

# OFFERING YOUR BABY SOLID FOODS (SIX TO 12 MONTHS) OFFRIR DES ALIMENTS SOLIDES À VOTRE BÉBÉ

## Avoir des informations à jour sur l'alimentation de votre bébé est important pour :

- répondre à ses besoins nutritionnels;
- soutenir le développement de ses habiletés alimentaires;
- développer une relation positive avec la nourriture.

Cette fiche d'information contient des renseignements pour aider votre bébé à obtenir la nutrition nécessaire à une croissance et un développement sains.

Si votre bébé est né prématurément ou a un problème de santé qui affecte ses besoins nutritionnels, parlez-en à son professionnel de la santé.

## Offrez des aliments solides vers l'âge de 6 mois

Même si votre bébé ne mangera que de petites quantités d'aliments solides, ils constituent un ajout important vers l'âge de 6 mois pour aider votre bébé à obtenir les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement.

## SIGNES QUE VOTRE BÉBÉ EST PRÊT POUR LES ALIMENTS SOLIDES

Quand votre bébé est prêt à commencer les aliments solides, il devrait pouvoir :

- tenir sa tête droite avec un bon contrôle;
- s'asseoir droit et se pencher vers l'avant;
- vous montrer quand il est rassasié (p. ex., tourner la tête);
- prendre de la nourriture et essayer de la mettre dans sa bouche.

Si votre bébé a moins de 6 mois et n'est pas capable de faire ces choses, il n'est peut-être pas prêt pour les aliments solides.

SANTÉ PUBLIQUE

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)



## À quelle fréquence offrir des aliments solides chaque jour

**De 6 à 9 mois** : augmentez progressivement jusqu'à trois ou quatre fois par jour

**De 9 à 12 mois** : quatre ou cinq fois par jour

Vous pouvez allaiter avant, après ou entre les repas d'aliments solides.

## Suivez les signaux alimentaires de votre bébé

### CONTINUEZ L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE

Le lait maternel continue de fournir des nutriments importants et des bienfaits [pour la santé](#), alors allaitez aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez. Santé Canada recommande que les bébés continuent d'être allaités jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

Si votre bébé ne reçoit pas de lait maternel ou a besoin de lait supplémentaire en plus du volume de lait maternel, offrez une [préparation pour nourrissons](#) commerciale achetée au Canada.

### SUIVEZ LES SIGNAUX ALIMENTAIRES LORSQUE VOUS OFFREZ DES ALIMENTS SOLIDES

L'estomac de votre bébé est petit et plusieurs facteurs comme les poussées de croissance ou la dentition peuvent affecter son appétit. Il pourrait ne prendre que quelques bouchées ou manger tellement que vous vous demandez si c'est trop. Si vous suivez les [signaux de faim et de satiété](#) de votre bébé, il mangera la bonne quantité.

### VOTRE BÉBÉ EST INTÉRESSÉ OU A FAIM QUAND IL :

- se penche en avant et tend la main vers la nourriture;
- ouvre grand la bouche quand la nourriture est offerte.

### VOTRE BÉBÉ N'EST PAS INTÉRESSÉ OU EST RASSASIÉ QUAND IL :

- tourne la tête ou le visage;
- garde la bouche fermée;
- se penche vers l'arrière, loin de la nourriture.

### FAITES CONFIANCE À VOTRE BÉBÉ POUR SAVOIR :

- quand manger;
- quelle quantité manger;
- quels aliments manger parmi ceux que vous offrez.

## VOTRE RÔLE EST DE DÉCIDER :

- quels aliments offrir;
- où manger (comme assis dans une chaise haute, avec des sangles et sans distractions).

## Offrez d'abord des aliments riches en fer

Vers 6 mois, votre bébé a besoin de fer supplémentaire provenant d'aliments solides, alors assurez-vous que ses premiers aliments sont [riches en fer](#). Cela comprend :

- le bœuf et autres viandes (agneau, porc);
- le poulet et la viande foncée de dinde;
- les œufs;
- le poisson (choisissez à faible teneur en mercure le plus souvent);
- les céréales enrichies de fer pour nourrissons;
- les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches);
- les produits de soya (tofu, edamame).

