



# L'alimentation de votre bébé

Un guide pour vous aider  
à introduire les aliments  
complémentaires



Accelerating Knowledge. Advancing Practice.

Nutrition Connections, autrefois le Centre de ressources en nutrition, est un centre offrant des services et des ressources, de l'éducation, de la formation, des connaissances et de la collaboration en nutrition. Il aide les professionnels de la santé, les entreprises, les gouvernements, les organismes communautaires, les enseignants, les chercheurs et les autres personnes qui travaillent en alimentation et en nutrition à répondre aux besoins organisationnels, à se renseigner, à communiquer et à diffuser de l'information.

Nutrition Connections fait partie de l'Association pour la santé publique de l'Ontario, un organisme de bienfaisance enregistré. Les profits de ses services payants sont redonnés à des programmes de sensibilisation sur la nutrition et l'alimentation saine.

# Table des matières

L'alimentation de votre bébé durant sa première année	04
Quand introduire les aliments complémentaires	05
Comment savoir si votre bébé est prêt	05
La croissance de votre bébé	05
Comment nourrir votre bébé	06
Aider votre enfant à devenir un mangeur compétent	06
Comment introduire les aliments complémentaires	07
Des textures à offrir	09
La sécurité de votre bébé	10
Haut-le-cœur et étouffement	10
Allergies alimentaires	13
Salubrité des aliments	13
Les aliments à offrir à votre bébé	15
Premiers aliments	15
Offrir de nouveaux aliments	16
Astuces pour introduire de nouveaux aliments	17
Conseils pour la préparation des aliments	17
Aliments pour bébé commerciaux	18
Boissons	18
Aliments à consommer avec modération ou à éviter	20
Une journée type	21
Sites recommandés pour en savoir plus	22
Remerciements	23

# L'alimentation de votre bébé durant sa première année

L'alimentation de votre bébé durant sa première année implique plus que les aliments et la nutrition. Elle touche à l'exploration, au partage, à la découverte de l'autre et à la création d'une relation de confiance au sujet de l'alimentation.

Durant les six premiers mois de sa vie, votre bébé comble ses besoins avec le lait maternel et un supplément quotidien de vitamine D de 10 µg (400 UI). L'allaitement maternel demeure une source nutritive importante pour les nourrissons plus âgés et les jeunes enfants tout au long de l'introduction des aliments complémentaires.

Si votre bébé ne boit pas de lait maternel, il aura besoin de préparation commerciale pour nourrisson. Étant donné que ce produit contient de la vitamine D, les bébés qui ne sont pas nourris avec de la préparation lactée n'ont pas besoin de supplément de vitamine D. Les préparations importées ou faites à la maison ne sont pas recommandées; elles ne sont pas nécessairement sécuritaires pour votre bébé et ne contiennent pas assurément les nutriments appropriés.

Les renseignements présentés ici portent sur l'alimentation de votre bébé de six mois à un an. Ils se fondent sur les recommandations actuelles pour vous aider à introduire les aliments complémentaires en toute confiance.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes quant à l'alimentation de votre bébé, adressez-vous à son fournisseur de soins de santé. Vous pouvez aussi communiquer avec un diététiste professionnel par [ConnexionSanté Ontario](#) en composant le 811 (ATS : 1-866-797-0007).



# Quand introduire les aliments complémentaires

## Comment savoir si votre bébé est prêt

Vers l'âge de six mois, votre bébé commence à présenter des signes indiquant qu'il est prêt à manger des aliments. Certains bébés sont prêts quelques semaines plus tôt, et d'autres un peu plus tard. Il est important d'observer ces signes.

Les aliments fournissent des nutriments supplémentaires, des saveurs et des textures nécessaires à votre bébé. De 6 à 12 mois, le lait maternel (ou la préparation commerciale pour nourrisson, le cas échéant) demeure sa nourriture principale.

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

- s'asseoir, tenir sa tête droite et se pencher vers l'avant;
- ouvrir grand la bouche quand vous lui offrez de la nourriture;
- saisir les aliments avec ses doigts et essayer de les porter à sa bouche;
- tourner la tête en guise de refus.

Votre bébé n'a pas besoin de dents pour commencer à manger des aliments : ses gencives sont assez dures pour mâchouiller différentes textures.

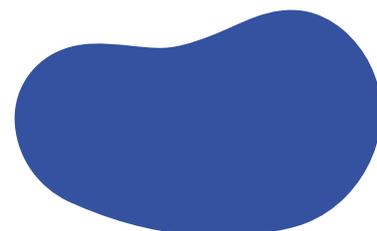
## La croissance de votre bébé

Votre bébé connaîtra de nombreuses poussées de croissance au cours de sa première année. Il est important de distinguer la poussée de croissance, pendant laquelle votre bébé pourrait avoir plus faim qu'à l'habitude, du moment où il est prêt à manger des aliments.

À retenir :

- Les poussées de croissance ne sont pas un signe que votre bébé a besoin d'aliments complémentaires plus tôt.
- L'introduction des aliments n'aidera pas votre bébé à faire ses nuits.
- Le fournisseur de soins de santé de votre bébé surveillera sa croissance.
- Il ne faut pas comparer votre bébé aux autres. Il y a des bébés en santé de toutes les formes et de toutes les tailles.

