

Feeding Your Baby

Birth to 6 months

Getting started

- Health Canada recommends breastmilk as the only food or drink for the first 6 months of life and to continue up to 2 years and beyond.
- Babies who are not breastfed should receive infant formula until they are 9 to 12 months old.
- Babies who are breastfed or partially breastfed need a Vitamin D supplement of 10 µg (400 IU) per day.
- To build a loving connection, hold your baby skin to skin as often as possible.



Respect your baby's appetite

- It is normal to feed at night. There is no set amount of breastmilk or formula that you must feed. Let your baby decide how much to eat.
- Smacking lips, sucking and turning head are all signs your baby is hungry. Feed your baby before crying since crying is a late sign of hunger.
- Signs your baby is feeding well:
 - healthy weight gain
 - at least 6 wet diapers per day after the first week of life
 - sleepy or calm after feeding
 - you can see or hear swallowing

When to start solids

- It is too early to start solids, including infant cereal, before 6 months of age. Baby's digestive system is not ready for solid food before then.
- When your baby is going through a growth spurt, breastfeed or provide formula more often and follow hunger signs. Growth spurts can happen around 10 days, 3 weeks, 6 weeks and 3 months.
- At around 6 months of age start looking for these signs to know if your baby is ready for solid foods:
 - can sit up in a high chair
 - opens mouth wide when you offer food
 - turns face away if they don't want food
 - swallows food instead of pushing it out



For more information

Contact your local Public Health Office
Please visit the Public Health website at:

www.gnb.ca/healthypeople



For information on feeding your baby, refer to factsheet:
Feeding your baby: 6 to 12 months



Nourrir votre bébé

De 0 à 6 mois



Un bon départ

- Santé Canada recommande que le lait maternel soit le seul aliment et breuvage offert pendant les six premiers mois et de poursuivre jusqu'à deux ans et plus.
- Les nourrissons non allaités devraient recevoir de la préparation commerciale pour nourrissons jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.
- Les bébés allaités ou partiellement allaités ont besoin d'un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour.
- Tenir votre bébé peau-à-peau aussi souvent que possible afin de favoriser des liens affectifs.



Respecter l'appétit de votre bébé

- Il est normal de nourrir votre bébé la nuit. Laissez votre bébé décider de la quantité de lait qu'il prendra. Il n'existe pas de quantité précise de lait maternel ou de préparation commerciale pour nourrissons.
- Le claquement des lèvres, sucer et se tourner la tête sont des signes que votre bébé a faim. Nourrir votre bébé avant qu'il pleure, car les pleurs sont un signe que votre bébé a faim depuis un certain temps.
- Signes que votre bébé se nourrit bien:
 - a un gain de poids santé;
 - mouille au moins six couches par jour après la première semaine de vie;
 - est calme ou endormi après avoir été nourri;
 - si vous pouvez l'entendre ou le voir avaler.

Quand introduire les aliments

- Avant l'âge de 6 mois, il est trop tôt pour introduire les aliments solides, incluant les céréales pour bébés. Le système digestif des bébés n'est pas prêt avant cet âge.
- Allaiter ou offrir de la préparation commerciale pour nourrissons plus souvent et selon les signes de la faim quand votre bébé a une poussée de croissance. Les poussées de croissance surviennent en général vers dix jours, trois semaines, six semaines et trois mois.
- Votre bébé est prêt à commencer les aliments vers l'âge de six mois lorsqu'il :
 - peut s'asseoir dans une chaise haute;
 - ouvre la bouche lorsqu'on lui offre de la nourriture;
 - tourne son visage s'il ne veut pas manger;
 - avale la nourriture au lieu de la recracher.



Pour plus de renseignements

Veillez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.
Veillez consulter le site web de la Santé publique :
www.gnb.ca/gensensanté



Pour obtenir des renseignements sur l'alimentation de votre bébé consulter la prochaine fiche d'information : Nourrir votre bébé : de 6 à 12 mois



Feeding Your Baby 6 to 12 months

Starting Food

- At around 6 months of age, babies are ready to eat. Offer foods high in iron 2 to 3 times a day. Examples are: meat, fish, poultry, eggs, beans, lentils and iron fortified infant cereal. After foods high in iron have been introduced there is no order for the introduction of other foods.
- Food textures to start with include soft, pureed, minced, shredded, chopped and finger food. A variety of textures need to be introduced before 9 months of age.
- It is recommended to continue breastfeeding for up to 2 years and beyond. Continue to give 10 µg (400 IU) of vitamin D per day until age 2 for babies receiving breastmilk.
- If you are using formula, continue formula until your baby is 9 to 12 months.
- Whole cow's or goat's milk can be introduced at 9 to 12 months. When introduced provide 500 ml (2 cups) per day and no more than 750 ml (3 cups) per day.



