


Chaque personne
est importante.

Nourrir mon BÉBÉ

De la naissance à 1 an

+ Engagés
dans votre mieux-être

CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

| 6 MOIS | | 6 ½ MOIS | 7 À 9 MOIS | 9 À 12 MOIS | 1 AN |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Céréales pour bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> riz <input type="checkbox"/> orge <input type="checkbox"/> avoine | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> carotte <input type="checkbox"/> courge <input type="checkbox"/> courgette (zucchini) <input type="checkbox"/> haricots jaunes <input type="checkbox"/> haricots verts <input type="checkbox"/> patate sucrée (douce) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> banane <input type="checkbox"/> pêche <input type="checkbox"/> poire <input type="checkbox"/> pomme | <p>Céréales pour bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> soya <input type="checkbox"/> blé <input type="checkbox"/> mélangées (mixtes) <input type="checkbox"/> avec légumes ou fruits ajoutés | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> céréales pour bébé, variétés pour plus âgés (« Bouts d'chou »,...) <input type="checkbox"/> gruau nature si $\geq 25\%$ de fer / portion <input type="checkbox"/> pain séché ou grillé <input type="checkbox"/> pain pita, tortilla <input type="checkbox"/> pâtes alimentaires <input type="checkbox"/> riz à grains courts collant <input type="checkbox"/> orge, millet <input type="checkbox"/> quinoa <input type="checkbox"/> couscous <input type="checkbox"/> biscotte <input type="checkbox"/> craquelin peu salé <input type="checkbox"/> biscuit pour bébé si $\geq 25\%$ de fer / portion | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> céréales pour bébé (« Nutrios »,...) <input type="checkbox"/> céréales peu sucrées à grains entiers et enrichies de fer $\geq 25\%$ de fer / portion <input type="checkbox"/> muffin peu sucré <input type="checkbox"/> galette peu sucrée <input type="checkbox"/> biscuit sec peu sucré <input type="checkbox"/> barre de céréales peu sucrée <input type="checkbox"/> pain-gâteau peu sucré <input type="checkbox"/> muffin anglais <input type="checkbox"/> bagel <input type="checkbox"/> crêpe <input type="checkbox"/> gaufre <input type="checkbox"/> pain doré |
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> agneau <input type="checkbox"/> dinde <input type="checkbox"/> poulet | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bœuf <input type="checkbox"/> porc <input type="checkbox"/> veau | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> asperge <input type="checkbox"/> avocat <input type="checkbox"/> brocoli <input type="checkbox"/> chou <input type="checkbox"/> chou-fleur <input type="checkbox"/> choux de Bruxelles <input type="checkbox"/> maïs <input type="checkbox"/> pois verts <input type="checkbox"/> pomme de terre | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> abricot <input type="checkbox"/> ananas <input type="checkbox"/> nectarine <input type="checkbox"/> prune <input type="checkbox"/> pruneau <input type="checkbox"/> purées composées d'un mélange de fruits déjà introduits | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> panais <input type="checkbox"/> navet <input type="checkbox"/> betterave <input type="checkbox"/> épinard <input type="checkbox"/> tomate et son jus <input type="checkbox"/> jus de légumes <input type="checkbox"/> oignon, champignons, ail, poivron et céleri cuits | <p>Légumes crus et tendres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> poivron <input type="checkbox"/> champignons <input type="checkbox"/> concombre <input type="checkbox"/> laitue <input type="checkbox"/> pois mange-tout |
| <div style="text-align: center;">  <p>Le lait maternel est l'aliment de base par excellence pour nourrir bébé pendant sa première année de vie.</p> </div> | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> jus non sucré pasteurisé (jus de pomme, orange, raisins, poires, ananas, pruneaux) Maximum : 2-3 onces (60-90 ml) par jour à la tasse ou au verre | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> fruits dénoyautés coupés : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cantaloup, melon <input type="checkbox"/> raisins sans pépin <input type="checkbox"/> cerises <input type="checkbox"/> bleuets <input type="checkbox"/> mûres <input type="checkbox"/> fraises <input type="checkbox"/> framboises <input type="checkbox"/> orange <input type="checkbox"/> clémentine <input type="checkbox"/> pamplemousse <input type="checkbox"/> jus de fruits mélangés non sucré pasteurisé Maximum : 2-3 onces (60-90 ml) par jour | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kiwi <input type="checkbox"/> mangue, papaye <input type="checkbox"/> canneberges cuites <input type="checkbox"/> jus variés non sucrés pasteurisés Maximum : 4 onces (125 ml) par jour | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> jaune et blanc d'œuf bien cuits <input type="checkbox"/> légumineuses (pois, fèves, lentilles,...) <input type="checkbox"/> tofu ferme <input type="checkbox"/> foie (max. 30 ml/sem.) <input type="checkbox"/> poisson (aiglefin, sole, turbot, morue, saumon, truites sauf la grise,...) <input type="checkbox"/> poisson en conserve (saumon, thon pâle) <input type="checkbox"/> viande chevaline <input type="checkbox"/> viande de gibier | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> fruits de mer (crevettes, homard, pétoncles, crabe) <input type="checkbox"/> simili-crabe <input type="checkbox"/> goberge <input type="checkbox"/> arachides, noix et graines moulues <input type="checkbox"/> beurre d'arachides ou de noix crémeux <input type="checkbox"/> charcuterie maigre occasionnellement (jambon, poitrine de dinde) | | |
| <p>TEXTURE DES ALIMENTS OFFERTS</p> <p>Au début : purées lisses, puis rapidement, purées plus épaisses. Vers 7-8 mois : purées grossières, puis aliments tendres bien écrasés à la fourchette. Entre 9 et 12 mois : aliments hachés finement, râpés et petits morceaux mous et tendres que votre bébé pourra manger avec ses doigts. À partir de 12 mois : textures comme la famille, bébé s'alimente lui-même, mange avec ses doigts ou une cuillère. Offrir les liquides à la tasse ouverte ou au verre.</p> <p>Certains aliments doivent être évités jusqu'à l'âge de 4 ans à cause du risque d'étouffement : arachides, noix et graines entières ou en morceaux, maïs soufflé, crudités dures, raisins et canneberges séchés, raisins frais entiers, rondelles de saucisses, sucettes glacées, bonbons durs, gomme à mâcher, pastilles, guimauves...</p> <p>Si votre bébé présente des signes d'intolérance ou d'allergie à un aliment, consulter un médecin et une nutritionniste.</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> lait de vache, de chèvre 3,25% m.g. pasteurisé et enrichi <input type="checkbox"/> fromage frais (cottage, ricotta, quark) <input type="checkbox"/> fromage doux ferme (mozzarella, cheddar) <input type="checkbox"/> yogourt nature $\geq 2\%$ m.g. <input type="checkbox"/> kéfir nature | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> fromages variés pasteurisés <input type="checkbox"/> fromage fondu à tartiner ou en tranche <input type="checkbox"/> yogourt aux fruits ou aromatisé $\geq 2\%$ m.g. <input type="checkbox"/> kéfir aromatisé <input type="checkbox"/> fromage frais aromatisé (« Minigo »,...) <input type="checkbox"/> pouding au lait <input type="checkbox"/> yogourt et lait glacés <input type="checkbox"/> crème glacée | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> huile de canola, soya, tournesol <input type="checkbox"/> margarine non hydrogénée | | |