Si vous avez des questions sur la croissance de votre bébé, communiquez avec son fournisseur de soins de santé.



# Comment nourrir votre bébé

## Aider votre enfant à devenir un mangeur compétent

Pendant sa première année, votre bébé passera par plusieurs phases pour découvrir les aliments que mange la famille et ses habitudes alimentaires.

Les mangeurs compétents :

- ont un rapport positif à la nourriture;
- mangent selon leur appétit;
- mangent la même chose que le reste de la famille, avec de petits ajustements seulement;
- apprécient les repas.

Vous pouvez aider votre enfant à devenir un mangeur compétent en suivant le [principe du partage des responsabilités en alimentation](#) (ressource en anglais seulement). Il s'agit de distinguer les rôles qu'ont les enfants, les parents et les autres fournisseurs de soins dans l'alimentation.

### Votre rôle

- Choisir les aliments à offrir;
- Porter attention et répondre aux signes de faim de votre enfant;
- Aider votre bébé à rester calme pendant qu'il mange.

### Le rôle de votre enfant

- Donner des signes de faim;
- Donner des signes de satiété;
- Manger à son rythme (ce qui comprend des pauses au besoin);
- Manger la quantité qui lui convient (à partir de ce que vous choisissez d'offrir).

C'est vous qui fournissez les aliments, et vous faites confiance à votre enfant pour qu'il mange. Une relation de confiance au sujet de l'alimentation s'établit lentement et bénéficie autant à vous qu'à votre enfant.

Pendant la première année, nourrissez votre bébé quand il montre des signes de faim.

### Signes de faim

Votre enfant a possiblement faim s'il :

- tente d'attraper ou pointe de la nourriture;
- ouvre la bouche quand on lui en offre;
- s'excite en voyant des aliments;
- fait des signes avec ses mains ou des sons pour vous faire savoir qu'il a faim.

Votre enfant est peut-être rassasié (ou n'a pas faim) s'il :

- repousse la nourriture;
- ferme la bouche quand on lui en offre;
- détourne la tête;
- fait des signes avec ses mains ou des sons pour vous faire savoir qu'il est rassasié.

Astuces pour pratiquer le partage des responsabilités en alimentation :

- Intégrer votre bébé à la famille à l'heure des repas. Les bébés apprennent en regardant les autres.
- Éliminer les distractions telles que jouets et écrans.
- Veiller à ce que l'heure du repas soit agréable et détendue.
- Laisser votre bébé choisir s'il mange peu ou beaucoup.
- Ne pas pousser votre bébé à manger plus que ce qu'il veut. Ne pas mettre de nourriture dans sa bouche de force.
- Ne pas priver votre enfant de nourriture s'il en veut encore.
- Ne pas utiliser la nourriture comme récompense ou punition; cela peut engendrer des problèmes alimentaires plus tard.

Consultez le site [EllynSatterInstitute.org](https://www.EllynSatterInstitute.org) (en anglais seulement) et cherchez « division of responsibility in feeding » pour en savoir plus.

## Comment introduire les aliments complémentaires

- Allaiter (ou donner de la préparation pour nourrisson) à la demande.
- Donner le boire avant ou après les aliments : l'ordre importe peu.
- Toujours prendre votre bébé dans vos bras pour lui donner du lait maternel ou de la préparation pour nourrisson. Autrement, l'asseoir dans un siège d'appoint ou une chaise haute. Vérifier que les sangles sont bien attachées pour assurer la sécurité de votre bébé.
- Toujours rester avec votre bébé pendant qu'il mange.
- Laisser votre bébé découvrir différentes textures et expérimenter l'alimentation autonome en lui donnant des aliments qu'il peut manger avec ses mains.
- Augmenter progressivement le nombre de fois par jour où vous offrez des aliments complémentaires.
- Ne pas s'étonner des dégâts! Ils font partie de l'apprentissage. À la fin du repas, utiliser un linge humide pour laver les mains, le visage et toute autre partie du corps de votre bébé.
- À certains moments, votre bébé pourrait ne pas vouloir d'aliments complémentaires. Ce n'est pas grave; réessayer plus tard.

### Apprendre à se nourrir soi-même

L'alimentation autonome fait partie du développement sain de l'enfant. Vous pouvez offrir à votre bébé de la nourriture préhensible (morceaux précoupés mous, qu'il peut saisir facilement) tout en le nourrissant à la cuillère en même temps. Lorsque vous nourrissez votre bébé à la cuillère :

- mettez une petite quantité de nourriture au bout d'une cuillère et tenez-la pour que votre bébé la voie;
- attendez qu'il se penche et ouvre la bouche avant d'y mettre la cuillère;
- continuez d'offrir de la nourriture tant qu'il ouvre la bouche pour en manger.

### Alimentation autonome

L'alimentation autonome est une méthode d'introduction des aliments où le bébé s'alimente lui-même avec de la nourriture préhensible. On y évite généralement les purées données à la cuillère. Si vous envisagez de pratiquer l'alimentation autonome, il faut :

- vérifier que votre enfant consomme assez de calories et de fer;
- savoir comment prévenir l'étouffement (voir page 10).

