L'alimentation selon l'âge

De 6 à 9 mois

Votre bébé pourrait :

- continuer à être allaité au sein ou à la poitrine;
- prendre des aliments entre ses doigts et la paume de sa main et les porter à la bouche;
- mordre ses aliments;
- fermer les lèvres contre un verre qu'on tient pour lui;
- mâcher en mordillant de haut en bas et en déplaçant les aliments de l'avant vers l'arrière et vers les côtés de la bouche.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le lait maternel demeure la boisson la plus importante pour votre enfant.

À ESSAYER

Au lieu de servir des aliments pour bébés en pot, essayez d'écraser à l'aide d'une fourchette des aliments mous et cuits destinés à toute la famille. Ajoutez de l'eau ou du lait maternel pour hydrater, et essayez de mélanger différents aliments les uns avec les autres.

Conseils alimentaires :

- ✔ Vers l'âge de 6 mois, commencez à introduire des aliments pouvant être mangés avec les doigts et des aliments mous, grumeleux, écrasés, moulus, en purée, finement hachés et cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ✔ Commencez par des aliments riches en fer, en les proposant deux fois ou plus par jour. Ajoutez ensuite davantage de variété.
- ✔ Donnez des aliments solides avant ou après l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.
- ✔ Proposez des aliments familiaux préparés avec peu ou pas de sel ou de sucre ajoutés.
- ✔ Commencez par de petites quantités et proposez-lui davantage en fonction de sa faim et de sa satiété.
- ✔ Donnez-lui de petites gorgées d'eau propre dans une tasse sans couvercle, mais ne le laissez pas se remplir d'eau.
- ✔ Donnez à votre enfant l'occasion de s'exercer à se nourrir tout seul.
- ✔ Asseyez-vous et mangez ensemble aussi souvent que possible.
- ✔ Lorsque votre bébé aura 9 mois, proposez-lui 2 à 3 repas et 1 à 2 collations par jour, en plus du lait maternel.
- ✔ Introduisez les allergènes courants un à la fois. Il s'agit notamment du lait et des produits laitiers, des œufs, du beurre d'arachide et des beurres de noix étalés en fine couche, du soya, des fruits de mer (poissons, crustacés), du blé et du sésame (consultez Comprendre les allergies alimentaires).
- ✔ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez Réduire les risques d'étouffement).
- ✘ N'offrez pas à votre enfant de miel ou d'aliments préparés avec du miel, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).
- ✘ Évitez les boissons sucrées, y compris les jus de fruits 100 % purs.





De 9 à 12 mois

Votre bébé pourrait :

- mordre et mâcher de haut en bas;
- utiliser son pouce et ses doigts pour prendre des petits morceaux d'aliments;
- tenir une tasse à 2 mains;
- essayez d'utiliser une cuillère;
- faire tomber des choses de sa chaise haute;
- vouloir s'asseoir à la table avec la famille et essayer de manger par lui-même.

Conseils alimentaires :

✔ Proposez 3 repas et 1 ou 2 collations assis à des heures régulières chaque jour.

✔ Asseyez-vous et mangez avec votre enfant.

✔ Offrez-lui des aliments solides avant ou après l'avoir allaité au sein ou à la poitrine, selon ce qui fonctionne le mieux. Cela peut changer avec le temps.

✔ Offrez-lui des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

✔ Continuez à lui offrir de nouveaux aliments familiaux présentant des textures différentes, comme hachés, en purée ou râpés.

✔ Proposez des aliments familiaux préparés sans ajout de sucre ou de sel.

✔ Donnez-leur de petites quantités d'eau propre dans une tasse sans couvercle.

✔ Encouragez-le à se nourrir lui-même.

✔ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.

✔ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez Réduire les risques d'étouffement).

✘ N'offrez pas à votre enfant de miel ou d'aliments préparés avec du miel, même s'ils ont été cuits ou pasteurisés (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).

De 12 à 24 mois

Votre enfant pourrait :

- s'alimenter de lui-même – en se salissant – avec ses doigts ou une cuillère;
- mordre et mâcher les aliments plus facilement;
- manger une variété d'aliments ayant différentes textures;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- jouer avec ses aliments;
- avoir besoin qu'on lui propose plusieurs fois un nouvel aliment avant de l'essayer.
- manger la plupart des aliments sans tousser ni régurgiter.

Que sont les aliments familiaux?

Ce sont des aliments que tous les membres de votre famille consomment habituellement aux repas. Offrir à votre enfant les mêmes aliments que ceux servis à votre famille, plutôt que des aliments pour bébé achetés au magasin, lui donne la chance d'expérimenter une plus grande variété de textures, de goûts et de nutriments.

Conseils alimentaires :

✔ Proposez 3 repas et 2 ou 3 collations assis à des heures régulières chaque jour.

✔ Intégrez votre enfant aux repas réguliers en famille.

