

L'alimentation du bébé

Les aliments solides



Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health

Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé



Enfants en santé
Manitoba



Les enfants et les familles d'abord

N'oubliez pas...

Les parents sont responsables de ce que l'on donne à manger à leur enfant. L'enfant est responsable de la quantité qu'il mange et même du fait de manger ou non.

Aidez votre bébé à bien manger :

- ✚ Choisissez des aliments qui conviennent aux capacités et à l'âge de votre bébé.
- ✚ Nourrissez-le chaque fois qu'il a faim.
- ✚ Assurez-vous qu'il est assis bien droit quand il mange, idéalement dans une chaise haute.
- ✚ Restez près du bébé quand il mange et tenez-lui compagnie. Parlez-lui doucement et encouragez-le. Tâchez cependant de ne pas l'entourer de trop d'attention.
- ✚ Essayez de l'intégrer à la routine des repas familiaux. Nourrissez-le pendant que d'autres membres de la famille mangent aussi.

Laissez votre bébé prendre l'initiative quand il mange :

- ✚ Laissez-le ouvrir la bouche avant de le nourrir.
- ✚ Laissez-le toucher sa nourriture dans le plat ou la cuillère. Laissez-le se nourrir lui-même avec les doigts dès qu'il manifeste de l'intérêt.
- ✚ Faites-le manger à son rythme. N'essayez pas de le nourrir plus vite ou plus lentement que ce qu'il veut.
- ✚ Cessez de lui donner à manger quand il montre qu'il n'a plus faim. Ne le forcez pas à vider son biberon ou à manger tout son repas. Un bébé mange quand il a faim et cesse de manger lorsqu'il est plein.
- ✚ Soyez patient quand vous lui donnez des aliments nouveaux.
- ✚ Amusez-vous!

REMARQUE : Il est possible que vous remarquiez des changements dans la couleur et la consistance des selles de votre bébé chaque fois qu'il mange des aliments nouveaux. C'est normal.

Ce que vous devez savoir avant de commencer à donner des aliments solides à votre bébé

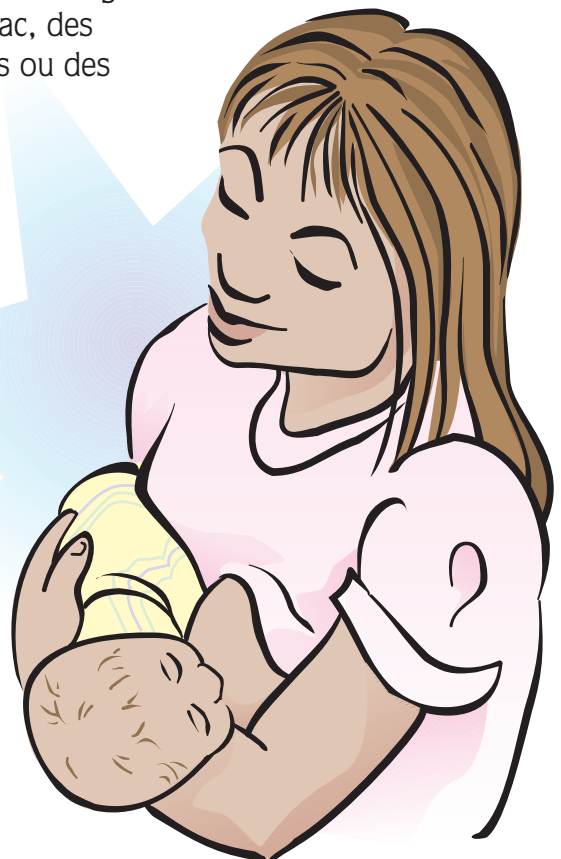
Ne vous hâtez pas de lui donner des aliments solides. Pendant les six premiers mois après sa naissance, le lait maternel ou une préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer est tout ce dont votre bébé a besoin.

Donner trop tôt des aliments solides au bébé peut lui causer des problèmes pour les raisons suivantes :

- il se peut qu'il boive moins de lait maternel ou de préparation lactée pour nourrissons;
- son estomac n'est pas prêt à digérer des aliments solides;
- cela peut augmenter les possibilités qu'il développe des allergies alimentaires ou encore provoquer des maux d'estomac, des vomissements, de la diarrhée, des éruptions cutanées ou des problèmes respiratoires;
- le bébé peut avoir du mal à avaler les aliments solides.

Des études ont montré que les aliments solides n'aident pas le bébé à faire ses nuits!

REMARQUE : Si votre famille a des antécédents d'allergies ou que votre bébé est né avant terme, parlez-en à votre professionnel de la santé pour avoir des instructions sur l'introduction des aliments solides.



Les signes décrits ci-après indiquent que votre bébé est prêt à manger des aliments solides.

Votre bébé :

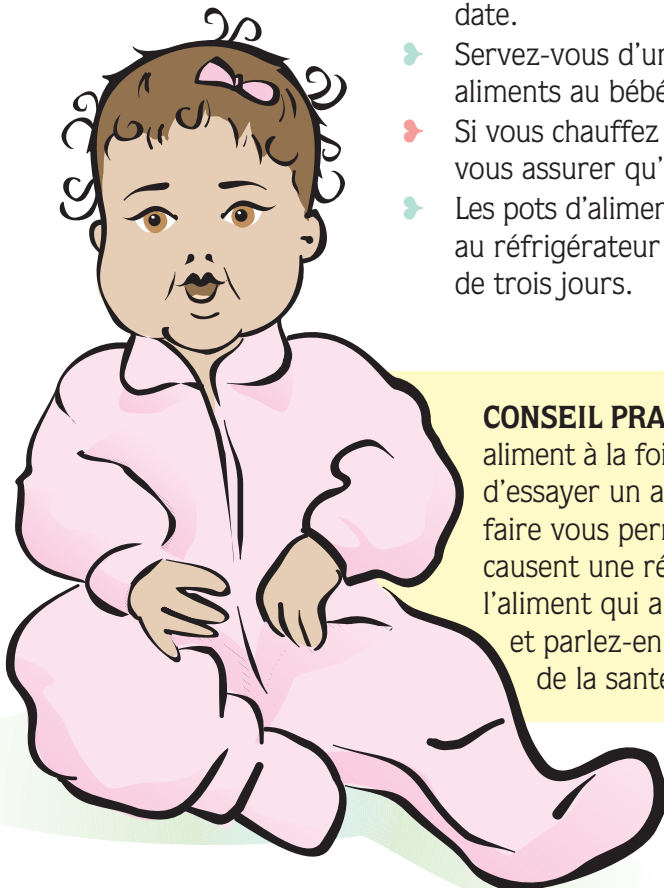
- est âgé de six mois;
- peut s'asseoir avec très peu d'aide;
- peut lever la tête;
- ouvre la bouche quand on lui offre de la nourriture;
- est capable de manger avec une cuillère;
- peut tourner la tête pour refuser de la nourriture.