Safe Feeding

- Do not give your baby honey before 12 months of age. It can cause a serious type of food poisoning.
- It is safe to offer your baby peanut butter, eggs and seafood. Waiting to give these foods will not prevent food allergies. For those with a strong family history of allergy, consult your health care provider.
- Gagging is a normal reflex that helps prevent choking. Avoid foods that can cause choking such as nuts, popcorn, hard candies, whole grapes, hot dogs and raw or hard vegetables and fruit.

Family Meals

- It is important to eat together as a family at the table. Use Canada's Food Guide to plan family meals. Food marketed for babies and children are not necessary, babies should be offered family food.
- Your baby's appetite will change from day to day. Let your baby eat as much or as little as they want. Parents are responsible to choose food and drinks and babies choose how much to eat and drink.
- When baby decides not to eat the family meal, there is no need to prepare other foods. It is important to continue to offer family food even if your baby is refusing to eat a certain food. Accepting a new food can take some time.
- Let your baby self-feed using their fingers or a spoon. Provide help with feeding as needed.
- By 12 months of age, offer 3 meals and 1-2 snacks every day.
- Offer water to satisfy thirst. There is no need to provide juice.
- Offer water or milk in a cup without a lid so your baby can learn how to drink.



For more information

Contact your local Public Health Office
Please visit the Public Health website at:
www.gnb.ca/healthypeople



For information on feeding your toddler, refer to factsheet:
Feeding your toddler: 1 to 3 years



Nourrir votre bébé

De 6 à 12 mois



Introduire les aliments

- Les bébés sont prêts à manger des aliments solides vers l'âge de 6 mois. Offrez des aliments riches en fer 2 à 3 fois par jour. Voici des exemples : la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les fèves, les lentilles et les céréales pour bébés enrichies de fer. Une fois que les aliments riches en fer ont été introduits, il n'y a aucun ordre à suivre pour l'introduction des autres aliments.
- Débuter avec des aliments qui ont les textures suivantes : molles, purées, coupés en morceaux, râpés, hachés ou qui se mangent avec les doigts. Il est important d'offrir différentes textures avant l'âge de 9 mois.
- Il est recommandé d'allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Pour le bébé qui reçoit du lait maternel, continuez de donner 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Si vous utilisez de la préparation pour nourrissons, continuez d'en offrir jusqu'à ce que votre bébé ait de 9 à 12 mois.
- Le lait de vache ou de chèvre entier peut être introduit vers l'âge de 9 à 12 mois. Une fois introduit, donnez-lui 500 ml (2 tasses) par jour, sans dépasser 750 ml (3 tasses).



Alimentation sécuritaire

- Ne donnez pas de miel à votre bébé avant l'âge d'un an. Le miel peut causer un empoisonnement alimentaire grave.
- Il est sécuritaire d'offrir du beurre d'arachide, des œufs ou des fruits de mer à votre bébé. Retarder l'introduction de ces aliments ne prévient pas les allergies alimentaires. Cependant, s'il y a une histoire familiale d'allergies alimentaires sévères, consultez votre fournisseur de soins de santé.
- Le haut-le-cœur est un réflexe normal qui prévient l'étouffement. Évitez les aliments à haut risque d'étouffement comme des noix, du maïs soufflé, des bonbons durs, des raisins entiers, des saucisses à hot-dog, des légumes ou des fruits durs ou crus.

