



# ALIMENTATION DU NOURRISSON DE LA NAISSANCE À UN AN

## VOTRE BÉBÉ EST PRÊT À MANGER QUAND?



L'introduction des aliments complémentaires est recommandée vers l'âge de six mois. Il s'agit d'une étape importante dans le développement de votre enfant. Cette fiche vous présente quelques conseils et recommandations pour savoir quand votre nourrisson sera prêt à manger différents aliments.

### VOTRE BÉBÉ :

est prêt à manger quand il :

- est capable de s'asseoir;
- contrôle bien les mouvements de sa tête et peut la tourner en guise de refus;
- ne repousse plus vers l'avant les aliments avec sa langue;
- est capable de mâcher et d'avaler;
- s'intéresse aux aliments.

**Lait :** Lorsque bébé commence à manger, il doit continuer à boire **autant de lait qu'auparavant**. Offrez-lui le lait en premier. Complétez ensuite avec des aliments.

**Aliments complémentaires :** Commencez par 5 ml (1 c. à thé).

Augmentez progressivement jusqu'à ce que l'enfant soit rassasié

CONSEILS

## est rassasié quand il :

- ferme la bouche et refuse de l'ouvrir;
- détourne la tête;
- mange plus lentement;
- repousse la nourriture;
- secoue la tête.

## a besoin de :

- toucher, sentir, goûter et explorer les aliments que vous lui présentez.

Souvenez-vous que les petits dégâts font partie du jeu. Il découvrira ainsi le plaisir de manger.

## Introduire des aliments trop tôt risque de créer de l'inconfort chez le nourrisson.

- Avant l'âge de 4 mois, l'introduction précoce des aliments est associée au développement d'eczéma chez les enfants à risque d'allergies.
- Avant l'âge de 6 mois, évitez les épinards, les betteraves et les navets en raison de leur teneur en nitrates trop élevée pour un nourrisson de cet âge.
- Introduction des aliments solides n'a aucun effet sur le sommeil de votre bébé.

## RECOMMANDATIONS

- **VERS L'ÂGE DE 6 MOIS, LES BESOINS EN FER DE VOTRE BÉBÉ AUGMENTENT : commencez** l'introduction des aliments complémentaires avec des **aliments riches en fer, tels que les viandes et les céréales enrichies**, en les offrant au moins deux fois par jour chez les nourrissons entre 6 et 12 mois.
- **INTRODUIRE UN ALIMENT À LA FOIS** : gardez-le au menu **aux moins 2 jours consécutifs** afin de vérifier la tolérance de bébé.
- Il n'y a **PAS D'AVANTAGES À RETARDER** l'introduction des aliments causant le plus souvent des allergies.

## TEXTURES DES ALIMENTS OFFERTS

L'intégration des textures se fait selon le développement de l'enfant; observez-le.  
Lorsque votre bébé est capable de :



### S'asseoir avec soutien



Offrez-lui des aliments en **purées lisses** ou **épaisses**.  
Exemples : Céréales pour bébé enrichies, viandes, substituts de viande, légumes et fruits en purée, yogourt nature, fromage frais.

Offrez-lui de l'eau dans une tasse ouverte avec anses.



## S'asseoir sans aide



Il peut manger des aliments **écrasés, effilochés, hachés finement, secs** et **fondants**.

**Exemples :** Pain rôti, œuf brouillé, poisson poché, viande ou volaille effilochée, légumes et fruits bien cuits écrasés ou en morceaux mous, fromage cottage ou râpé.

Veillez à ce que ces textures soient introduites au plus tard à 9 mois, sinon ceci pourrait mener à des difficultés d'alimentation.



## Ramper



Il peut manger des aliments de texture tendre en morceaux.

**Exemples :** Pâtes, riz, pain doré, crêpes, gaufres, légumineuses, tofu ferme, légumes cuits et fruits en morceaux, fromage en languettes, viande, volaille et poisson (braisés, mijotés ou bouillis).



## Marcher



Il peut manger des mélanges de différentes textures.  
Il peut boire sans aide à la tasse ouverte.

**Exemples :** Pâté chinois, spaghetti sauce à la viande, ragoût, chili.

**Votre enfant apprendra ce que vous lui montrez.  
Faites-le pratiquer!**



INFO-SANTÉ 811

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est



CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE  
LA SANTÉ SI VOUS VIVEZ DES  
PROBLÉMATIQUES AVEC L'ALIMENTATION DE  
VOTRE NOURRISSON



SANTEME.QUEBEC  
INSPQ.QC.CA/MIEUX-VIVRE



FACEBOOK.COM/CISSSME