Continuez d'offrir des aliments riches en fer au moins deux fois par jour. La vitamine C des légumes et des fruits aidera votre bébé à mieux absorber le fer, alors quand votre bébé mange, incluez un légume ou un fruit.

Pour les végétariens, offrez des aliments riches en fer à la plupart des repas pour vous assurer que votre bébé comble ses besoins en fer.

Pour les véganes ou les approches alimentaires qui peuvent restreindre une variété d'aliments ou un groupe alimentaire complet, parlez à un diététiste agréé (contactez Health811 au 8-1-1) ou à votre professionnel de la santé.

## Introduisez de nouveaux aliments quotidiennement

Une fois les aliments riches en fer introduits, tous les autres aliments peuvent être offerts, alors introduisez une variété de légumes, fruits, aliments protéinés et grains.

Il n'y a pas d'ordre à suivre et les anciens conseils comme donner les légumes avant les fruits ne feront pas plus aimer les légumes à votre bébé.

Vous n'avez pas besoin d'attendre plusieurs jours entre l'introduction de nouveaux aliments. Par exemple, vous pouvez introduire les fraises au déjeuner puis l'avocat au dîner. La seule exception concerne les allergènes alimentaires courants (voir ci-dessous).

Si vous offrez des produits laitiers comme le yogourt et le fromage, choisissez ceux à teneur élevée en matières grasses (plus de 2 % M.G.).

Le seul aliment à éviter durant la première année est le miel (même cuit ou pasteurisé) en raison du risque de botulisme infantile, une forme rare mais grave d'intoxication alimentaire.

## ALLERGÈNES ALIMENTAIRES COURANTS

La recherche montre qu'il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction des allergènes alimentaires courants, même si votre bébé présente un risque élevé d'allergies alimentaires.

Les allergènes alimentaires courants peuvent être introduits vers l'âge de six mois. Ces aliments comprennent :

- les produits laitiers de vache (fromage, yogourt);
- les œufs;
- le poisson et les fruits de mer;
- la moutarde;
- les arachides et les noix;
- le sésame (graines, tahini);
- le soya (tofu, edamame);
- le blé

Offrez-les un à la fois. Il n'est pas nécessaire d'attendre un certain nombre de jours entre l'introduction des allergènes alimentaires courants, ils peuvent être offerts un jour après l'autre. Une fois qu'un allergène alimentaire courant est introduit, continuez de l'offrir deux à trois fois par semaine pour maintenir la tolérance.

Si vous soupçonnez une réaction allergique (éruption cutanée, vomissements, diarrhée) n'offrez plus cet aliment jusqu'à ce que vous ayez parlé au professionnel de la santé de votre bébé. Si vous soupçonnez une réaction allergique grave (difficulté à respirer, gonflement de la langue ou de la gorge), appelez immédiatement le 9-1-1.

## Offrez plus que des purées

Puisque les bébés n'ont pas besoin de dents pour mâcher, essayez différentes textures, notamment :

- les aliments moulus, hachés ou râpés;
- les aliments cuits ou mous, en dés (coupés en morceaux de ½ à 1 cm)
- les aliments grumeleux, en purée ou écrasés.

Introduisez différentes textures entre 6 et 9 mois car attendre après 9 mois peut mener à :

- des problèmes d'alimentation plus tard;
- une consommation réduite de légumes et de fruits.

## L'ALIMENTATION AUTONOME DÈS LE DÉBUT

Qu'on l'appelle « diversification menée par l'enfant » ou alimentation aux doigts, l'alimentation autonome favorise plus d'indépendance et fait partie d'un développement sain.

Au début, il peut saisir des morceaux de nourriture avec son poing et seule une partie finira dans sa bouche. C'est normal, il s'améliorera avec la pratique.

Si vous le nourrissez à la cuillère, laissez votre bébé tenir sa propre cuillère. Cette habileté prend du temps à acquérir, alors vous pourriez trouver utile de guider la cuillère vers sa bouche en tenant sa main au début.