Communiquez avec un diététiste professionnel (ex. : [ConnexionSanté Ontario](#)) ou le fournisseur de soins de santé de votre bébé pour en savoir plus, ou consultez le site [DecouvrezLesAliments.ca](#) (cherchez « sevrage dirigé par le nourrisson »).

### Santé buccodentaire

Il faut porter attention à la santé des gencives et des dents de votre enfant. Nettoyez-lui les gencives, l'intérieur des joues et le palais chaque jour avec un linge doux et humide. À l'apparition des dents, brossez celles-ci doucement au moins deux fois par jour avec une brosse à dents à poils souples et de l'eau (pas de dentifrice). Emmenez votre enfant chez le dentiste avant son premier anniversaire.



## Des textures à offrir

Quand votre bébé est prêt pour les aliments complémentaires, vous pouvez lui présenter différentes textures; cette diversité l'aidera à se nourrir seul.

Essayez des aliments :

- tranchés finement;
- hachés;
- en grumeaux;
- en purée;
- pilés;
- râpés;
- en morceaux.



haché



en grumeaux



en purée

En découvrant différentes textures, votre enfant apprend à mâcher. L'introduction des textures grumeleuses plus tard que neuf mois peut causer :

- des problèmes alimentaires plus tard;
- une faible consommation de légumes et fruits.

La nourriture préhensible est un bon moyen pour que votre bébé apprenne à s'alimenter seul. En voici quelques exemples sécuritaires :

- Morceaux de légumes et de fruits bien cuits;
- Fruits mûrs coupés, comme les bananes, le melon, les baies et les avocats;
- Viande cuite tranchée, hachée ou effilochée;
- Poisson ou volaille cuits en morceaux (sans les os);
- Tofu en cubes;
- Œufs brouillés;
- Fromage râpé ou en cubes;
- Morceaux de pain grillé, de pain naan, de tortilla ou de banique.



Vous n'avez pas à offrir d'aliments destinés exclusivement aux bébés comme les biscottes de riz et les soufflés. Ceux-ci limitent l'exposition du bébé à des textures et saveurs et freinent l'important apprentissage de la mastication. Ils contiennent d'ailleurs peu de nutriments.

# La sécurité de votre bébé

## Haut-le-cœur et étouffement

Les haut-le-cœur surviennent quand votre bébé apprend à consommer des aliments complémentaires, plus précisément quand ceux-ci s'approchent trop du fond de la gorge sans être avalés. C'est une réaction normale qui prévient l'étouffement.

Voici quelques astuces pour réduire les haut-le-cœur :

- Asseoir votre bébé bien droit (pas affalé) et l'attacher sécuritairement dans une chaise haute;
- Offrir de la nourriture à table sans distraction;
- Offrir des textures que votre bébé peut assimiler. S'il a des haut-le-cœur en mangeant des aliments pilés en gros grumeaux, essayer avec des grumeaux plus petits;
- Si votre bébé met trop de nourriture dans sa bouche, lui en présenter moins à la fois;
- S'il est nourri à la cuillère, utiliser une plus petite cuillère et y mettre moins de nourriture.

L'étouffement survient quand de la nourriture reste coincée dans la gorge, ce qui est très dangereux. Si votre bébé s'étouffe, mais peut tousser ou faire des sons, laissez-le tousser pour que l'objet sorte. Si vous craignez pour la respiration de votre bébé, appelez le 9-1-1.

Il faut toujours rester avec votre bébé quand il mange. Apprenez à réagir si jamais votre bébé ne peut plus respirer, tousser ou faire des sons à cause d'un étouffement. Demandez au fournisseur de soins de santé de votre bébé de l'information sur les cours de RCR pour nourrissons offerts dans votre région.



La forme, la grosseur et la texture de certains aliments accroissent le risque d'étouffement. Voici quelques exemples courants accompagnés de conseils :

Aliment	Conseil
Fruits et légumes durs (ex. : pommes et carottes)	Servir râpés ou bien cuits
Aliments filandreux, comme le céleri ou l'ananas	Servir tranchés finement
Poisson, volaille ou viande avec os	Servir sans les os
Raisins ou autre aliment rond	Servir coupés en bouchées ou sur le long
Beurre d'arachides ou autre beurre de noix	Servir tartiné finement sur du pain grillé ou des craquelins
Fruits séchés ou graines comme les raisins secs, les graines de citrouille et les graines de tournesol	Ne pas offrir avant l'âge de quatre ans
Maïs soufflé	Ne pas offrir avant l'âge de quatre ans
Aliments collants, comme la gomme et les guimauves	Ne pas offrir avant l'âge de quatre ans
Légumes crus (qu'on ne peut pas râper)	Ne pas offrir avant l'âge de quatre ans
Petits aliments lisses comme les arachides, les noix, les bonbons, les pastilles contre la toux et les cubes de glace	Ne pas offrir avant l'âge de quatre ans

Si votre bébé a souvent des haut-le-cœur ou semble avoir de la difficulté à avaler, parlez-en à son fournisseur de soins de santé.



