



# Nourrir votre bébé : Exemples de repas pour les bébés de 6 à 12 mois

## Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

Cette ressource propose des exemples de repas, de collations et de menus pour les bébés de 6 à 12 mois. Elle comprend des renseignements sur la sécurité alimentaire et les quantités de nourriture à offrir à votre bébé.

### Comment préparer les aliments en toute sécurité pour mon bébé?

#### Choisissez parmi une variété de textures sûres

Votre bébé pourra manger des textures molles, même avant d'avoir des dents. Cela comprend des aliments qui sont :

- grumeleux; proposez-lui des aliments à texture grumeleuse au plus tard à 9 mois;
- cuits tendrement et finement hachés, réduits en purée, écrasés ou moulus;
- à prendre avec les doigts, comme des morceaux de légumes cuits à la vapeur, de fruits mous et de pain grillé.

Vers l'âge de 8 à 12 mois, votre bébé sera capable de mordre et de mâcher des aliments hachés.

#### Suivez ces conseils pour réduire le risque d'étouffement et d'intoxication alimentaire

Lors de la préparation des légumes et des fruits :

- lavez les légumes et pelez la peau, au besoin;
- retirez les graines ou les noyaux;
- coupez les raisins, les tomates cerises et les grosses baies comme les cerises en quartiers;
- râpez ou faites cuire les légumes et les fruits fermes jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment mous pour les écraser avec vos doigts, par exemple, les carottes et les pommes. Les légumes et les fruits mous n'ont pas besoin

d'être cuits, par exemple, les bananes mûres, les melons et les avocats;

- hachez finement les aliments filandreux comme le céleri et l'ananas.

Lors de la préparation d'aliments protéinés :

- faites cuire les œufs jusqu'à ce que le jaune soit ferme;
- faites cuire le tofu;
- retirez la peau et les arêtes du poisson et de la volaille comme le poulet, le canard et la dinde;
- assurez-vous que le poisson, les crustacés, la volaille et la viande comme le bœuf, le bison, la chèvre, l'agneau, le porc et le gibier sauvage sont entièrement cuits. Les aliments sont entièrement cuits lorsqu'ils atteignent leurs [températures de cuisson sécuritaires](#);
- ne lui proposez pas de beurres de noix ou de graines seuls, par exemple à la cuillère. Étalez plutôt finement du beurre de noix ou de graines sur des aliments tels que du pain grillé ou des craquelins, ou mélangez-les à des céréales pour nourrissons;
- ne lui proposez pas d'arachides, de noix ou de graines entières;
- râpez les fromages durs comme le cheddar.

Lors de la préparation d'aliments à grains entiers :

- évitez les céréales mélangées à des aliments qui présentent des risques courants d'étouffement, comme du pain aux noix, de grosses graines ou des raisins secs.

Ne lui proposez pas d'aliments ronds, durs, collants et difficiles à avaler, comme du maïs soufflé, des guimauves, des fruits secs tels que des raisins secs et des bonbons gélifiés ou durs. Ne lui proposez pas de vitamines à croquer.

### Quelle quantité de nourriture dois-je offrir à mon bébé?

La quantité de nourriture à offrir à votre bébé variera en fonction de son appétit. Quand vous lui proposez des aliments solides pour la première fois, votre bébé peut seulement manger environ deux à trois cuillères à soupe de nourriture par jour. Commencez par lui proposer une à deux cuillères à thé de nourriture à la fois. À mesure que son appétit augmente, offrez-lui plus de nourriture.

N'oubliez pas d'observer et d'écouter les signaux de faim et de satiété de votre bébé et laissez-le décider de la quantité de nourriture à manger.

Votre bébé peut avoir faim s'il :

- tend les bras vers la nourriture ou la montre du doigt;
- ouvre la bouche, se penche en avant ou montre de l'excitation pour la nourriture;
- s'énerve si on lui retire la nourriture.

Votre bébé peut être rassasié s'il :

- ferme sa bouche lorsqu'on lui offre de la nourriture;
- repousse la nourriture;
- refuse de manger ou détourne la tête.

Voici quelques exemples de portions à offrir à votre bébé en pleine croissance :

- 2 à 3 cuillères à soupe (30 à 45 ml) de légumes cuits, de céréales, de viande, de volaille, de poisson, de haricots, de lentilles ou de tofu;
- un demi-œuf de taille moyenne;
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de fromage râpé ou

de yogourt;

- 3 à 5 cuillères à soupe (45 à 75 ml) de fruits mous;
- un quart à une demi-tasse (60 à 125 ml) de céréales chaudes ou froides préparées;
- une demi-tranche de pain grillé ou une moitié de muffin;
- un quart de pain pita ou autre pain plat.

### À quelle fréquence dois-je offrir de la nourriture à mon bébé?

Le nombre de fois que vous proposez des aliments solides à votre bébé chaque jour dépend de son âge et de son appétit. Travaillez vers les objectifs suivants :

- À 8 mois : deux à trois repas et une à deux collations
- À 12 mois : trois repas et deux à trois collations

Essayez de prévoir les repas de votre bébé en même temps que ceux de la famille afin que vous puissiez manger ensemble aussi souvent que possible. De cette façon, votre bébé peut acquérir des compétences alimentaires, développer des habitudes alimentaires saines et être plus susceptible d'essayer et d'apprécier une variété d'aliments.

