



À l'âge de 4 à 6 mois

- Votre bébé commence à s'intéresser à la nourriture
- Il peut conserver des aliments dans la bouche (lorsque le réflexe de la pulsion linguale disparaît)
- Il arrive à tenir la tête droite lorsqu'il est assis avec un soutien



Vers l'âge de 9 à 12 mois

- Il commence à s'intéresser à manger tout seul
- Il acquiert la préhension fine, c'est à dire qu'il arrive à saisir lui même des aliments en se servant du pouce et de l'index comme une pince



1 an et plus



TEXTURES



Aliment en purée

- Texture lisse et sans grumeau
- Commencez par une purée claire et épaissez la peu à peu
- Employez des céréales pour bébé pour l'épaissir et du lait pour bébé pour l'éclaircir



céréales pour bébé



compote de pommes lisse



purée de patates douces



Aliment haché finement

- Aliments en petits morceaux hachés finement
- Aide votre bébé à apprendre à mastiquer et à coordonner les mouvements de la langue



fromage cottage



viande hachée légère et humide



petites pâtes alimentaires (étoiles et autres)



Aliment haché grossièrement

- Employez idéalement des aliments à texture plus épaisse lorsque ses dents commencent à pousser, bien que de nombreux bébés puissent manger même sans dents
- Votre bébé peut se servir du pouce et de l'index pour saisir les aliments



morceaux de pain grillé



macaroni en coude



fromage coupé en cubes

Les nouveaux aliments peuvent être offerts dans l'ordre de votre choix. Ils doivent être apprêtés en fonction de la capacité à mastiquer de votre bébé.

ALIMENTS À ESSAYER

Aliments à forte teneur en fer

Commencez avec des aliments à forte teneur en fer



céréales pour bébé (enrichies en fer)



jaunes d'œuf



volaille



haricots, lentilles (bien cuits)



viande



poisson

Légumes et fruits



légumes



fruits

Aliments ayant davantage de texture



pâtes alimentaires (bien cuites)



fromage à pâte dure



craquelins



œuf à la coque



fromage cottage



pain de grains entiers



céréales sèches

Lait pasteurisé

Vous pouvez commencer à donner du lait entier à votre bébé vers l'âge d'un an. Offrez lui des aliments solides avant du lait à chaque repas et ne lui donnez pas plus de 16 onces de lait par jour.



lait entier (3,25 %)



lait de soya

Intégrer un nouvel aliment à la fois au régime alimentaire de votre bébé tous les deux ou trois jours.

Essayer de donner les nouveaux aliments à votre bébé à plusieurs reprises, car il peut ne pas les aimer les premières fois.

Il n'est pas nécessaire de reporter l'essai d'aliments allergènes courants à moins qu'un autre membre de la famille ait une allergie alimentaire.

N'ajoutez ni sel ni sucre aux aliments de votre bébé quand vous les préparez vous-même.



Observez les signaux que donne votre bébé! Offrez lui des aliments sains jusqu'à ce qu'il vous fasse comprendre qu'il n'a plus faim.

Les bébés ne doivent pas manger de miel avant l'âge d'un an en raison des risques de botulisme qui y sont associés.