Voici quelques signes possibles d'une réaction allergique :

- éruptions cutanées
- diarrhée
- problèmes respiratoires
- vomissements
- maux d'estomac

Aidez votre bébé à bien manger

- Si vous utilisez des aliments pour bébés préparés, vérifiez la date limite d'utilisation sur le pot ou l'emballage et ne les utilisez pas après cette date.
- Servez-vous d'un petit bol ou d'une petite assiette. Ne donnez pas les aliments au bébé directement à même le pot.
- Si vous chauffez l'aliment pour bébé, remuez-le et faites-en l'essai pour vous assurer qu'il n'est pas trop chaud.
- Les pots d'aliments pour bébé qui sont ouverts devraient être conservés au réfrigérateur et peuvent être utilisés pendant un maximum de trois jours.



CONSEIL PRATIQUE : Ne lui donnez qu'un seul nouvel aliment à la fois et attendez au moins trois jours avant d'essayer un autre aliment nouveau. Cette façon de faire vous permettra de reconnaître les aliments qui causent une réaction allergique. Cessez de lui donner l'aliment qui a causé une réaction allergique et parlez-en à votre professionnel de la santé.



Suppléments de vitamines et de minéraux pour votre bébé

Fer

Le fer est important pour la santé des globules rouges et le développement du cerveau. Le fer contenu dans le lait maternel suffit à la plupart des bébés allaités naturellement jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de six mois. Les bébés qui ne sont pas nourris au sein devraient boire une préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer dès leur naissance.

Qu'il soit nourri au sein ou à l'aide d'une préparation lactée, votre bébé devrait commencer à manger des céréales pour bébés enrichies de fer à partir de six mois. Il faut aussi commencer à donner graduellement à votre bébé d'autres aliments riches en fer, comme du poulet, du porc, du bœuf, du gibier, des jaunes d'œuf et des légumineuses.

REMARQUE : Les bébés prématurés ou ayant un faible poids à la naissance ont des besoins particuliers en fer. Votre professionnel de la santé pourra vous renseigner davantage à ce sujet.

Fluorure

Le fluorure aide les enfants à avoir de bonnes dents. Ne donnez pas de suppléments de fluorure à votre bébé avant qu'il ait six mois, car cela pourrait nuire à la formation de ses dents. À l'âge de six mois, votre bébé peut avoir besoin de quelques gouttes de fluorure si l'eau du robinet n'en contient pas. (Certaines collectivités n'ajoutent pas de fluorure à l'eau.)

Renseignez-vous auprès de votre agent local de santé publique ou auprès de votre dentiste pour savoir si l'eau de votre collectivité est fluorée. Votre professionnel de la santé pourra ensuite vous renseigner davantage à ce sujet.

Produits céréaliers

Sortes de céréales à donner aux bébés :

- Choisissez des céréales pour bébés, pas des céréales pour adultes. Les céréales pour bébés contiennent plus de fer que les céréales pour adultes.
- Évitez les céréales pour bébés qui contiennent du miel, du yogourt ou des fruits ajoutés.
- Commencez par des céréales pour bébés au riz seulement et enrichies de fer. Par la suite, proposez au bébé de l'orge ou du gruau, puis des céréales mélangées.

Comment préparer et donner des céréales pour bébés :

- Lisez l'étiquette de la boîte de céréales et suivez le mode d'emploi.
- Au début, mélangez les céréales sèches avec le liquide recommandé pour obtenir la texture d'une soupe épaisse. Au fur et à mesure que votre bébé apprend à manger des céréales, réduisez la quantité de liquide pour qu'elles soient plus épaisses.
- Donner les céréales avec une cuillère aide le bébé à apprendre à manger.
- Votre bébé n'a pas besoin que l'on ajoute du sucre, des édulcorants ou du sel dans ses céréales.
- Donnez-lui d'abord des céréales le matin. Au bout de quelques jours, offrez-lui un deuxième repas de céréales.
- Commencez par 1 à 2 cuillères à table (de 15 à 30 ml) de céréales sèches et augmentez graduellement selon l'appétit du bébé. Laissez le bébé décider de la quantité qu'il veut manger.
- Jetez toute quantité de céréales que le bébé ne finit pas.