## Allergies alimentaires

À l'intégration des aliments complémentaires, commencez à offrir les allergènes alimentaires courants à partir de six mois (voir tableau ci-dessous). Offrez un nouvel allergène alimentaire tous les deux jours : si votre bébé réagit à l'un d'eux, il sera plus facile de savoir lequel.

Allergène alimentaire courant	Exemples
Œufs	Œufs, nouilles aux œufs
Lait*	Lait, fromage, yogourt
Moutarde	Moutarde
Arachides	Arachides, beurre d'arachides
Poisson	Poisson, sauce de poisson
Fruits de mer	Crevettes, pétoncles
Graines de sésame	Huile de sésame, tahini (beurre de sésame), houmous (qui contient du tahini)
Soya	Tofu (lait de soya coagulé)
Noix	Beurre d'amandes
Blé	Pain, céréales

\* Attendre l'âge de neuf à douze mois avant d'introduire le lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.) (voir page 18).

Une fois qu'un allergène est intégré sans problème, continuez d'en offrir souvent pour que votre bébé maintienne sa tolérance. Certains de ces aliments comportent un risque d'étouffement : veillez à les offrir sous une forme sécuritaire. Par exemple, pour donner du beurre d'arachide ou un autre produit de noix à un jeune nourrisson, mélangez-en un peu à de l'eau, à du lait maternel, à des céréales pour nourrisson ou à une purée de fruits ou légumes que votre bébé a déjà goûtée. Les nourrissons plus âgés peuvent manger du beurre d'arachide tartiné finement sur du pain grillé ou un craquelin.

Les signes d'allergie comprennent une éruption cutanée ou de l'urticaire; une rougeur au visage; l'enflure du visage, des lèvres ou de la langue; des vomissements; de la diarrhée; et des difficultés respiratoires. Cessez d'offrir un aliment si vous croyez qu'il cause l'un ou l'autre de ces symptômes et parlez-en au fournisseur de soins de santé de votre bébé avant de lui en redonner. Composez le 9-1-1 si votre bébé éprouve des difficultés respiratoires.

Communiquez également avec le fournisseur de soins de santé de votre bébé si vous croyez qu'il est susceptible de présenter une allergie (ex. : il souffre d'eczéma ou un de ses parents, frères ou sœurs a une allergie attestée). Visitez le site Allergies Alimentaires Canada (cherchez « introduction des aliments ») pour en savoir plus sur les allergies alimentaires chez les bébés.

## Salubrité des aliments

Les enfants de cinq ans et moins risquent davantage de souffrir de maladies d'origine alimentaire, puisque leur système immunitaire n'est pas assez mature pour combattre les infections. L'allaitement maternel aide à stimuler le système immunitaire du bébé même après l'introduction des aliments.

D'ailleurs, les bébés produisent moins d'acide gastrique, qui aide à tuer les bactéries. Pour prévenir la prolifération bactérienne et les intoxications alimentaires, il faut manipuler les aliments de façon sécuritaire.

### Nettoyage

- Se laver les mains avec de l'eau savonneuse tiède pendant au moins 20 secondes :
  - avant de manipuler des aliments;
  - après avoir manipulé de la viande, de la volaille ou des fruits de mer crus;
  - après être allé à la toilette;
  - après avoir changé une couche;
  - après avoir touché un animal.
- Laver les mains de votre enfant avec de l'eau savonneuse tiède avant son repas.
- Laver régulièrement les sacs et les bacs réutilisables.
- Nettoyer les comptoirs, les planches à découper et les couverts avant et après la préparation de la nourriture.
- Utiliser des essuie-tout jetables pour laver les surfaces de la cuisine, ou changer de chiffon quotidiennement.
- Utiliser une planche à découper pour les légumes et une autre pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus.
- Éviter le contact de la viande, du poisson, de la volaille et des fruits de mer crus avec les aliments cuits.
- Utiliser des contenants propres pour ranger les restants.

### Fruits et légumes frais

Avant de manger ou de préparer des fruits et légumes frais, il faut :

- les laver délicatement sous de l'eau courante, fraîche et potable;
- brosser les fruits et légumes à peau épaisse tels que les :
  - carottes;
  - pommes de terre;
  - melons;
  - courges;
- éviter de faire tremper les fruits et légumes frais dans un évier rempli d'eau, puisqu'il peut contenir des bactéries qui se transféreraient aux aliments.

### Cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne sécuritaire

- Bien cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer. Se servir d'un thermomètre numérique pour connaître leur température interne;
- Se renseigner sur les températures de cuisson sécuritaires sur le site [Canada.ca](http://Canada.ca) (chercher « températures de cuisson sécuritaires »).