Repas en famille

- Il est important de s'asseoir ensemble à table pour manger en famille. Utilisez le Guide alimentaire canadien pour planifier les repas de votre famille. Les aliments commercialisés pour bébés et enfants ne sont pas nécessaires, offrez leur les mêmes aliments que la famille.
- L'appétit de votre bébé changera d'une journée à l'autre. Laissez-le manger selon sa faim. Comme parents, vous êtes responsables de choisir les aliments et les boissons, et votre bébé décide des quantités qu'il va manger ou boire.
- Lorsque votre bébé refuse de manger le repas, il n'est pas nécessaire de préparer autre chose. Continuez à lui offrir les aliments servis au reste de la famille, même s'il refuse de manger un aliment en particulier. Accepter un nouvel aliment peut prendre un certain temps.
- Laissez votre bébé manger par lui-même avec ses doigts ou avec une cuillère et aidez-le au besoin.
- Vers l'âge d'un an, offrez-lui trois repas ainsi qu'une à deux collations par jour.
- Offrez de l'eau à votre bébé pour étancher sa soif. Il n'est pas nécessaire de lui offrir du jus.
- Servez-lui de l'eau ou du lait dans un verre sans couvercle afin que votre bébé apprenne à boire.



Pour plus de renseignements

Veuillez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.
Veuillez consulter le site web de la Santé publique :
www.gnb.ca/gensensanté



Pour obtenir des renseignements sur l'alimentation du trottineur consulter la prochaine fiche d'information : Nourrir votre trottineur : de 1 à 3 ans



Public Health Prevent Promote Protect
Santé publique Prévention Promotion Protection

Feeding Your Toddler

1 to 3 years



Family Meals

- Eating together as a family at the table is just as important as the food eaten.
- By watching you, your toddler learns how to behave at the table and accept new foods. Keep toys, screens and other distractions away during family meals.
- Offer 3 meals and 2 to 3 snacks at about the same time everyday. Toddlers do best with a routine.
- Your toddler's appetite will change from day to day. Let your toddler eat as much or as little as they want. It is the parent's job to choose which food and drinks to offer and it is the toddler's job to decide how much to eat and drink.
- When your toddler decides not to eat the family meal, there is no need to prepare other foods. Continue to offer one family meal even if your toddler is refusing to eat.
- Your toddler is eating enough if they are active and growing.



Common Concerns

- Being picky with food is normal for a toddler. Continue to offer familiar foods along with new foods. Keep meal time pleasant by accepting that it is okay if your toddler refuses to eat.
- Someone needs to be with your child when they are eating or drinking. Be aware of foods that can cause choking such as nuts, popcorn, hard candies, whole grapes, hot dogs and hard vegetables and fruit.
- If your child has constipation offer water often and high fibre foods such as whole grains, vegetables, fruit, beans and lentils. Consult with your Health Care Provider if constipation continues.

Healthy Foods and Drinks

- It is recommended to continue breastfeeding for up to 2 years and beyond. Continue to give 10 µg (400 IU) of vitamin D per day until age 2 while receiving breastmilk.
- Formula is no longer needed after 12 months of age.
- When whole cow's or goat's milk is introduced provide 500 ml (2 cups) per day and no more than 750 ml (3 cups) per day. Low fat cow's milk and soy, rice, or other plant-based beverages are not recommended in the first two years of life.
- Offer water to satisfy thirst. There is no need to provide juice or other sugary beverages.
- Offer water or milk in a cup without a lid. Your toddler should be drinking from an open cup and no longer using a bottle by 18 months.
- Use Canada's Food Guide to plan family meals and snacks. Taking the time to plan and prepare meals teaches your toddler how to eat well.
- Be aware that foods marketed to children are often higher in sugar, fat and salt and are not needed.
- Toddlers do not need low fat or diet products; they need regular nutritious food to grow.
- Avoid using food and beverages to bribe, reward or discipline your toddler.



For more information

Contact your local Public Health Office
Please visit the Public Health website at:

www.gnb.ca/healthypeople



Nourrir votre enfant

De 1 à 3 ans



Repas en famille

- Le fait de manger en famille à table est tout aussi important que les aliments servis.
- En vous observant, votre enfant apprend à se comporter à table et à accepter de nouveaux aliments. Durant les repas familiaux, évitez les distractions tels les écrans et les jouets.
- Offrez 3 repas et 2 ou 3 collations environ à la même heure tous les jours. Les enfants fonctionnent mieux avec une routine.
- L'appétit de votre enfant changera d'une journée à l'autre. Laissez-le manger selon sa faim. C'est à vous de choisir les aliments et boissons que vous lui offrez et à l'enfant de décider la quantité qu'il veut manger.
- Quand votre enfant décide de ne pas manger le repas préparé pour la famille, il n'est pas nécessaire de préparer autre chose. Continuez d'offrir un seul repas à tous les membres de la famille.
- Votre enfant mange assez s'il est actif et grandit bien.