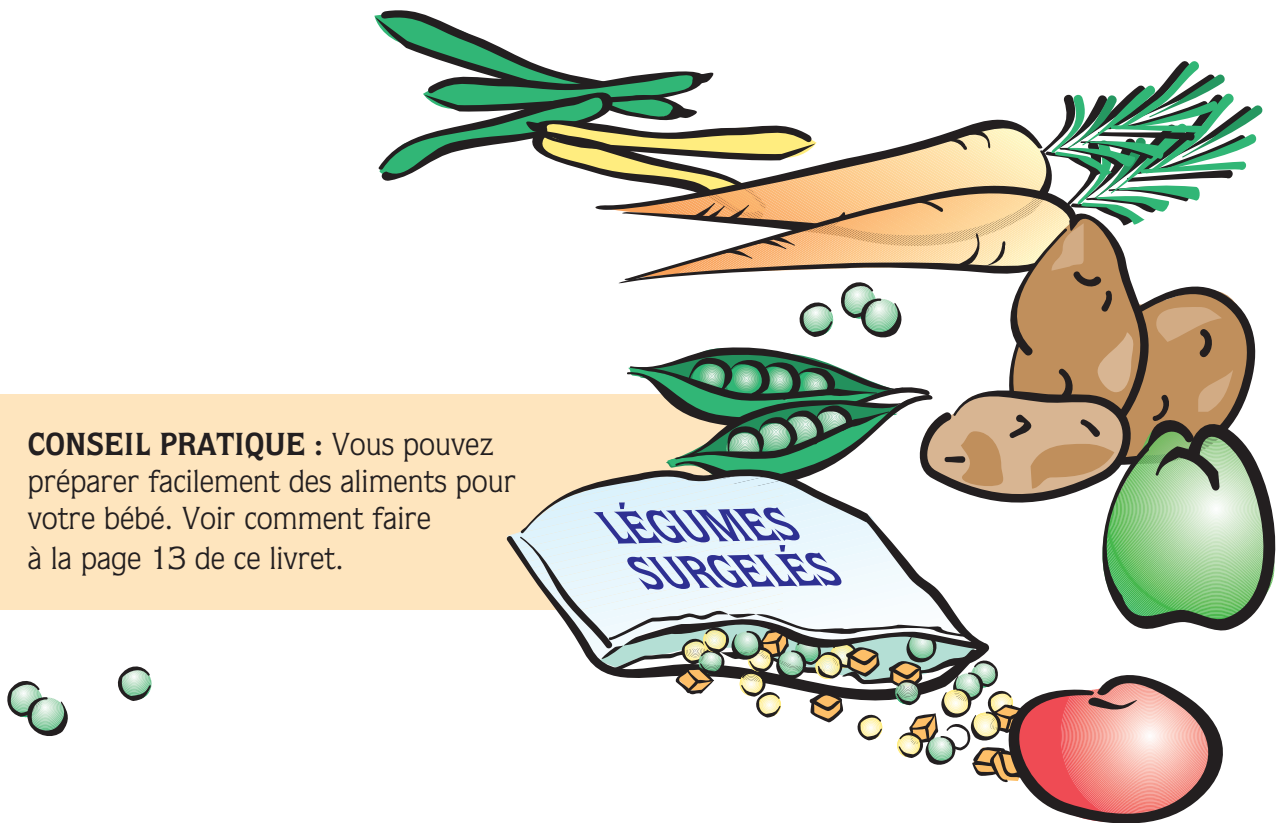
Produits céréaliers

Légumes

Donner des légumes à votre bébé :

- Essayez un nouveau légume à la fois. Donnez-le-lui tôt dans la journée.
- Ne faites pas de mélange de légumes. Laissez le bébé s'habituer au goût de chaque légume.
- Attendez au moins trois jours avant d'essayer un nouveau légume.
- Exemples de légumes à donner au bébé : patates douces, pommes de terre, courges, pois, haricots verts ou jaunes et carottes.
- Vous pouvez utiliser des légumes frais, surgelés ou en conserve. Rincez d'abord les légumes en conserve pour enlever une partie du sel ou utilisez des légumes sans sel.

CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez préparer facilement des aliments pour votre bébé. Voir comment faire à la page 13 de ce livret.



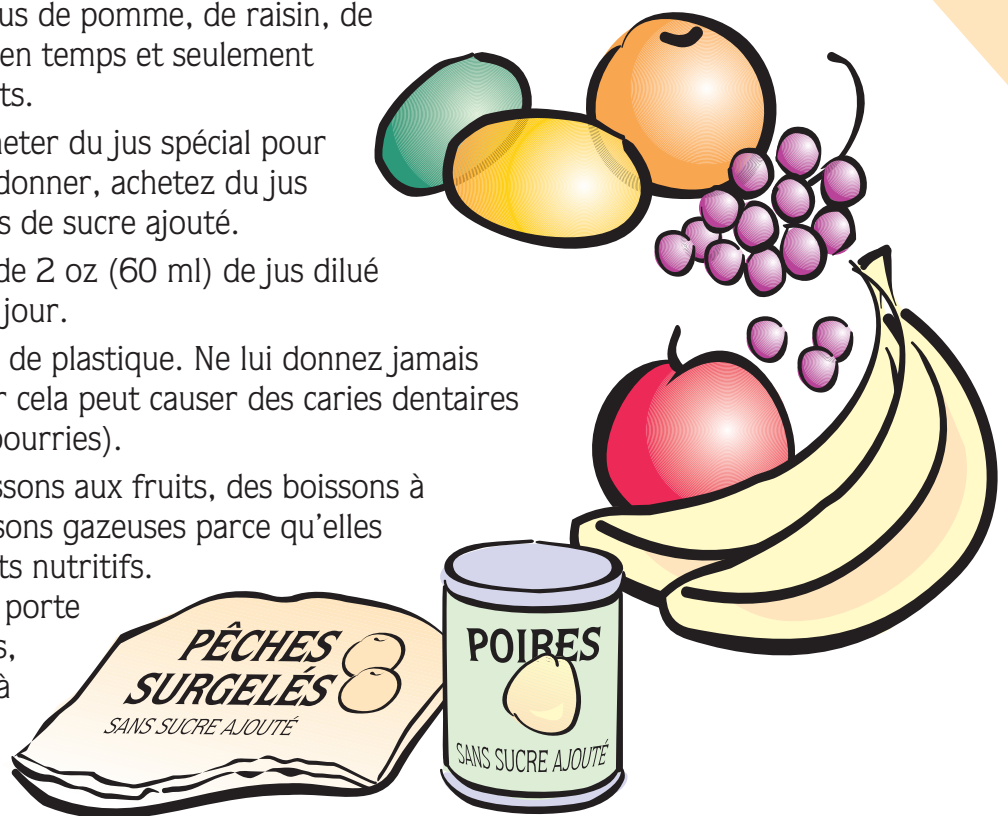
Fruits

Donner des fruits à votre bébé :

- Essayez un fruit à la fois.
- Utilisez des fruits frais, tendres et mûrs, des fruits en pot non sucrés ou des fruits en conserve dans leur jus (pas en sirop). Écrasez le fruit avec une fourchette avant de le donner à votre bébé (voir le guide sur l'alimentation et les recettes à la page 14 de ce livret).
- Les « desserts aux fruits » achetés en magasin contiennent beaucoup de sucre; votre bébé n'en a pas besoin.
- La première fois, donnez-lui une petite quantité et augmentez-la graduellement selon son appétit.