### Conserver les aliments

- Régler votre réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins, et votre congélateur, à -18 °C (0 °F) ou moins;
- Ranger les fruits et légumes coupés dans le réfrigérateur;
- Placer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus dans des contenants ou des sacs de plastique hermétiques au bas du réfrigérateur (pour éviter que du liquide d'aliments crus coule sur d'autres aliments);
- Cuisiner la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus avant leur date de péremption ou pas plus de deux à quatre jours après leur achat;
- Servir les aliments cuits immédiatement, tout en veillant à ce qu'ils aient refroidi suffisamment pour ne pas brûler la bouche de votre bébé;
- Jeter les aliments partiellement mangés dans le bol ou le cabaret de votre bébé;
- Réfrigérer ou congeler les aliments préparés (restants) dans les deux heures;
- Servir les restants réfrigérés dès que possible (dans les deux à quatre jours suivants). Pour réchauffer de la nourriture, veiller à ce qu'elle atteigne un minimum de 74 °C (165 °F), puis à la laisser refroidir pour éviter de brûler la bouche de votre bébé.

### Comment consommer les aliments pour bébé commerciaux en toute sécurité

- S'assurer que le sceau de sécurité est en place;
- En ouvrant un pot de nourriture pour bébé, porter attention au bruit sec qui indique que le pot était bien scellé et que son contenu peut être consommé. S'il n'y a pas de bruit, jeter le produit, car il n'est pas sécuritaire pour votre bébé;
- À l'achat de sachets d'aliments pour bébé, vérifier qu'ils ne sont pas déchirés ou troués;
- Consulter la date de péremption (« meilleur avant ») et ne pas consommer la nourriture après cette date;
- Ne pas nourrir le bébé directement à partir du contenant. Mettre un peu du contenu dans un bol pour éviter que la salive de votre bébé contamine le reste de la nourriture;
- Couvrir les pots de nourriture ouverts et les conserver au réfrigérateur pendant un maximum de deux jours.

Pour en savoir plus, visitez [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca) (cherchez « guide d'entreposage des aliments » ou « conseils sur la salubrité alimentaire »).



# Les aliments à offrir à votre bébé

## Premiers aliments

Durant ses six premiers mois, le bébé utilise ses réserves de fer. Après six mois, celles-ci s'épuisent et votre bébé a besoin de nouvelles sources.

Les bébés ont besoin de fer pour assurer la croissance et le développement de leur cerveau. Ainsi, les premiers aliments que vous lui donnez doivent être riches en fer. Offrez-en quelques fois chaque jour.

En voici quelques exemples :

- Bœuf, porc ou agneau cuit;
- Poisson et volaille;
- Tofu;
- Fèves, pois et lentilles;
- Œufs bien cuits;
- Céréales pour nourrisson enrichies de fer (les céréales maison ne contiennent pas l'apport nécessaire).

La vitamine C favorise l'absorption du fer d'origine végétale. Si vous offrez à votre bébé des aliments riches en fer d'origine végétale (fèves, pois, lentilles, tofu), essayez d'y ajouter une source de vitamine C, comme des légumes ou des fruits (kiwi, fraises, brocoli).

Pour en savoir plus sur la vitamine C, consultez [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca) (cherchez « vitamine C »).



## Offrir de nouveaux aliments

Si votre bébé mange déjà des aliments riches en fer au moins deux fois par jour, offrez-lui divers autres aliments que mange votre famille selon le [Guide alimentaire canadien](#). Leur ordre importe peu.



### Aliments

Bœuf, agneau, poulet ou dinde, cuits (y compris la viande hachée)

Poisson cuit (frais ou surgelé) ou poisson en conserve (sans les os)

Fèves, lentilles et pois cuits

Œuf entier bien cuit (cuit dur ou brouillé)

Tofu nature

Yogourt nature (au moins 2 % M.G.)

Fromage pasteurisé râpé

Fromage cottage (au moins 2 % M.G.)



### Légumes et fruits

Légumes surgelés ou frais, bien cuits

Légumes en conserve (sans sel ajouté)

Fruits mûrs et mous

Fruits en conserve rincés

Poires ou pommes pelées et râpées



### Aliments à grains entiers

Céréales pour nourrisson enrichies de fer (riz, avoine, blé ou orge)