Préoccupations fréquentes

- Être difficile avec les aliments est normal pour un jeune enfant. Ajoutez de nouveaux aliments avec des aliments qu'il connaît. Gardez les heures de repas plaisantes, en acceptant que votre enfant refuse de manger.
- Votre enfant ne doit pas être seul quand il mange ou boit. Certains aliments présentent un risque d'étouffement, comme les noix, le maïs soufflé, les bonbons durs, les raisins entiers, les saucisses à hot-dog ou les légumes et les fruits durs.
- Si votre enfant est constipé, offrez-lui souvent de l'eau et des aliments riches en fibres, comme les grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. Consultez votre fournisseur de soins de santé si la constipation persiste.

Alimentation et boissons saines

- On recommande de continuer l'allaitement jusqu'à ce que l'enfant ait 2 ans ou plus. Continuez de lui donner un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D par jour jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Les préparations pour nourrisson ne sont plus nécessaires après l'âge d'un an.
- Lorsque le lait de vache ou de chèvre est introduit, offrir 500 ml (2 tasses) par jour, sans dépasser 750 ml (3 tasses). Le lait de vache écrémé, les boissons de soya, de riz et les autres boissons à base de plantes ne sont pas recommandés avant l'âge de deux ans.
- Offrez de l'eau pour étancher la soif. Il n'est pas nécessaire d'offrir du jus ou d'autres boissons sucrées.
- Servez de l'eau ou du lait dans un gobelet sans couvercle. Votre enfant devrait boire au verre et ne plus se servir d'un biberon par 18 mois.
- Consultez le Guide alimentaire canadien pour vous aider à planifier les repas et les collations de votre famille. Prendre le temps de planifier et de préparer les repas enseigne à votre enfant comment bien manger.
- Les aliments dont le marketing cible les enfants contiennent souvent plus de sucre, de gras et de sel et ne sont pas nécessaires.
- Les jeunes enfants n'ont pas besoin d'aliments faibles en gras ou en calorie, ils ont besoin d'aliments nutritifs pour grandir.
- Évitez d'utiliser les aliments et les boissons pour convaincre, récompenser ou discipliner votre enfant.



Pour plus de renseignements

Veuillez communiquer avec le bureau de Santé publique de votre région.
Veuillez consulter le site web de la Santé publique :

www.gnb.ca/gensanté



Infant Feeding Guidelines

Key Messages for Health Professionals



Birth to 6 months

- **Breastfeeding** is the normal and unequalled method of feeding infants. **Exclusive breastfeeding** is recommended until 6 months with continued breastfeeding for up to 2 years or longer.



- A daily **vitamin D** supplement of 400 IU/day is recommended for all breastfed or partially breastfed babies and children.
- For infants who are not breastfed, **infant formula** is recommended until 9-12 months. Powdered infant formula is not sterile and has been linked to outbreaks of food borne illness.
- Follow Division of Responsibility. Infants **feed on-cue** by deciding when and how much to eat. www.ellynsatterinstitute.org
- There is no evidence to suggest that feeding changes are necessary for the relief of infant colic, constipation or reflux.
- **WHO growth** charts adapted for Canada should be used for routine growth monitoring. www.whogrowthcharts.ca

6 to 24 months

- Delay the **introduction of solid foods** until about 6 months.
 - The first complementary foods introduced should be **iron-rich family foods, served 2 or more times daily in different textures**. *For example: pureed, minced or shredded meat, fish or poultry; meat alternatives such as mashed beans, lentils or eggs; or iron-fortified infant cereals.*
 - After iron-rich foods are introduced **there is no order** for the introduction of other foods, except cow's milk after 9 months of age and honey after 12 months of age.
 - Parents should provide a variety of **soft textures and finger foods** around 6 months. Ensure that lumpy, minced, shredded or chopped textures are offered no later than 9 months.
 - There is no evidence to support late introduction of high **allergy** risk foods such as eggs, peanut butter or shellfish even in high risk families
 - Whole cow's milk can be introduced at 9-12 months. Offer 500 ml per day; do not exceed 750 ml per day.
- Use an **open cup** when fluids other than breastmilk are introduced. "Sippy" cups do not support the development of mature drinking skills
 - Offer **water** to satisfy thirst. Limit juice and sweetened beverages and avoid prolonged bottle feeding. Transition to open cup to be complete by 18–24 months of age.
 - Follow **Division of Responsibility**. By 1 year of age provide regular meals and snacks. Parents are responsible for *what, where and when* food is provided and children are responsible for *how much* and *whether* they eat.
 - Promote **family meals** and encourage parents to be role models to instill lifelong healthy eating habits.