Jus de fruits :

- Le lait maternel ou les préparations lactées pour nourrissons enrichies de fer apportent aux bébés tout le liquide nécessaire. Ils n'ont pas besoin de jus. Si vous pensez que votre bébé a soif, donnez-lui de l'eau.
- Si vous choisissez de lui donner du jus, vous pouvez lui donner des jus de fruits comme du jus de pomme, de raisin, de prune ou de poire de temps en temps et seulement une fois qu'il mange des fruits.
- Vous n'avez pas besoin d'acheter du jus spécial pour bébés. Si vous voulez lui en donner, achetez du jus non sucré qui ne contient pas de sucre ajouté.
- Donnez à votre bébé moins de 2 oz (60 ml) de jus dilué dans 2 oz (60 ml) d'eau par jour.
- Donnez-le-lui dans une tasse de plastique. Ne lui donnez jamais de jus dans une bouteille, car cela peut causer des caries dentaires chez le jeune enfant (dents pourries).
- Évitez de lui donner des boissons aux fruits, des boissons à base de cristaux ou des boissons gazeuses parce qu'elles ne contiennent pas d'éléments nutritifs.
Les produits dont l'étiquette porte la mention **boisson aux fruits**, **boissons de fruits**, **boissons à base de cristaux de fruits** ou **punch aux fruits** **NE SONT PAS** des jus de fruits.



Légumes et Fruits

Viande et substituts

Donner des aliments riches en protéines à votre bébé :

- Ajoutez un nouvel aliment riche en protéines à la fois.
- Essayez le bœuf, le porc, le veau, le poulet, la dinde, le poisson, le jaune d'œuf, le tofu ou les légumineuses (pois, fèves ou lentilles).
- Les viandes transformées, comme le jambon, le bacon, les saucisses à la viennoise, le salami, le saucisson de Bologne ou les saucisses ne sont pas de bons choix parce qu'elles ont une teneur élevée en sel.

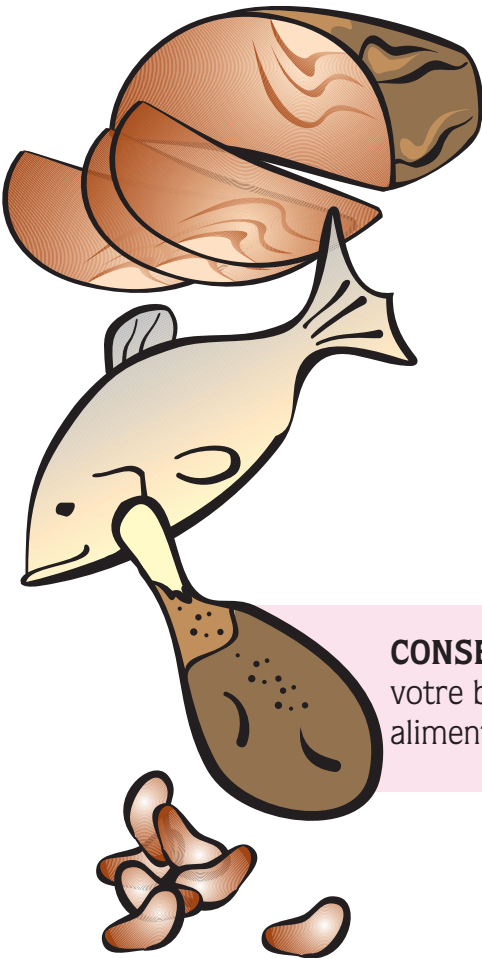
REMARQUE : Les régimes végétariens ont parfois une faible teneur en matières grasses et en énergie et ont souvent une teneur élevée en fibres. Demandez l'aide d'un diététiste professionnel pour la planification du régime végétarien de votre bébé.



Donner des œufs à votre bébé :

- Commencez par le jaune d'œuf seulement. Faites bouillir l'œuf entier, séparez le jaune du blanc et écrasez-le avec une fourchette.
- Attendez jusqu'à ce que votre bébé ait plus de 12 mois pour lui donner du blanc d'œuf ou des œufs entiers (le jaune et le blanc), en raison des risques d'allergies.
- Une fois que votre bébé peut digérer des œufs entiers, vous pouvez les utiliser de nombreuses façons. Essayez des œufs durs écrasés, des œufs brouillés ou des œufs pochés.
- Ne lui donnez pas d'aliments qui contiennent des œufs crus.

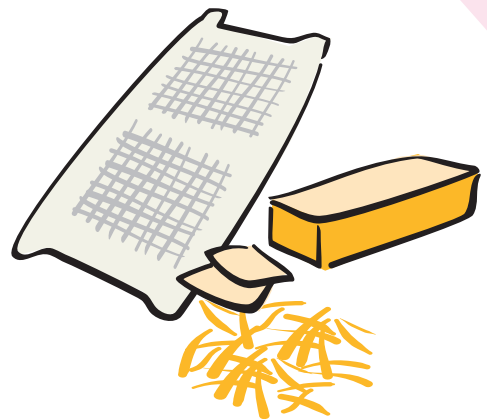
CONSEIL PRATIQUE : Ne donnez qu'un seul nouvel aliment à la fois à votre bébé et attendez au moins trois jours avant d'essayer un autre aliment nouveau.