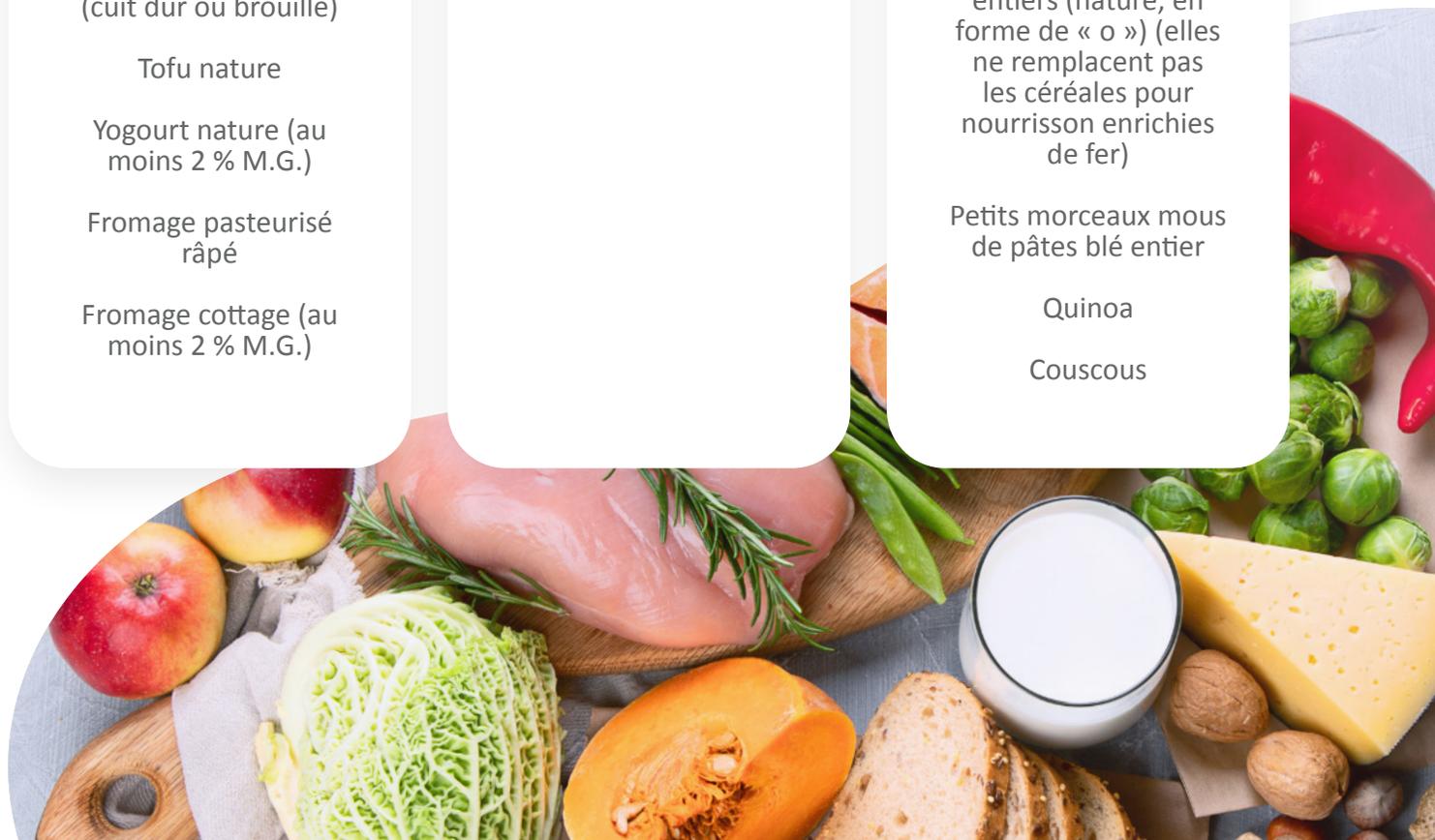
Petites tranches de pain de blé entier grillé, de pain de style « roti », de pain naan, de banique ou de tortilla

Céréales de grains entiers (nature, en forme de « o ») (elles ne remplacent pas les céréales pour nourrisson enrichies de fer)

Petits morceaux mous de pâtes blé entier

Quinoa

Couscous



## Astuces pour introduire de nouveaux aliments

- Planifier l'introduction à un moment où votre bébé et vous êtes détendus et de bonne humeur;
- Offrir des aliments complémentaires quand vous ou d'autres membres de la famille êtes en train de manger;
- Si votre bébé n'accepte pas l'aliment du premier coup, réessayer un autre jour. Il faut parfois plus de 10 tentatives pour qu'un bébé accepte un nouvel aliment;
- Essayer de présenter l'aliment sous différentes formes molles et à différentes températures (ni trop chaud ni trop froid);
- Autant que possible, offrir les nouveaux aliments avec d'autres que votre bébé accepte déjà.

La plupart des bébés font la grimace en découvrant des saveurs et textures. C'est tout à fait normal. Leur expression peut signifier « c'est nouveau et différent » ou « j'ai des doutes » : votre bébé acceptera certains aliments rapidement, d'autres nécessiteront plus d'essais.

En introduisant les aliments complémentaires, vous remarquerez que les selles de votre bébé changent de texture, de couleur et d'odeur. C'est normal, et ce n'est pas signe de constipation.

## Conseils pour la préparation des aliments

### Légumes et fruits

- Laver, peler, dénoyauter et épépiner les légumes et fruits, ou utiliser des variétés surgelées ou en conserve;
- Cuisiner les légumes et fruits comme vous le faites pour le reste de la famille (à la vapeur, mijotés, rôtis, cuits au four ou au micro-ondes, etc.);
- Les fruits mûrs et mous comme les bananes, les mangues, le melon, les bleuets et les avocats peuvent être tranchés en lanières, broyés, hachés ou pilés. Ils n'ont pas besoin d'être cuits.