Vous pouvez combiner les aliments mangés avec les doigts et ceux donnés à la cuillère en même temps. Laissez votre bébé vous montrer ce qui ne l'intéresse pas.

S'il n'est pas intéressé par les aliments à la cuillère, évitez de le forcer ou de le tromper. Offrez plutôt principalement des aliments à manger avec les doigts et des aliments qu'il peut manger de façon autonome.

## ATTENDEZ-VOUS À DU DÉSORDRE

Apprendre à manger seul est désordonné et demande de la pratique. Votre bébé a besoin de votre patience. Pour faciliter le nettoyage, placez un napperon ou une serviette sur le sol ou utilisez un bavoir avec une poche pour récupérer les aliments qui tombent. Un linge humide à la fin du repas peut nettoyer les dégâts et les mains collantes.

## DES HAUT-LE-CŒUR SONT NORMAUX

Quelques haut-le-cœur sont normaux lors de l'apprentissage de nouvelles textures. Cela aide votre bébé à éviter l'étouffement. Cependant, si les haut-le-cœur sont fréquents ou s'aggravent, parlez à son professionnel de la santé.

## RÉDUIRE LES RISQUES D'ÉTOUFFEMENT

- Gardez votre bébé en sécurité en évitant les aliments qui sont :
- durs, petits et ronds (raisins entiers, carottes crues,
- noix, fruits avec noyaux, hot-dogs);
- lisses et collants (beurre de noix à la cuillère).

Vous pouvez rendre les aliments dangereux plus sûrs en :

- râpant ou cuisant les légumes crus;
- coupant les raisins en quartiers;
- retirant les noyaux des fruits;
- étendant finement les beurres de noix ou en les mélangeant aux aliments.

## Planification des repas

### OFFREZ CE QUE VOUS MANGEZ

Offrez les aliments que le reste de la famille mange et adaptez la texture selon les besoins de votre bébé. Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial pour [préparer la nourriture de votre bébé](#) à la maison puisque plusieurs aliments peuvent être écrasés ou coupés avec une fourchette et un couteau.

Lors de la planification des repas pour la famille, consultez le [Guide alimentaire canadien](#) et incluez :

- un légume ou un fruit (ou les deux);
- un aliment protéiné (privilégiez ceux riches en fer);
- un grain entier.

Puisque les bébés n'ont pas besoin que leur nourriture soit fade, incluez les herbes et les épices que vous aimez. Limitez ou évitez le sel ou le sucre ajoutés.

## LIMITEZ OU ÉVITEZ LES ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Les biscuits de riz et les soufflés sont des aliments hautement transformés qui ont peu de valeur nutritive, ne sont pas des substituts appropriés aux aliments de table et contribuent peu à l'apprentissage des textures par votre bébé.

## L'EAU ET AUTRES BOISSONS

L'eau est optionnelle et peut être offerte dans un gobelet ordinaire pendant que votre bébé mange.

Si vous introduisez le lait de vache, attendez l'âge de 9 à 12 mois avant de donner du lait entier ou homogénéisé (3,25 % M.G.) comme source principale de lait. Rappelez-vous que le lait maternel peut rester sa principale source de lait pendant deux ans ou plus et peut aussi être offert dans un gobelet aux repas.

Le lait partiellement écrémé (1 % ou 2 % M.G.) et les boissons végétales comme la boisson de soya fortifiée ne sont pas recommandés avant 24 mois. Évitez les jus de fruits et autres boissons.

## Profitez des repas en famille

Manger avec votre bébé est une excellente occasion de montrer l'exemple d'une alimentation saine qui peut avoir une influence positive sur son alimentation.

## GARDEZ LES REPAS AGRÉABLES

Les repas sans stress et sans pression aident les bébés à profiter des moments en famille et à développer une relation positive avec la nourriture et l'alimentation.

