

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