

Nourrir votre bébé

De 6 à 12 mois

Introduire les aliments

- Les bébés sont prêts à commencer à manger des solides vers l'âge de 6 mois. Offrez d'abord à votre bébé, 2 ou 3 fois par jour, des aliments riches en fer (p. ex. viande, poisson, volaille, œufs, haricots, lentilles et céréales pour bébés enrichies de fer). Une fois ces aliments intégrés à son alimentation, il n'y a aucun ordre à suivre pour l'introduction d'autres aliments.
- Faites essayer différentes textures à votre bébé avant l'âge de 9 mois. Pour l'habituer aux textures, commencez par lui donner des aliments mous, en purée, coupés, râpés, hachés ou qui se mangent avec les doigts.
- Il est recommandé d'allaiter votre bébé jusqu'à 2 ans et même plus. Si vous continuez de l'allaiter, continuez de lui donner un supplément de 10 µg (400 IU) de vitamine D par jour jusqu'à 2 ans.
- Si vous utilisez de la préparation pour nourrissons, continuez jusqu'à ce que votre bébé ait de 9 à 12 mois.
- Vous pouvez lui offrir du lait de vache ou de chèvre entier vers l'âge de 9 à 12 mois. Au début, commencez par lui en donner 500 ml (2 tasses) par jour, sans dépasser 750 ml (3 tasses) par jour.



Alimentation sécuritaire

- Ne donnez pas de miel à votre bébé avant l'âge d'un an. Le miel peut causer une grave intoxication alimentaire.
- Il n'est pas dangereux de donner du beurre d'arachide, des œufs ou des fruits de mer à votre bébé. Attendre qu'il soit plus vieux pour les lui offrir ne fera pas diminuer son risque de souffrir d'allergies alimentaires. Cependant, si vous avez des antécédents familiaux importants en matière d'allergies, consultez d'abord votre fournisseur de soins de santé.
- Le haut-le-cœur est un réflexe normal qui prévient l'étouffement. Évitez de donner à votre bébé des aliments avec lesquels il pourrait s'étouffer (p. ex. noix, maïs soufflé, bonbons durs, raisins entiers, saucisses à hot-dog, légumes ou fruits durs ou crus).

Repas en famille

- Il est important de s'asseoir à table en famille pour manger. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à planifier vos repas en famille. Il n'est pas nécessaire de privilégier les aliments commercialisés spécialement pour les bébés et les enfants. Il vaut mieux offrir à votre bébé les aliments servis au reste de la famille et en adapter la texture.
- L'appétit de votre bébé changera d'une journée à l'autre. Laissez-le manger selon sa faim. En tant que parent, c'est vous qui choisissez les aliments et boissons que vous servez à votre bébé, mais c'est lui qui décide des quantités qu'il souhaite manger ou boire.
- Si votre bébé refuse de manger le repas préparé pour la famille, ne lui préparez pas autre chose. Continuez à lui offrir les mêmes aliments qu'au reste de la famille, même s'il en refuse certains. Il pourrait prendre un certain temps à s'habituer à de nouveaux aliments.
- Laissez votre bébé se nourrir seul avec les doigts ou une cuillère. Aidez-le au besoin.
- À l'âge d'un an, votre bébé devrait manger 3 repas et 1 ou 2 collations par jour.
- Offrez de l'eau à votre bébé s'il a soif. Il n'est pas nécessaire de lui donner du jus. Ne laissez jamais votre bébé aller au lit avec un biberon, car les liquides autres que l'eau peuvent causer des caries dentaires.
- Pour que votre bébé apprenne à boire, servez-lui de l'eau ou du lait dans un gobelet sans couvercle.



Pour de plus amples renseignements :

Communiquez avec le bureau de la Santé publique de votre région.

Visitez le site Web de la Santé publique :

<http://www.gnb.ca/gensensanté>



Pour obtenir des renseignements sur l'alimentation du trottineur consultez la prochaine fiche d'information :

Nourrir votre trottineur : De 1 à 3 ans