✔ Offrez-lui des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

✔ Offrez-lui des aliments aux textures variées, y compris des aliments à manger avec les doigts.

✔ Offrez-lui les aliments que votre famille consomme s'ils contiennent peu ou pas de sel ou de sucre.

✔ Offrez-lui de nouveaux aliments en complément d'autres aliments qu'il apprécie.

✔ Continuez à proposer les aliments que votre enfant refuse, mais ne le forcez pas.

✔ Offrez-lui les mêmes aliments, mais préparés de différentes façons.

✔ Offrez-lui des aliments sains riches en gras, comme le saumon, l'avocat, le fromage et le beurre de noix.

✔ Donnez-lui de l'eau entre les repas et les collations.

✔ Laissez à votre enfant suffisamment de temps pour manger.

✔ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.

✔ Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.

✔ Faites attention aux risques d'étouffement consultez Réduire les risques d'étouffement).

✘ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.

✘ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.

✘ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.

MODELEZ SON CERVEAU

Intégrez votre enfant aux repas familiaux et mangez tous ensemble aussi souvent que possible. Le partage des repas l'aidera à développer ses habiletés langagières et sociales tout en l'habituant aux aliments familiaux. Employez ce moment pour lui parler de ce qu'il voit, de ce qu'il goûte et de ce qu'il ressent.

À RETENIR

Aidez votre enfant à consommer suffisamment de fer en lui offrant des aliments riches en fer au moins deux fois par jour aux repas ou en collation. Intégrez de la viande, de la volaille, du poisson, des céréales pour nourrissons enrichies en fer, des oeufs cuits, du tofu ainsi que des purées de haricots cuits et autres légumineuses.

De 24 à 36 mois

Votre enfant pourrait :

- tenir une tasse (mais en renverser beaucoup);
- s'alimenter de lui-même avec des aliments familiaux en morceaux;
- manger très peu ou beaucoup, selon les journées;
- démontrer des préférences et des aversions alimentaires marquées;
- avoir besoin qu'on lui propose plusieurs fois un nouvel aliment avant de l'essayer.

Conseils alimentaires :

✔ Proposez 3 repas et 2 ou 3 collations assis à des heures régulières chaque jour.

✔ Intégrez votre enfant aux repas réguliers en famille et mangez tous ensemble aussi souvent que possible.

✔ Offrez une variété d'aliments tirés du Guide alimentaire canadien.

✔ Le lait de vache nature à faible teneur en matières grasses (1 % ou 2 %) ou une boisson de soya nature enrichie peuvent commencer à remplacer le lait de vache entier (3,25 %).

✔ Incluez des aliments riches en énergie et en graisses saines, comme l'avocat, les poissons gras, les beurres de noix et de graines étalés en fine couche et les huiles végétales.

✔ Poursuivez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine aussi longtemps que vous et votre enfant le souhaitez.

✔ Offrez-lui de l'eau entre les repas et les collations.

✔ Laissez votre enfant décider de la quantité qu'il souhaite manger.

✔ Faites attention aux risques d'étouffement (consultez Réduire les risques d'étouffement).

✘ Limitez la consommation d'aliments riches en sel et en sucre, comme les croustilles, les bonbons et les biscuits.

✘ Limitez la consommation de boissons sucrées comme les jus de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons à saveur de fruits.

✘ Évitez tous les aliments et toutes les boissons contenant de la caféine et des édulcorants artificiels.

Exemple de menu quotidien pour un enfant âgé de 24 à 36 mois

Déjeuner :
- gruau servi avec des bleuets ou une banane tranchés
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies

Collation 1 :
- pain aux bananes avec une fine couche de beurre d'arachides ou de noix
- eau

Dîner :
- sandwich au saumon ou à la salade d'œufs sur pain complet
- poivrons rouges et concombres finement hachés ou émincés très finement
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies
- pêches en conserve

Collation 2 :
- fromage râpé
- pommes finement hachées ou coupées en tranches très fines
- eau

Souper :
- spaghettis de blé entier avec sauce aux tomates, à la viande ou aux lentilles
- bouchées de carottes cuites et fleurons de brocolis
- lait de vache nature (1 %, 2 % ou 3,25 %) ou boissons de soya nature enrichies

LE SAVIEZ-VOUS?

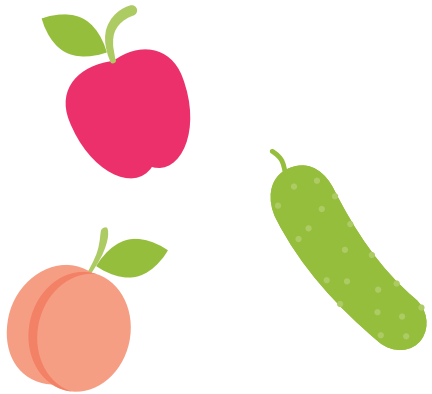
Le jus de fruits est une boisson sucrée dont les enfants n'ont pas besoin. Si vous en offrez, ne dépassez pas 125 ml (½ tasse) par jour et servez-le au moment des repas ou des collations dans une tasse sans couvercle.