Joint Statement of Health Canada,
Canadian Paediatric Society, Dietitians of
Canada and Breastfeeding Committee
for Canada. 2012-2014



Nutrition du nourrisson

Messages clés pour les professionnels de la santé



De la naissance à 6 mois

- **L'allaitement** maternel est la façon normale et inégalée d'alimenter les nourrissons. **L'allaitement exclusif** est recommandé pendant les six premiers mois et se poursuivre jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

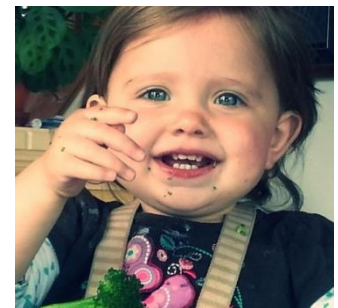


- Un supplément de **vitamine D** de 400 UI par jour est recommandé pour tous les bébés et enfants allaités exclusivement ou partiellement.
- Chez les enfants non allaités, un **substitut de lait maternel** est recommandée jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Les substituts en poudre ne sont pas stériles et ont été lié dans le passé à des éclosions de maladies d'origine alimentaire.
- **Le partage des responsabilités.** Nourrir selon les signaux émis par le nourrisson en le laissant décider du moment auquel il veut être nourri et de la quantité de lait qu'il veut boire.
www.ellynsatterinstitute.org
- Il n'existe aucune preuve affirmant qu'une modification de l'alimentation soulage les coliques, la constipation ou le reflux.
- **Les courbes de croissance de l'OMS** pour le Canada sont recommandées pour la surveillance de la croissance des nourrissons et des enfants.
[Les courbes de croissance de l'OMS](#)

De 6 à 24 mois

- Retarder **l'introduction des solides** jusqu'à environ six mois.
- Les premiers aliments complémentaires offerts doivent être **riches en fer, offert au moins deux fois par jour, de textures différentes et provenant des repas de la famille.** Par exemple : viande, poisson ou volaille en purée, haché(e) ou effiloché(e); substituts de viande comme les fèves, les lentilles ou les œufs en purée ou des céréales pour bébé enrichies de fer.
- Une fois les aliments riches en fer intégrés au régime, **il n'y a aucun ordre** pour introduire d'autres aliments; sauf le lait de vache, attendre jusqu'à l'âge de 9 mois et le miel attendre jusqu'à 12 mois.
- Offrir vers l'âge de six mois, une variété d'aliments **mous et à manger avec les doigts.** Veillez à ce que les aliments grumeleux, finement hachés, râpés ou coupés soient offerts au plus tard à 9 mois.
- Du lait entier peut être offert vers 9 à 12 mois. Offrir 500 ml par jour mais ne pas dépasser 750 ml par jour.
- Rien n'indique qu'il faut introduire plus tard les aliments présentant un risque élevé **d'allergie** comme les œufs, le beurre d'arachides ou les crustacés, même dans les familles à risque élevé d'allergies.
- Utiliser **une tasse ouverte** lorsque des liquides autres que du lait maternel sont offerts. Les tasses à bec verseur ne favorisent pas l'acquisition d'aptitude à boire.

- Offrir de **l'eau** pour satisfaire la soif et limiter la consommation de jus et de boissons sucrées et éviter les périodes d'alimentation prolongées. S'assurer que la transition à l'utilisation de la tasse ouverte soit terminée vers l'âge de 18 à 24 mois.
- **Le partage des responsabilités.** Au plus tard à 1 an, des repas et des collations doivent être servis à des heures régulières. Les parents sont responsables du choix des aliments, du lieu et du moment auquel les aliments sont servis. Les enfants, eux, sont responsables de la quantité de nourriture qu'ils mangent et aussi de si, oui ou non, ils mangent.
- Favoriser les **repas en famille** et encourager les parents à devenir des exemples pour leurs enfants afin de leur inculquer de saines habitudes alimentaires.



Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.
2012-2014

