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 détourner la tête pour vous montrer qu'il est rassasié;
- ✔ il essaie de prendre de la nourriture et de la mettre 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 l'allaitement au sein ou à la poitrine.
2. Asseyez-le dans sa chaise haute, face à vous.
3. Mangez avec votre enfant afin qu'il puisse apprendre en vous observant.
4. Servez à votre enfant les mêmes aliments qu'au reste de la famille (d'une texture appropriée), 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.

Les premiers aliments

Les premiers aliments de votre bébé devraient être riches en fer – comme de la viande, du poisson, du poulet, des oeufs, des lentilles, du tofu et des céréales pour bébé enrichies en fer. Intégrez-les à d'autres aliments familiaux, tels que les céréales, les légumes et les fruits.

Votre enfant pourra plus facilement avaler la viande, le poisson ou les crustacés 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 pour obtenir une texture homogène;
- de faire mijoter et de cuire la viande pour qu'elle reste suffisamment tendre pour que votre enfant puisse la mâcher, ou en la déchiquetant ou en la servant hachée;
- d'utiliser de la viande brune riche en nutriments plutôt que de la viande blanche de poulet;

Assurez-vous de retirer toutes les arêtes et les coquilles 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.

Consultez Comprendre les allergies alimentaires afin d'en apprendre davantage sur l'introduction des aliments solides et les allergies alimentaires.

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

- 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 1 cuillère à café (5 ml) d'eau de Javel mélangée à 3 tasses (750 ml) d'eau. Ceci est particulièrement important après avoir manipulé et préparé de la viande et du poisson crus.
- Jetez les planches à découper usées, car elles peuvent emprisonner les microbes.
- Placez les restes au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 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 des pellicules plastiques portant la mention « adapté au four micro-ondes ».
- N'utilisez pas des contenants endommagés, tachés ou malodorants.
- Le micro-ondes ne doit être utilisé que pour réchauffer des aliments cuits, et non pour cuire des aliments crus.