HISTOIRE DE FAMILLE

J'étais impressionnée de voir à quel point mon fils mangeait mieux lorsque nous étions tous les deux assis à la table et que nous mangions les mêmes aliments. Je cuisinais des repas que nous pouvions manger tous les deux et je coupais sa portion en petits morceaux afin qu'il puisse les prendre avec ses doigts. C'était tellement attendrissant de le voir étudier la façon dont je mangeais et tenter de m'imiter.

À ESSAYER

Commencez chaque repas par une petite quantité d'aliments. Offrez-en davantage à votre enfant selon ses signaux de faim et de satiété (consultez la section Bien se nourrir). Il est normal que son appétit varie d'une journée à l'autre. Ayez confiance qu'il mangera selon ses besoins.



Des suggestions d'aliments quotidiens

Offrez tous les jours à votre enfant une variété d'aliments familiaux sains en plus du lait maternel. Le présent tableau est basé sur les catégories du Guide alimentaire canadien.

	Repas et collations par jour	Fruits et légumes	Aliments à grains entiers	Aliments riches en protéines
De 6 à 9 mois	2 ou 3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations. Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, donnez-lui de la préparation pour nourrissons commerciale.	• des légumes cuits et mous • des fruits à chair tendre comme des bananes et des kiwis • des fruits en conserve • des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires	• des céréales pour nourrissons enrichies en fer • des pâtes et du riz cuits • des céréales d'avoine en forme d'anneaux • des craquelins, des rotis ou des pains pitas	• des morceaux de viande, de volaille, de poisson ou de crustacés, cuits à point et finement hachés ou émincés • des oeufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes • du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins • du yogourt, du fromage cottage ou du fromage râpé
De 9 à 12 mois	3 repas d'aliments solides et 1 ou 2 collations. Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, vous pouvez commencer à lui offrir de petites quantités de lait de vache entier (3,25 %) (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	• des légumes cuits et mous • des légumes crus râpés • des fruits durs cuits ou râpés • des fruits à chair tendre comme des bananes et des kiwis • des fruits en conserve • des fruits durs pelés, dénoyautés et cuits, comme des pommes et des poires	• des céréales pour nourrissons enrichies en fer • une rôtie de grains entiers, des pâtes, du riz, des craquelins • de petits morceaux de bannique, de tortillas, de rotis et autres sortes de pains	• des petits morceaux de viande, de volaille, de poisson ou crustacés cuits à point • des oeufs cuits, du tofu ou des légumineuses, écrasés ou coupés en petits cubes • du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins • du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait entier (3,25 %) de vache
De 12 à 24 mois	3 repas et 2 ou 3 collations. Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait entier (3,25 %) de vache ou de préparation pour nourrissons à base de soya avec ses repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	• des petits morceaux de fruits à chair tendre ou de légumes • des légumes cuits ou râpés • des fruits durs cuits ou râpés	• des céréales chaudes ou froides à grains entiers • du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congee • des craquelins ou une rôtie de grains entiers • de la bannique, des tortillas, des rotis et d'autres sortes de pains de grains entiers	• de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des crustacés cuits à point, hachés ou coupés en cubes • des légumineuses écrasées • des oeufs cuits, entiers • du tofu cuit • du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins • du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait entier (3,25 %) de vache ou une préparation pour nourrissons à base de soya
De 24 à 36 mois	3 repas et 2 ou 3 collations. Continuez l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine si vous le souhaitez. Si votre enfant n'est pas allaité au sein ou à la poitrine, offrez-lui 2 tasses (500 ml) de lait (1 %, 2 % ou 3.25 %) de vache nature ou de boisson de soya enrichie nature par jour aux repas (consultez Des boissons et des aliments sains et sécuritaires).	• des petits morceaux de fruits à chair tendre ou de légumes • des légumes cuits ou râpés • des fruits durs cuits ou râpés	• des céréales chaudes ou froides à grains entiers • du riz brun, des pâtes de grains entiers, du congee • des craquelins ou une rôtie de grains entiers • de la bannique, des tortillas, des rotis et d'autres sortes de pains de grains entiers	• de la viande maigre, de la volaille, du poisson ou des crustacés cuits à point, hachés ou coupés en cubes • des légumineuses écrasées • des oeufs cuits, entiers • du tofu cuit • du beurre d'arachide ou beurre de noix étalé en fine couche sur une rôtie ou des craquelins • du yogourt, du fromage cottage, du fromage râpé, du lait (1 %, 2 % ou 3.25 %) de vache nature, ou une boisson de soya enrichie nature