## ÉVITEZ LES DISTRACTIONS

Rangez les jouets et éteignez les appareils électroniques (téléphones cellulaires, tablettes, télévision) pendant que votre bébé mange. Cela détourne l'attention du repas et peut avoir un impact négatif sur l'alimentation de votre bébé.

## Introduisez un gobelet ordinaire

Introduisez l'apprentissage de boire dans un gobelet ordinaire. Il aura besoin d'aide au début mais comme pour l'alimentation autonome, il s'améliorera avec la pratique.

En plus d'offrir de l'eau du robinet, vous pouvez aussi offrir de petites quantités de lait maternel exprimé ou de préparation pour nourrissons dans un gobelet ordinaire. Si vous donnez le biberon, offrir souvent un gobelet ordinaire aidera à [faire la transition du biberon](#) au gobelet.

## GOBELETS ANTI-DÉGÂTS ET ANTIFUITE

Ces gobelets d'apprentissage populaires sont pratiques et aident à éviter les dégâts, mais ils ne favorisent pas le développement de votre bébé. Si vous utilisez ces gobelets d'apprentissage, offrez quand même un gobelet ordinaire aux repas pour l'aider à apprendre la compétence unique de boire dans un gobelet ordinaire.

## Votre bébé a besoin de vitamine D chaque jour

Ne pas obtenir assez de vitamine D peut affecter la formation des os de votre bébé. La quantité de supplément dépend de ce que votre bébé boit car la vitamine D est déjà ajoutée aux préparations pour nourrissons.

## QUANTITÉS DE SUPPLÉMENT DE VITAMINE D

Lait maternel seulement = 400 UI de vitamine D par jour

Mélange de lait maternel et de préparation pour nourrissons = 400 UI de vitamine D par jour

Préparation pour nourrissons seulement = aucun supplément nécessaire

## Prenez soin des gencives et des dents de votre bébé

Nettoyez les gencives, l'intérieur des joues et le palais de votre bébé avec un linge propre, doux et humide après chaque repas. Visitez le dentiste pour son premier examen dentaire avant son premier anniversaire, puis continuez les examens de routine.

Dès l'apparition de la première dent, brossez-la doucement, au moins deux fois par jour, avec une petite brosse à dents souple et de l'eau. Si votre professionnel dentaire considère que votre enfant est à risque de carie dentaire, brossez avec une quantité de dentifrice fluoré de la taille d'un grain de riz. La soie dentaire devrait être utilisée pour nettoyer entre toutes les dents qui se touchent.

## Les habitudes intestinales changent avec les aliments solides

La fréquence et la quantité des selles peuvent varier chez les bébés. Alors que certains bébés ont plus d'une selle par jour, d'autres peuvent en avoir une tous les deux jours.

L'introduction des aliments solides peut causer des changements normaux, rendant les selles de votre bébé plus pâteuses et plus fermes, mais elles resteront généralement molles. Ses selles auront aussi plus d'odeur.

La couleur peut être plus brune et refléter la couleur des aliments que votre bébé a mangés. Parfois, des morceaux d'aliments non digérés peuvent apparaître.

## CONSTIPATION

Si votre bébé a des selles douloureuses, très volumineuses ou plusieurs petites selles en forme de pastilles, vous pourriez vous demander s'il est constipé.

Puisque la constipation peut causer des douleurs à l'estomac, des ballonnements, des gaz excessifs, une perte d'appétit, peu d'énergie et de l'irritabilité, parlez au professionnel de la santé de votre bébé si vous pensez qu'il est constipé pour déterminer un plan de traitement. N'essayez pas de poser un diagnostic vous-même.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Pour des ressources et vidéos supplémentaires sur la nutrition, visitez [york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids), [york.ca/Breastfeeding](http://york.ca/Breastfeeding) ou [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca)

Pour d'autres sujets du Bureau de santé publique de la région de York liés à la parentalité, visitez [york.ca/Parenting](http://york.ca/Parenting)

Pour parler gratuitement à un diététiste agréé, appelez Health811 au 8-1-1.

Peut être reproduit sans permission pourvu que la source soit citée. 2023.

Offering your baby solid foods (six to 12 months). French.