand puis-je introduire les allergènes alimentaires les plus courants?

À l'âge de 6 mois, vous pouvez offrir à votre bébé des aliments préparés de façon sécuritaire qui sont à base d'arachides, de noix, de graines de sésame, d'œufs, de poisson, de blé, de soya et de produits laitiers. Le risque de développer une allergie alimentaire à ces aliments est le plus faible lorsqu'ils sont introduits à ce moment-là. De nombreux allergènes alimentaires courants sont aussi riches en fer et peuvent faire partie des premiers aliments proposés à votre bébé.

- Vous pouvez commencer par les allergènes alimentaires courants que votre famille consomme souvent
- Offrez ces allergènes un à la fois
- Lorsque tout laisse croire qu'il tolère bien ces aliments, continuez de lui en offrir régulièrement. Cela pourrait contribuer à prévenir le développement d'allergies alimentaires

## Quand offrir du lait de vache à mon bébé?

Vous pouvez commencer à offrir à votre bébé de petites quantités de lait de vache entier pasteurisé (3,25 % de matières grasses) dans une tasse ouverte lorsqu'il :

- A de 9 à 12 mois
- Mange une variété d'aliments riches en fer

Vous pouvez lui offrir du lait de chèvre entier pasteurisé s'il est enrichi en vitamine D et en acide folique. Vérifiez l'étiquette du produit.

Les laits 1 %, 2 % et écrémé et les boissons à base de soya fortifié sont faibles en gras et ne sont pas recommandés avant l'âge de 2 ans. Le gras alimentaire est important pour la croissance et le développement des bébés et des tout petits.

Ne lui donnez pas non plus de boissons de coco, d'avoine, de riz, de noix ou de graines avant cet âge. Ces boissons ne contiennent pas suffisamment de gras, de protéines et d'autres nutriments pour répondre aux besoins d'un bébé en pleine croissance.

## Comment garantir la sécurité de mon bébé pendant qu'il mange?

- Les bébés et les jeunes enfants courent un risque plus important de s'étouffer. Restez toujours avec lui quand il mange ou il boit et apprenez comment le secourir s'il s'étouffe
- Préparez les aliments de votre bébé de manière à diminuer les risques d'étouffement. Par exemple, coupez les aliments ronds, comme les raisins, les tomates cerises et les larges baies comme les bleuets, en petits morceaux. Consultez [HealthLinkBC File n° 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : à l'attention des prestataires de services de garde](#)
- Ne lui offrez que des produits laitiers pasteurisés. L'information nécessaire se trouve sur l'étiquette du produit
- N'offrez jamais de miel ou d'aliments préparés avec du miel aux enfants de moins d'un an, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés. Le miel pourrait donner à votre bébé une maladie d'origine alimentaire appelée botulisme
- Offrez que du poisson qui contient un taux faible de mercure. Consultez [HealthLinkBC File n° 68m Présence de mercure dans le poisson](#)

## Pour obtenir de plus amples renseignements

Si vous avez des questions sur l'alimentation de votre bébé, les suppléments de vitamine D ou les allergies alimentaires, consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez également composer le **8-1-1** pour parler à un infirmier ou diététiste autorisés.

Pour en apprendre davantage sur l'alimentation de votre bébé, consultez :

- [Les premiers pas de votre enfant : Un guide parental pour donner toutes les chances à votre enfant de 6 à 36 mois](#)
- [HealthLinkBC File n° 69a Nourrir votre bébé au lait maternel : Avant de commencer](#)
- [HealthLinkBC File n° 70 L'allaitement maternel](#)
- [HealthLinkBC File n° 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants : À l'attention des prestataires de services de garde](#)

Certains bébés présentent des risques accrus d'avoir des allergies alimentaires. Pour en apprendre davantage sur la manière de diminuer le risque, consultez

[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/healthyeating/pdf/reducing-risk-of-food-allergy-in-your-baby-f.pdf).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.