Produits laitiers

Donner des produits laitiers à votre bébé :

- Donnez-lui du yogourt nature riche en matières grasses.
- Commencez par du fromage mou comme le cottage ou la ricotta.
- Ajoutez peu à peu d'autres types de fromages comme le cheddar ou le mozzarella. Vous pouvez les râper ou les couper en fines tranches.
- Dès l'âge de neuf mois à un an, vous pouvez donner du lait de vache entier au bébé s'il mange d'autres aliments qui contiennent du fer, comme des céréales pour bébés enrichies de fer, du poulet, du porc, du bœuf, du gibier, du jaune d'œuf et des légumineuses.
- Le lait de vache non pasteurisé présente des risques pour les bébés.
- Attendez que votre enfant ait au moins deux ans pour lui donner du lait 2 % ou tout autre lait faible en gras.



REMARQUE : Les boissons au soja ou au riz ou d'autres boissons végétariennes ne devraient pas remplacer le lait maternel, les préparations lactées ou le lait entier pendant les deux premières années parce qu'elles peuvent ne pas contenir assez de protéines, de calories, de minéraux et de vitamines pour aider votre bébé à grandir.

L'alimentation familiale

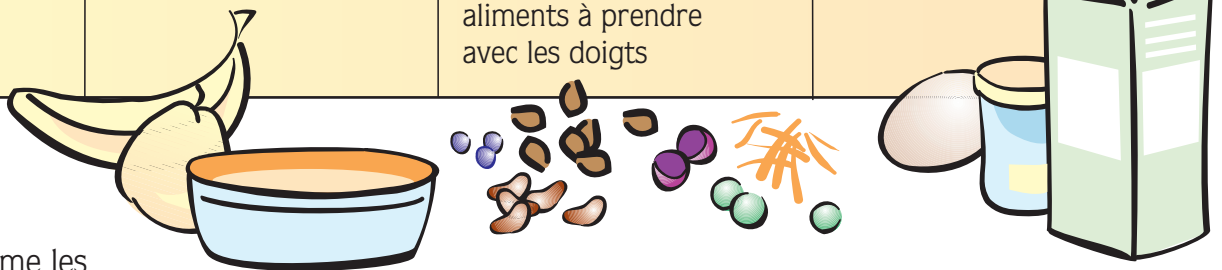
Nourrir un bébé n'est pas compliqué. Dès que le bébé est âgé de sept ou huit mois, il est temps de mettre de côté les aliments mous ou les purées et de passer progressivement aux aliments habituels de la famille. Les bébés de cet âge acceptent de manière positive le défi d'apprendre à manger.

Quelques conseils pratiques :

- Si vous attendez trop longtemps avant de donner des aliments plus granuleux, il est possible que le bébé les accepte moins facilement.
- Commencez peu à peu à ajouter au régime du bébé des aliments texturés, tout en diminuant progressivement les aliments mous.
- Assoyez votre bébé dans une chaise haute à la table familiale. Vous pouvez lui donner des petites bouchées de ce que vous mangez à partir de sept ou huit mois. C'est une étape importante de l'apprentissage de manger.
- Les bébés vomissent ou recrachent des aliments quand ils apprennent à manger. C'est normal.
- Laissez le bébé faire des dégâts lorsqu'il apprend à manger avec ses doigts. Cela fait augmenter sa confiance en lui et son désir d'essayer des choses nouvelles.
- L'apprentissage de manger est progressif et ne se fait pas du jour au lendemain.

Différentes textures d'aliments pour bébés

| De la naissance à six mois | De six à sept mois | De huit à neuf mois | De dix à douze mois |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Les nourrissons n'ont besoin que de lait maternel ou d'une préparation lactée enrichie de fer. | Aliments tamisés, en purée ou moussé | Aliments en purée, mincés, râpés ou finement hachés; aliments à prendre avec les doigts | Aliments en dés, en cubes ou écrasés |



Le saviez-vous?

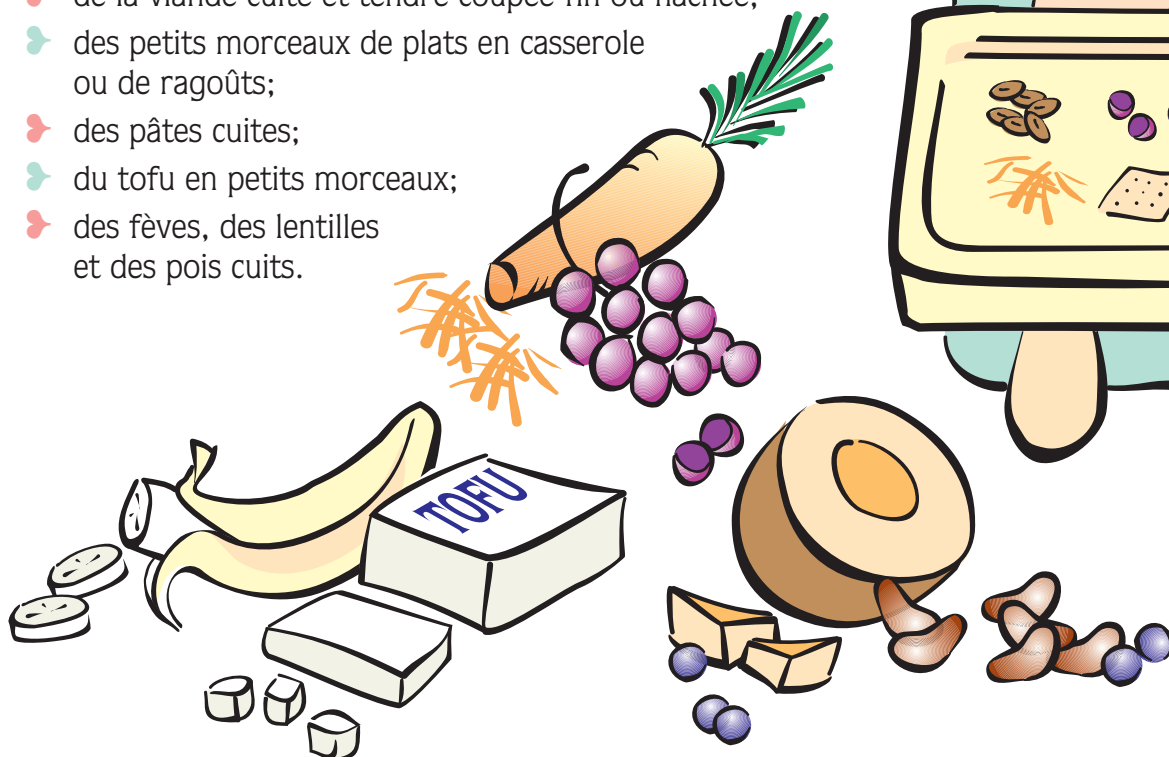
Préparer vous-même les aliments de votre bébé vous permet de lui offrir des textures qui conviennent parfaitement à ses capacités et à ses besoins personnels. Vous trouverez des idées sur comment faire, en page 13.