### Aliments protéinés

- Cuisiner la viande, le poulet et le poisson comme vous le faites pour le reste de la famille (à la vapeur, mijotés, rôtis, cuits au four ou au micro-ondes, etc.). Cuire jusqu'à ce que la viande se détache facilement des os ou que le poisson s'émiette facilement à la fourchette. Retirer les os, la peau et le gras;
- Couper la viande, le poulet ou le poisson en petits morceaux, ou les servir hachés ou en purée;
- Cuire les légumineuses telles que les haricots, les lentilles et les pois chiches selon les instructions de leur emballage. Choisir des haricots en conserve sans sel ajouté, si possible. Bien les rincer. Les écraser à la fourchette ou les servir entiers (s'ils sont petits, comme les haricots noirs) ou coupés en deux (s'ils sont gros, comme les haricots rouges);
- Bien cuire les œufs : brouillés, coupés ou écrasés en petits morceaux;
- Si les aliments protéinés sont trop secs, y ajouter de l'eau, du lait maternel exprimé (ou de la

## Aliments pour bébé commerciaux

Voici quelques éléments à surveiller sur la liste des ingrédients des aliments pour bébé commerciaux :

- **Ordre des ingrédients** : si vous achetez un contenant de légumes mélangés, les légumes doivent figurer en tête de liste.
- **Peu d'ingrédients** : éviter les aliments pour bébé qui contiennent du sucre ajouté, du jus de fruits, du sel, de la margarine, du beurre ou des agents de remplissage (comme de la fécule de maïs ou de riz).

Les repas préemballés qui combinent légumes et viande sont généralement plus pauvres en fer et autres nutriments que les produits qui ne contiennent qu'un seul aliment. Si vous choisissez de les offrir à votre bébé, ajoutez à son repas un surplus de viande ou autre aliment protéiné (poisson, tofu, œuf, haricots, pois ou autres légumineuses) et un surplus de légumes.



## Boissons

### Lait

- Le lait maternel (ou la préparation commerciale pour nourrisson) est l'élément nutritionnel principal de votre bébé durant sa première année. Poursuivre l'allaitement pour deux ans ou plus;
- Si votre bébé ne boit pas de lait maternel, il peut boire du lait de vache pasteurisé et homogénéisé (3,25 % M.G.) nature (non sucré) comme source principale de lait à partir de l'âge de neuf mois. Il faut attendre que le bébé mange divers aliments (dont des aliments riches en fer au moins deux fois par jour) avant d'offrir du lait de vache;
- Limiter la consommation de lait de vache à un maximum de 750 ml (3 tasses) par jour.
- Le lait de chèvre entier pasteurisé enrichi de vitamine D et d'acide folique peut remplacer le lait de vache homogénéisé. Consulter le fournisseur de soins de santé de votre bébé si vous envisagez d'offrir du lait de chèvre;
- Si vous souhaitez qu'une boisson de soya enrichie soit la source de lait principale de votre enfant, il faut attendre qu'il ait deux ans.

### Autres boissons

- Votre bébé peut boire l'eau du robinet municipale en toute sécurité. Éviter de lui donner de l'eau distillée, gazéifiée ou minérale. Si votre eau vient d'un puits, la faire tester régulièrement. Pour vous assurer de la qualité de votre eau, communiquez avec votre bureau de santé publique local;
- Éviter d'offrir du jus aux bébés et aux jeunes enfants : le jus contient beaucoup de sucre et peu de nutriments, et peut causer des caries, même si les dents n'apparaissent pas encore.
- Les boissons à base de plante (soya, amandes, riz, chanvre, avoine, noix de coco, etc.) ne contiennent pas assez de nutriments pour soutenir adéquatement la croissance et le développement. Consulter un diététiste professionnel (par [ConnexionSanté Ontario](#), par exemple) pour en savoir plus sur ces boissons;
- Ne pas donner de boisson caféinée à votre bébé. Cela comprend le café, le thé, les tisanes, le chocolat chaud, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes. Aucune quantité de caféine n'est sécuritaire pour un bébé.

### Gobelet ouvert

- Un gobelet ouvert encouragera votre bébé à développer sa capacité à boire. Donnez-lui de petites gorgées de lait maternel ou d'eau dans un gobelet ouvert. Il aura besoin de votre aide au début;
- Les verres à bords et gobelets avec couvercle évitent les dégâts, mais peuvent pousser un bébé (ou un tout-petit) à boire plus, surtout s'ils contiennent autre chose que de l'eau. Les bébés qui boivent trop de lait ou de jus risquent d'avoir moins faim au moment du repas ou de la collation. D'ailleurs, le fait de boire constamment autre chose que de l'eau augmente le risque de carie, même avant l'apparition des dents.



## Aliments à consommer avec modération ou à éviter

- L'ensemble de la population canadienne doit modérer sa consommation de poisson ayant une forte concentration de mercure à moins de 40 grammes par mois. Ceux-ci comprennent l'espadon, le requin, le tile de thon (steak) frais ou congelé, le makaire, l'hoplostète orange et le rouvet. Le thon en conserve contient moins de mercure que le thon frais; on peut en offrir une fois par semaine (moins de 40 grammes). Consulter Canada.ca (chercher « mercure présent dans le poisson ») pour en savoir plus;
- Les charcuteries telles que le jambon, les saucisses, la mortadelle et le salami ne sont pas de bons choix pour les bébés. Ils ont une forte teneur en sel, peu de nutriments et peuvent causer un étouffement;
- Le poisson séché contient beaucoup de sel;
- Durant sa première année, votre bébé ne peut pas consommer de miel ou d'aliments qui en contiennent. Celui-ci peut causer le botulisme infantile, une grave maladie d'origine alimentaire;
- Votre bébé ne devrait pas consommer d'aliments contenant des édulcorants artificiels ou des succédanés du sucre comme l'aspartame, le sucralose, l'acésulfame de potassium, le cyclamate et la saccharine;
- Ne pas offrir d'aliment contenant des œufs crus (mayonnaise, sauces et vinaigrettes maison, crème glacée maison, pâte à biscuits ou mélange à gâteau contenant des œufs) puisqu'ils peuvent engendrer une intoxication alimentaire.

