

Les organismes reconnus tels que Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé recommandent l'allaitement maternel exclusif de la naissance à six mois et si possible la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans, parallèlement à son alimentation solide.

Toutefois bébé grandit et ses besoins évoluent. Il double son poids vers 4-5 mois et le triple à 1 an. Sa maturité digestive et rénale augmente progressivement entre l'âge de 4 à 6 mois et il se prépare à recevoir d'autres aliments que le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrissons. Toutefois, il est possible de commencer quelques semaines avant 6 mois. Les indices qu'il est prêt à débiter les aliments solides sont les suivants :

- ✓ Tenir la tête droite et la tourner en signe de refus ;
- ✓ Se tenir bien assis sur une chaise haute ;
- ✓ S'intéresser aux aliments et porter les objets à sa bouche ;
- ✓ Ouvrir la bouche et fermer les lèvres autour de la cuillère ;
- ✓ Pousser la nourriture vers le fond de la bouche avec sa langue plutôt que la rejeter.

Les aliments complètent le lait, mais ne le remplacent pas. Le lait maternel et les préparations commerciales demeurent la base de l'alimentation de bébé pendant toute la durée de la première année. Jusqu'à l'âge de 6 mois, il est d'ailleurs recommandé d'offrir d'abord à chaque repas le lait avant les solides complémentaires.

*L'ordre dans lequel on introduit des aliments n'influence pas le développement des allergies alimentaires.* Les données récentes nous indiquent que retarder l'introduction de certains aliments potentiellement allergènes ne prévient pas les allergies même s'il y a une histoire familiale d'allergies :

- ✓ Présenter au bébé un nouvel aliment à la fois. Attendre au moins 3 jours avant d'essayer un autre aliment. De cette façon, en cas de trouble gastrique ou de réaction allergique, on saura quel aliment en est la cause. Ne pas ajouter de sel ni de sucre aux aliments du bébé ;
- ✓ Afin de l'aider à reconnaître le goût de chaque aliment, offrir les aliments séparément au début. Ne pas mélanger les aliments dans la même bouchée.
- ✓ Il n'est pas nécessaire d'avoir introduit tous les aliments d'un même groupe avant de passer au groupe suivant.

## Séquence<sup>1</sup>

### Donner d'abord les aliments riches en fer

- ✓ Céréales pour bébé enrichies de fer
  - Débuter avec des céréales à grains uniques, riz, orge et avoine ;
  - Introduire les céréales mixtes après 6 mois ;
  - Offrir des céréales enrichies de fer quotidiennement, et ce, jusqu'à l'âge de 2 ans afin de prévenir la carence ;
  - Selon la tolérance aux textures progressives, les céréales de bébé peuvent être introduites plus tard dans diverses recettes (muffins, crêpes, etc.).
- ✓ Viandes et substituts (agneau, volailles, poissons, légumineuses, tofu, œuf, etc.). Dès son introduction, l'œuf (dont le jaune est riche en fer) peut être offert entier, bien cuit, écrasé ou haché.

### Donner ensuite les légumes et les fruits

- ✓ Présenter les légumes puis les fruits simples, sans les mélanger.

## Progression des textures

- ✓ De six mois à un an, la texture des aliments devrait progresser de purée lisse à la nourriture de table. C'est vers ces âges qu'il apprendra à mastiquer en respectant les étapes de son développement. Ainsi il débutera par les purées lisses, pour ensuite découvrir les grumeaux. Selon sa tolérance, la nourriture hachée ou pilée sera offerte. Une fois habitué, il pourra goûter aux morceaux tendres et par la suite la nourriture de table devient adéquate.
- ✓ Toutefois, certains nourrissons éprouvent des difficultés avec les sensations orales que procure la texture des aliments. Pour ne pas retarder l'introduction des aliments solides et éviter des aversions, parlez-en à votre professionnel de la santé.
- ✓ Vers un an, il faut encourager l'autonomie de l'enfant dans son alimentation. Il devrait manger avec ses doigts et si possible la même alimentation que le reste de sa famille.

## Quelques conseils pour la préparation des purées maison

- **Pour les purées de légumes :** on utilisera des légumes frais (lavés et pelés), congelés ou mis en conserve, sans sel ajouté. Si les légumes sont introduits après 6 mois, il n'est pas nécessaire de se préoccuper des nitrates dans l'eau de cuisson et les légumes comme la carotte, la betterave, le navet et les épinards peuvent être présentés à l'enfant.
- **Pour les purées de fruits :** on utilisera des fruits frais (lavés et pelés), cuits ou mis en conserve sans sucre ajouté, ou rincés à l'eau.