Aliments à prendre avec les doigts

- Vers l'âge de neuf mois, les bébés sont capables de tenir les aliments dans leur main et de les porter à leur bouche. Offrir des aliments à prendre avec les doigts les aide à apprendre à mâcher et à se nourrir eux-mêmes.
- La plupart des bébés plus âgés aiment manger avec leurs mains. Soyez prêt pour de l'amusement et des dégâts!
- Les aliments à prendre avec les doigts devraient être des aliments sains. Évitez les aliments très sucrés ou salés.

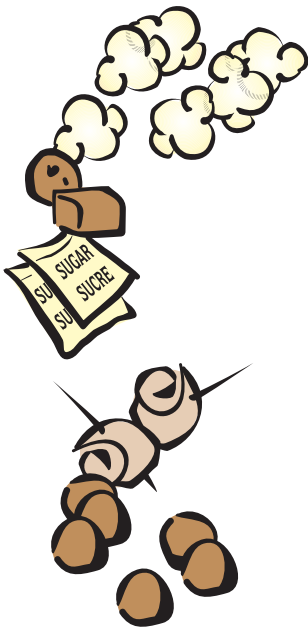
Exemples d'aliments à prendre avec les doigts :

- un fruit mou, mûr et pelé
 - coupé en petits morceaux ou en lanières de la taille d'une bouchée (par exemple, bananes, poires, pêches, prunes, cantaloup ou kiwi);
 - les fraises, bleuets et raisins sans pépins n'ont pas à être pelés, mais coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée;
- des morceaux de légumes cuits (coupés en lanières);
- des lanières de rôties sèches, des croûtes de pain, des bâtonnets de pain, des morceaux de bagel, des gâteaux de riz, des biscottes, des craquelins non salés;
- du fromage râpé, des cubes ou des bâtonnets de fromage;
- de la viande cuite et tendre coupée fin ou hachée;
- des petits morceaux de plats en casserole ou de ragoûts;
- des pâtes cuites;
- du tofu en petits morceaux;
- des fèves, des lentilles et des pois cuits.



Les aliments qui suivent ne sont PAS appropriés pour un bébé pendant sa première année :

- miel (il peut rendre votre bébé très malade de botulisme, un type d'intoxication alimentaire);
- bonbons et chocolat;
- boissons gazeuses, boissons à base de cristaux, boissons pour sportifs;
- thé, café, tisanes;
- sel, cornichons;
- aliments de régime sucrés avec des succédanés du sucre;
- aliments à faible teneur en matières grasses et aliments de régime;
- grignotines, comme les chips, les bâtonnets au fromage, les bretzels et les frites;
- gâteaux, biscuits, céréales enrobées de sucre, gelée dessert;
- saucés pour salades, mayonnaise;
- viandes transformées.

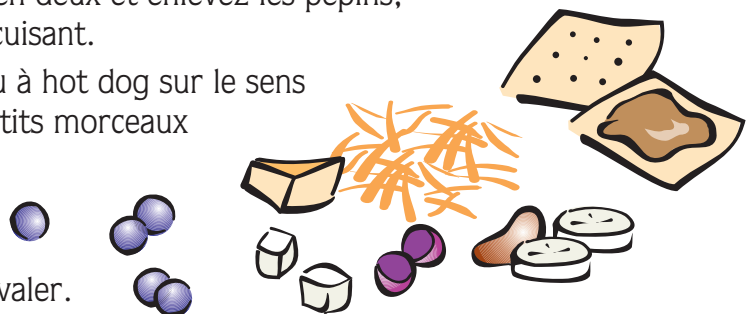


Les aliments suivants présentent des risques d'ÉTOUFFEMENT et vous devriez les éviter jusqu'à ce que votre enfant ait au moins quatre ans :

- raisins secs, gomme à mâcher et bonbons durs, y compris les pastilles contre la toux;
- maïs soufflé, noix et graines de tournesol;
- poisson avec des arêtes;
- grignotines avec des cure-dents ou des brochettes.

Les aliments suivants sont plus sûrs pour les nourrissons et les jeunes enfants quand ils sont préparés comme suit :

- Pour rendre les légumes et les fruits durs les plus sûrs possible : râpez-les, enlevez les noyaux des fruits, coupez les raisins en deux et enlevez les pépins, attendrissez les légumes crus en les cuisant.
- Coupez les saucisses à la viennoise ou à hot dog sur le sens de la longueur, puis coupez-les en petits morceaux de la taille d'une bouchée.
- Étendez le beurre d'arachides en fine couche sur un craquelin ou du pain pour le rendre plus facile à avaler.



Préparez vous-même vos aliments pour bébés

La préparation d'aliments pour bébés

La meilleure façon de bien nourrir votre bébé est de préparer vous-même ses aliments. Préparer les aliments de votre bébé vous permet de lui offrir des textures qui conviennent parfaitement à ses capacités et à ses besoins personnels. Il est facile de préparer des aliments en les écrasant à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à purée ou au moyen d'un hachoir ou d'un mélangeur bon marché.