Si vous évitez certains aliments pour des raisons personnelles ou culturelles, faites-en part au fournisseur de soins de santé de votre bébé. Il pourrait suggérer que vous en parliez à un diététiste professionnel pour garantir que les besoins nutritionnels de votre bébé sont comblés.



## Une journée type

Voici un exemple de ce que vous pouvez offrir à votre bébé au cours d'une journée. De l'âge de six à huit mois, essayez d'offrir des aliments complémentaires trois à cinq fois par jour selon son appétit. De neuf à onze mois, offrez-lui-en quatre à six fois par jour, toujours selon son appétit. Laissez-le vous indiquer la quantité qu'il veut chaque fois.

Souvenez-vous que ces menus ne sont qu'un guide. Adaptez-vous aux signes de faim de votre bébé pour déterminer les moments où le nourrir. Aussi fréquemment que possible, mangez en famille et offrez à votre bébé les aliments du repas familial.

Moment de la journée	Nourrisson de 7 mois	Nourrisson de 11 mois
Tôt le matin	Lait maternel	Lait maternel
Matin	Lait maternel Céréales pour bébé enrichies de fer Fraises, ou autre fruit mou, pilées	Lait maternel Céréales enrichies de fer Fraises, tranchées
Collation	Pain de grains entiers grillé, coupé en petits morceaux ou en lanières	Céréales d'avoine non sucrées en forme de « o » Bleuets décongelés
Milieu de la journée	Lait maternel Céréales pour bébé enrichies de fer Œuf cuit dur, écrasé, tranché ou râpé Patate douce, ou autre légume, cuite et pilée	Lait maternel Poulet, en petits morceaux Riz complet à la vapeur Brocoli cuit, en morceaux
Collation	Pruneaux non sucrés mijotés, en purée	Œuf cuit dur, en morceaux Pain de grains entiers, en lanières
Début de soirée	Lait maternel Poulet brun, ou autre viande, haché ou tranché finement Brocoli, ou autre légume, cuit ou pilé	Lait maternel Plat composé : bœuf haché cuit avec tomates en dés et macaroni Pêches en conserves, rincées et coupées
Soirée et nuit	Lait maternel	Lait maternel

# Sites recommandés pour en savoir plus



## **Canada.ca**

[Guide alimentaire canadien](#)

[Guide sur la salubrité des aliments pour les enfants âgés de cinq ans et moins](#) (chercher « salubrité des aliments et enfants »)

[Nutrition des nourrissons](#)

[Le mercure présent dans le poisson](#)

## **Soinsdenosenfants.cps.ca**

[L'alimentation de votre bébé jusqu'à un an](#)

## **EllynSatterInstitute.org**

[Partage des responsabilités en alimentation](#) (en anglais seulement)

## **AllergiesAlimentairesCanada.ca**

[Prévenir les allergies alimentaires](#)

## **Inspection.gc.ca**

[Avertissements de rappels d'aliments et alertes concernant les allergies](#)

## **Ontario.ca**

[Localisateur de bureau de santé publique](#)

## **DecouvrezLesAaliments.ca**

[Sevrage dirigé par le nourrisson](#)

[Édulcorants artificiels](#)

[Trouver une diététiste](#) (localisateur de diététiste)

[Poisson et mercure](#)

[Vidéos sur l'alimentation des nourrissons](#)

[Initier votre bébé aux aliments solides](#)

[Alimentation végétarienne ou végétalienne](#)



## Remerciements



Nutrition Connections remercie son personnel, ses partenaires et ses réviseurs pour leur regard attentif et le temps consacré à la révision de cette ressource. Pour la révision de la version 2021 de ce document, elle remercie Meilleur départ de Nexus Santé, Marg LaSalle, IA, B. Sc. Inf., IBCLC, évaluatrice en chef de l'IAB, membre des Diététistes en santé publique de l'Ontario et Marisa LeBlanc, Dt.P., Équipe de santé familiale universitaire Bruyère / Association of Family Health Teams of Ontario. Nous tenons à remercier Santé Publique Ottawa d'avoir fourni la traduction française du livret « L'alimentation de votre bébé : Un guide pour vous aider à introduire les aliments complémentaires ».



Produced by Nutrition Connections with support from The Helderleigh Foundation



Nutrition Connections à l'Association pour la santé publique de l'Ontario© janvier 2023

Tous droits réservés. Ce matériel ne peut être copié, reproduit, modifié ou distribué, en tout ou en partie, sans l'autorisation écrite préalable de Nutrition Connections. Pour obtenir la permission d'utiliser le contenu ou pour obtenir des renseignements supplémentaires, communiquez avec nous par l'entremise de notre site [Web](#) ou par courriel à [info@opha.on.ca](mailto:info@opha.on.ca).