N.B. Attendre l'âge d'un an avant d'offrir du miel, à cause du risque de botulisme.

---

1. On peut consulter le document Nourrir mon bébé, révision 2013.

## L'eau, les jus et les produits laitiers

Le lait reste la boisson numéro 1 à offrir à l'enfant.

- ✓ Un bébé nourri avec du lait maternel comble sa soif naturellement. Il n'a pas besoin de boire entre les tétées. Un bébé nourri avec une préparation commerciale n'a généralement pas besoin d'eau entre les boires quand la préparation est diluée correctement. Quand le bébé commence à manger des aliments, il est bon de lui offrir de l'eau à la tasse ou au verre ouvert en l'aidant au début. Pour cela, on peut utiliser l'eau du robinet, une eau embouteillée non minéralisée ou l'eau d'un puits privé qui respecte les normes de qualité. Si l'eau est offerte avant l'âge de 4 mois, elle doit être bouillie 1 à 2 minutes et refroidie avant usage, quelle que soit sa provenance.
- ✓ Le bébé n'a pas besoin de jus. Quand on lui en offre, il doit être pasteurisé et dilué à parts égales avec une quantité d'eau. Éviter d'en donner plus de 60-125 ml, c'est-à-dire 2 à 4 oz par jour, et ce, dans un verre ouvert plutôt que dans un biberon. Comme dans le cas de l'eau, l'usage du verre ouvert vise à éviter l'alimentation prolongée au biberon. Les boissons gazeuses, sportives, énergisantes, thés ou limonades sont à proscrire.
- ✓ Si l'enfant n'est pas allaité, les préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer devraient être données si possible jusqu'à l'âge de 9 mois et de préférence jusqu'à 12 mois. Le lait de vache peut être introduit à partir de 9 mois, seulement si le menu de l'enfant est varié, incluant au moins 125 ml (½ tasse) de céréales, viande, fruits et légumes. Le lait entier à 3.25 % de M. G. est celui qui convient le mieux aux enfants de 1 à 2 ans, car ils ont encore besoin de gras. Vers la fin de la première année, la consommation de lait commercial ou de lait de vache ne doit pas dépasser 750 ml par jour, soit 25 oz, pour diminuer à environ 600 ml soit 20 oz après l'âge de 1 an. Les boissons de soja enrichies ne sont pas adaptées aux enfants de moins de 2 ans, étant trop pauvres en gras. Les boissons de riz, elles aussi, contiennent peu de gras et peu de protéines. Outre le lait, on peut offrir des produits laitiers, tels que les yogourts (plutôt naturels contenant 3.25 % de M. G.) et les fromages, et ce à partir de l'âge de 9 mois quand ils mangent déjà une variété d'aliments parmi les 4 groupes alimentaires. Quant aux fromages, on débutera par ceux qu'on peut donner à la cuillère, fromage cottage, ricotta..., et on poursuivra par les fromages fermes, en minces tranches ou râpés.

## Comment éviter les risques d'étouffement ?

### Faire manger le bébé assis et sous surveillance.

- ✓ Jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de quatre ans, on évitera de lui donner sans supervision des aliments durs, petits et ronds, lisses et collants, tels que : légumes crus durs, maïs soufflé, bonbons durs, gomme à mâcher, pastilles contre la toux, raisins frais et raisins secs, noix, arachides, graines de tournesol. Attention aussi aux poissons avec arêtes et aux aliments piqués sur des cure-dents ou des brochettes.
- ✓ Les aliments énumérés ci-après sont sécuritaires, s'ils sont apprêtés de la façon suivante :
  - Saucisses coupées en cubes ou dans le sens de la longueur ;
  - Carottes ou morceaux de fruits durs râpés crus ;

- Fruits sans noyau, ni pépins ;
- Raisins (hachés) sans peau et coupés en très petits morceaux ;
- Beurre d'arachide tartiné en couche mince. Évitez de servir le beurre d'arachide seul ou dans une cuillère, car il peut coller au palais et étouffer l'enfant.