Vous pouvez acheter des aliments pour bébés du commerce, mais ce n'est pas nécessaire. Comme solution pratique, vous pouvez acheter des légumes surgelés ou en conserve sans sel ajouté et des fruits surgelés ou en conserve sans sucre ajouté.

Vous trouverez ci-après des idées sur la façon de préparer des aliments ordinaires que votre bébé peut manger.

Préparation des légumes

Ingrédients :

- Environ 250 ml (1 tasse) de légumes frais ou surgelés (par exemple, carottes, pois, haricots verts ou jaunes, courges, pommes de terre et patates douces)
- Environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau

Comment faire :

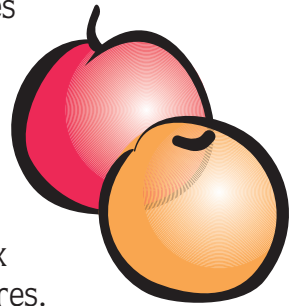
1. Lavez, pelez et tranchez des légumes frais ou prenez des légumes surgelés (ils n'ont pas à être décongelés avant d'être cuits).
2. Mettez les légumes dans une casserole d'eau bouillante, couvrez-les et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si vous utilisez un four micro-ondes, mettez les légumes dans un bol qui convient aux micro-ondes et faites-les cuire à la puissance maximale jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Égouttez les légumes et gardez l'eau de cuisson. Vous pouvez l'utiliser si vous devez ajouter de l'eau aux légumes.
4. Donnez-leur une texture qui convient à votre bébé. Ajouter de l'eau de cuisson si vous pensez que les légumes ont besoin de plus de liquide.
5. Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un récipient fermé pendant un maximum de trois jours. Vous pouvez aussi les congeler.



Préparation des fruits

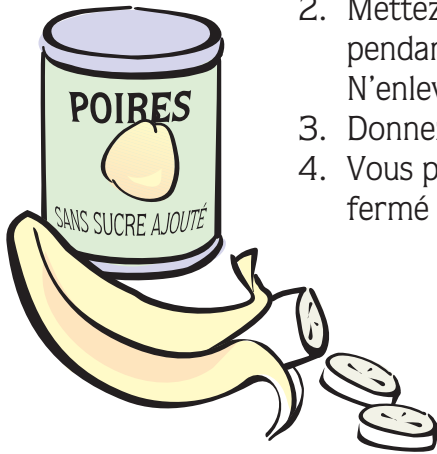
Ingrédients :

- 2 ou 3 fruits de grosseur moyenne (pommes, poires, pêches et prunes, par exemple) OU Environ 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés (sans sucre ajouté)
- Environ de 4 à 6 cuillères à table d'eau



Comment faire :

- Lavez-les. Pelez-les, enlevez le cœur et tranchez-les.
- Mettez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire à feu doux pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. N'enlevez pas l'eau.
- Donnez-leur une texture qui convient à votre bébé.
- Vous pouvez conserver les restes de fruits au réfrigérateur dans un récipient fermé pendant un maximum de trois jours. Vous pouvez aussi les congeler.



REMARQUE :

- Vous n'avez pas besoin de cuire les fruits mous et mûrs comme les bananes, les mangues, les papayes, les avocats et les fruits en conserve (sans sucre ajouté).
- Les bananes et les avocats ne se conservent pas bien parce qu'ils brunissent.

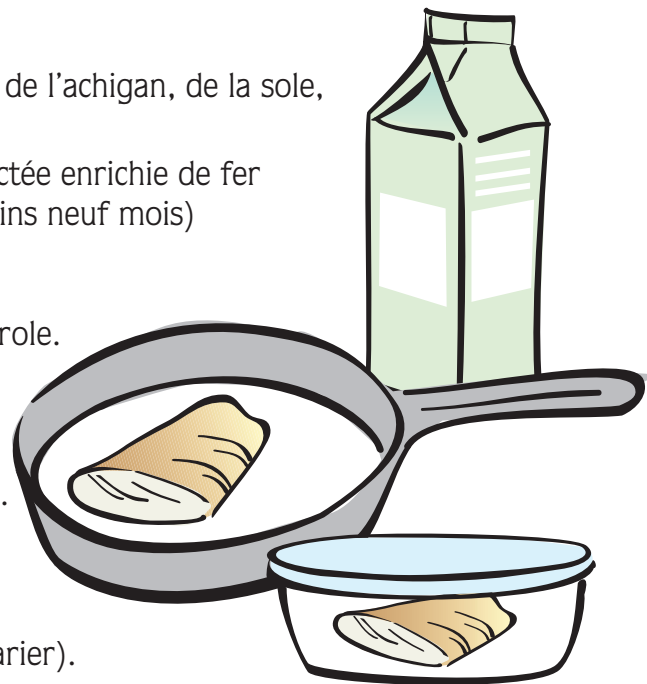
Préparation du poisson

Ingrédients :

- 250 g (1/2 livre) de filet de poisson sans arêtes, comme de l'achigan, de la sole, de la morue, de la perche, de l'aiglefin ou du doré
- 125 ml (1/2 tasse) de lait maternel ou de préparation lactée enrichie de fer (vous pouvez utiliser du lait entier si votre bébé a au moins neuf mois)

Comment faire :

- Versez le lait dans une grande poêle à frire ou une casserole. Faites-le chauffer à feu doux sans le porter à ébullition.
- Ajoutez les filets de poisson dans le lait. Couvrez et laissez cuire à feu doux de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement avec une fourchette. Si vous utilisez un four micro-ondes, placez les filets dans un bol qui convient aux micro-ondes. Chauffez à la puissance maximale jusqu'à ce que le poisson se défasse avec une fourchette (le temps de cuisson peut varier).
- Émiettez le poisson avec une fourchette.
- Vous pouvez conserver au réfrigérateur les restes dans un récipient fermé pendant un maximum de deux à trois jours. Vous pouvez aussi les congeler dans un récipient fermé.