### Que dois-je donner à manger à mon bébé?

Vous pouvez lui donner beaucoup des mêmes aliments nutritifs que mange la famille et adapter la taille et la texture des aliments si nécessaire. Quand vous préparez des repas et des collations pour votre bébé, rappelez-vous ce qui suit :

- proposez-lui des aliments riches en fer au moins deux fois par jour;
- utilisez peu ou pas de sel ou de sucre ajouté;
- incluez des sources de matières grasses comme l'huile végétale, les beurres de noix ou de graines, la margarine molle, le fromage, le poisson gras et l'avocat. Les sources nutritives de matières grasses sont importantes pour votre enfant en pleine croissance;

- proposez-lui de nouveaux aliments. Vous devrez peut-être proposer un nouvel aliment plus de dix fois avant que votre enfant l'essaie ou y prenne goût; associer de nouveaux aliments à des aliments familiers peut aider;
- proposez-lui différentes combinaisons alimentaires et une variété de goûts et de textures.

Le tableau ci-dessous comprend des exemples d'aliments que vous pouvez offrir à votre bébé. Utilisez ces suggestions comme guide quand vous planifiez les repas et les collations de votre bébé :

- Repas : Proposez-lui des aliments de deux à trois groupes alimentaires
- Collations : Proposez-lui des aliments d'un à trois groupes alimentaires

#### Fruits et légumes, par ex. :

- avocats mûrs, bananes, mûres, kiwis, mangues, melons, oranges, pêches, poires, framboises, fraises, tomates;
- brocoli cuit, haricots verts, asperges, carottes, patates douces, betteraves, poivrons;
- pommes et carottes crues râpées;
- tomates cerises, raisins, grosses myrtilles coupés en quartiers;
- fruits et légumes en conserve ou surgelés sans sel, sucre ou succédanés de sucre.

#### Aliments protéinés, par ex. :

Aliments riches en fer et en protéines :

- viande, volaille, poisson, œufs, tofu;
- haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés, s'ils sont en conserve, choisissez ceux sans sel ajouté;
- beurres de noix ajoutés aux céréales pour bébés ou étalés finement sur des craquelins ou du pain grillé.

Autres aliments riches en protéines :

- yogourt nature entier, fromage cottage non salé;
- fromage à pâte dure râpé ou en petits morceaux, comme le cheddar.

#### Aliments à grains entiers, par ex. :

- céréales pour bébés enrichies de fer;
- céréales en forme de O non sucrées;
- pain grillé, pain, pain pita, roti, bannock, tortilla;
- riz, pâtes, quinoa, couscous, orge;
- craquelins non salés.

### Quels sont quelques exemples de menus pour mon bébé?

Vous trouverez ci-dessous des exemples de menus d'une journée pour les bébés de 6 à 9 mois et de 9 à 12 mois. Vous pouvez offrir des aliments solides à votre bébé avant ou après le lait maternel ou la préparation pour nourrissons. Procédez de la façon qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé. La quantité de liquide que votre bébé boit changera à mesure qu'il commencera à manger plus de nourriture.

#### Exemples de menus pour les bébés de 6 à 9 mois

Exemple de menu n° 1	
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-muffins au beurre d'arachides préparés avec des céréales pour nourrissons enrichies de fer</li> <li>• Quartiers d'orange sans membrane</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt nature entier</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet haché</li> <li>• Morceaux de poivron cuit</li> </ul>

Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage cheddar râpé</li> <li>• Craquelins pour nourrissons non salés</li> </ul>
Souper	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots écrasés</li> <li>• Lanières de tortilla</li> <li>• Tranches d'avocat</li> </ul>

### Exemple de menu n° 2

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• céréales pour bébés enrichies de fer;</li> <li>• Fraises écrasées</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane coupée en morceaux</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saumon haché</li> <li>• Patate douce cuite, en purée avec des grumeaux</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quartiers de poire cuite</li> </ul>
Souper	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bœuf haché ou lentilles mélangés à de la purée de pommes de terre</li> <li>• Brocoli cuit, gros morceaux de fleuron ou de tige</li> </ul>

### Exemple de menu pour les bébés de 9 à 12 mois

Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain grillé de blé entier avec une fine couche de beurre d'arachides, coupé en morceaux</li> <li>• Myrtilles aplaties</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromage cottage non salé</li> <li>• Pêches en conserve dans l'eau, coupées</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dahl (ragoût de lentilles)</li> <li>• Pain naan, en morceaux</li> <li>• Petits pois légèrement écrasés</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raisins coupés en quartiers</li> </ul>
Souper	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet haché</li> <li>• Riz brun</li> <li>• Haricots verts coupés en conserve, sans sel ajouté</li> </ul>
Collation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papaye, morceaux saupoudrés de noix de coco râpée</li> </ul>

### Pour obtenir de plus amples renseignements

[HealthLink File n° 69c-f Les premiers aliments de bébé](#)

[HealthLink File n° 110b Prévention de l'étouffement des bébés et des jeunes enfants](#)

[HealthLink File n° 69i Aliments riches en fer pour les bébés et les tout-petits](#) (en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) (en anglais seulement) ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététiste. 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.