## Comment prévenir les caries dentaires ?

- ✓ Ne pas donner le biberon au lit.
- ✓ Ne pas tremper les sucettes dans du sucre, du miel ou du sirop.
- ✓ Ne pas laisser à l'enfant pendant de longues périodes, un biberon contenant autre chose que de l'eau.

## Patience et plaisir...

L'introduction des aliments est une période très riche en expériences pour l'enfant. Il faut être patient, afin de favoriser son développement du goût. Le plus important c'est le plaisir partagé à table. Pour ce faire, il est conseillé de :

- ✓ Donner de nouveaux aliments au bébé lorsqu'il est de bonne humeur. Le petit déjeuner et le repas du midi sont probablement les meilleurs moments. On devra souvent s'y prendre à plusieurs reprises avant que le bébé accepte le nouvel aliment (parfois jusqu'à 10 essais). On se retiendra d'influencer ses choix par les préférences alimentaires des adultes. Présenter une diversité d'aliments de tous les groupes alimentaires à l'enfant, pendant qu'il est petit et en pleine découverte, est une opportunité qu'il ne faut pas manquer afin de leur faire développer des goûts diversifiés.
- ✓ Reconnaître les signaux de faim et de satiété du nourrisson pour le nourrir :
  - **Signaux de faim des nourrissons** : pleurer, bouger les bras et les jambes de manière excitée, donner un grand coup à la cuillère contenant la nourriture, ouvrir la bouche, bouger la tête vers la cuillère, gazouiller, sourire et regarder la personne qui le nourrit durant le repas, pour lui signifier son désir que le repas se poursuive ;
  - **Signaux de satiété des nourrissons** : s'endormir, devenir tatillon, manger plus lentement, arrêter de téter, cracher ou refuser la cuillère, jeter la cuillère ou fermer la bouche lorsque la nourriture approche, tourner la tête...
- ✓ Après la première année, interpréter adéquatement ces signaux chez l'enfant :
  - **Signaux de faim des bambins** : pointer, demander ou tendre les mains vers la nourriture ou les boissons ;
  - **Signaux de satiété des bambins** : manger plus lentement, devenir distrait, jouer avec la nourriture ou la lancer, vouloir quitter sa chaise ou sortir de table, refuser de manger.
- ✓ Dès le jeune âge, on fera adopter à l'enfant des attitudes et comportements qui favoriseront de façon durable l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires :
  - Toujours s'asseoir à table pour manger et boire,

- Prendre le plus souvent possible les repas en famille. Profitez de ces occasions pour partager de bons moments ensemble,
  - Ne pas manger devant la télévision, les tablettes électroniques, les jeux vidéo..., les éteindre et s'en écarter aux moments des repas,
  - Éviter d'utiliser la nourriture comme récompense ou comme chantage,
  - Offrir à l'enfant un choix d'aliments nutritifs et appropriés pour son âge.
- ✓ Les adultes sont responsables non seulement du choix des aliments offerts, mais aussi de l'endroit et du moment où l'enfant mangera, tout en le laissant décider de la quantité qu'il mangera, et parfois même s'il mangera ou non. Il est important de ne jamais le forcer à manger et d'éviter de le presser aux moments des repas.

## Végétarisme

Une alimentation végétarienne bien équilibrée peut convenir au nourrisson. Il est quand même possible que l'enfant développe des carences, surtout avec une alimentation végétarienne stricte. Par mesure de prudence, il serait bon de consulter un(e) diététiste si on envisage d'offrir une alimentation végétarienne à un enfant.

## Références

1. Les diététistes du Canada. *Starting solids with your baby*. The Global Resource for Nutrition Practice. 2011. 1-8.
2. Santé Canada. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois*, Juillet 2014.
3. Institut national de santé publique Québec. *Mieux vivre avec notre enfant*. 2015. ([www.inspq.qc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre)).
4. L'introduction des aliments complémentaires, Naître et grandir.com, 2014.
5. AAP. *A guide to feeding your baby for the first two years*. Airplane choo choo. 2014.
6. Dictionnaire de pédiatrie WEBER, chapitre Nutrition. 2014.
7. Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, [www.extenso.org](http://www.extenso.org).
8. Benabdesselam L, Tessier K, Robitaille M, Riel M-C, Régimbald D, Primeau L, Poliquin M, Mercier L, Ledoux S, *De la tétée à la cuillère, Bien nourrir mon enfant de 0 à 1 an*, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2004.