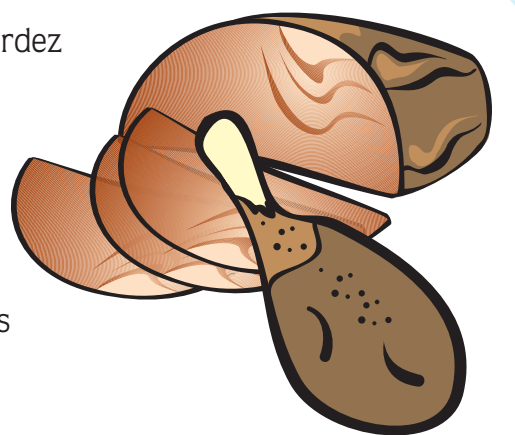
Préparation des viandes et des volailles

Ingrédients :

- 250 g (1/2 livre) de viande maigre, de poulet ou de dinde
- Eau

Comment faire :

1. Enlevez le gras, la peau et les os de la viande ou de la volaille et coupez-la en cubes.
2. Placez dans une casserole d'eau et faites bouillir le tout.
3. Baissez le feu et faites cuire pendant environ 45 minutes. Gardez l'eau de cuisson.
4. Hachez la viande ou la volaille. Ajoutez un peu de l'eau de cuisson pour éclaircir le mélange. Donnez à l'aliment une texture qui convient à votre bébé.
5. Vous pouvez conserver au réfrigérateur des aliments préparés dans un récipient fermé pendant un maximum de deux à trois jours. Vous pouvez aussi congeler les restes dans un récipient fermé.



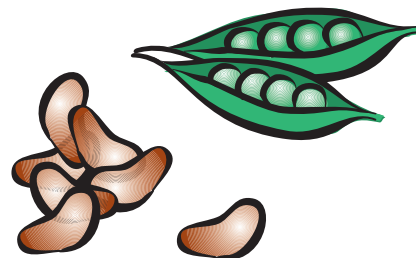
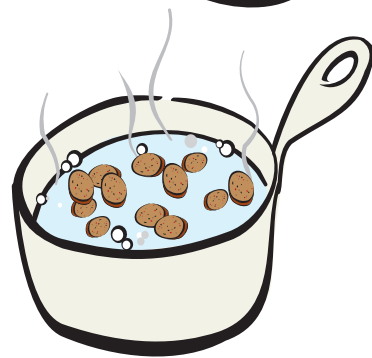
Préparation des légumineuses (pois, fèves et lentilles)

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de légumineuses cuites (préparées selon le mode d'emploi sur l'emballage)
OU
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de légumineuses en conserve

Comment faire :

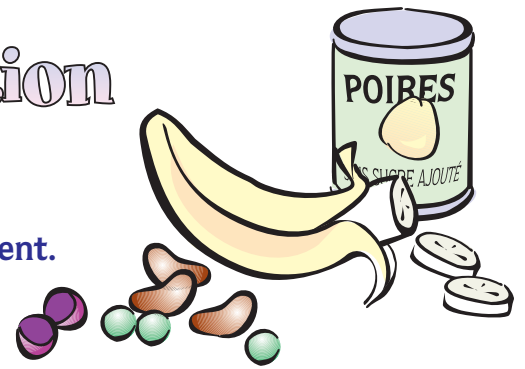
1. Si vous utilisez des légumineuses sèches, préparez-les selon le mode d'emploi sur l'emballage.
2. Si vous utilisez des légumineuses en conserve, égouttez-les et rincez-les bien. Elles sont déjà cuites.
3. Donnez à l'aliment une texture qui convient à votre bébé. Ajoutez un peu d'eau pour le rendre plus liquide.
4. Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un récipient fermé pendant un maximum de deux à trois jours. Vous pouvez aussi les congeler dans un récipient fermé.





Guide d'alimentation du bébé

**N'oubliez pas! Chaque bébé est différent.
Ceci n'est qu'un guide.**



| Moment de la journée | 6 mois | 7 mois | De 8 à 9 mois | De 10 à 11 mois | 12 mois |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tôt le matin | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | | L'allaitement maternel apporte de nombreux bienfaits à la mère et au bébé. Continuez l'allaitement! |
| Matinée | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés d'un seul type de grain ou un autre aliment riche en fer** | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés Fruits | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés Fruits | Lait maternel, préparation lactée* ou lait entier Céréales pour bébés Fruits Yogourt Rôtie | |
| Midi | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés d'un seul type de grain ou un autre aliment riche en fer** | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés Fruits Légumes | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés Fruits Légumes Viande, poulet, poisson, fèves ou jaune d'œuf | Lait maternel, préparation lactée* ou lait entier Céréales pour bébés Fruits Légumes Viande, poulet, poisson, fèves ou jaune d'œuf Pain ou pâtes alimentaires | Sevrez votre bébé du biberon. |
| Après-midi | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel, préparation lactée* ou lait entier Fruits Fromage | |
| Fin d'après-midi/ début de soirée | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés d'un seul type de grain ou un autre aliment riche en fer** | Lait maternel ou préparation lactée* Céréales pour bébés ou un autre aliment riche en fer** Fruits Légumes | Lait maternel ou préparation lactée* Fruits Légumes Viande, poulet, poisson, fèves ou jaune d'œuf | Lait maternel, préparation lactée* ou lait entier Fruits Légumes Viande, poulet, poisson, fèves ou jaune d'œuf Pain ou pâtes alimentaires | |
| Soirée | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | |
| Nuit | Lait maternel ou préparation lactée* | Lait maternel ou préparation lactée* | | | |

**Préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer

**Aliments riches en fer comme de la viande, du poulet, du poisson, des légumineuses ou des jaunes d'œufs

CONSEIL PRATIQUE : Essayez de faire boire au bébé de l'eau ou du lait maternel dans une tasse pendant les repas.

CONSEIL PRATIQUE : Votre bébé devrait être assis dans une chaise haute pendant les repas.