Nourrir mon BÉBÉ

- L'allaitement maternel est le mode d'alimentation normal et inégalé. Le lait maternel est l'aliment par excellence : naturel, adapté aux besoins de votre bébé, réconfortant pour lui, gratifiant pour sa mère, économique. Aucun autre lait n'est équivalent.
- Les recommandations internationales, canadiennes et québécoises recommandent que les bébés soient nourris exclusivement au sein (rien d'autre que du lait maternel et le supplément de vitamine D) pendant les 6 premiers mois de vie. Par la suite, lorsque les aliments sont introduits, l'allaitement peut se poursuivre aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent, pendant 2 ans et même plus.
- Le lait maternel stimule le développement de l'enfant, aide à la maturation de son système digestif et immunitaire, le protège contre plusieurs infections, maladies et allergies.
- Au Canada, les enfants nourris exclusivement ou partiellement au lait maternel doivent recevoir un supplément de vitamine D de 400 U.I. de la naissance à 1 an.



SUGGESTIONS DE MENU POUR BÉBÉ

| Le lait demeure l'aliment de base de bébé. Offrez-lui à la demande, selon ses besoins et au moins 4 fois / jour . Avant l'âge de 9 mois, offrir le lait avant le repas. | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Débuter chaque nouvel aliment par 5 ml (1 c. à thé) puis augmenter progressivement de 15 ml (1 c. à table) à la fois, jusqu'à ce que bébé soit rassasié. | | | | | | |
| | 6 MOIS | | | 6 ½ À 7 MOIS | 7 À 9 MOIS | 9 À 12 MOIS |
| Déjeuner | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé Oeuf cuit Fruit | Céréales pour bébé en priorité jusqu'à 2 ans Fromage ou œuf cuit Morceaux de pain grillé Fruit |
| Dîner | | Viande ou volaille | Viande ou volaille Légume | Viande ou volaille Légume Fruit | Viande, volaille, poisson ou substituts Légume Fruit | Viande, volaille, poisson ou substituts Légume Pomme de terre Fruit |
| Souper | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé | Céréales pour bébé Légume | Céréales pour bébé Légume Fruit | Céréales pour bébé Légume Fruit | Viande, volaille, poisson ou substituts Légume Pâtes alimentaires ou riz Fruit ou yogourt |

- Pour les bébés en allaitement mixte ou non allaités, l'utilisation de préparations commerciales enrichies de fer est recommandée jusqu'à l'âge de 9 mois, et de préférence jusqu'à 12 mois. Par contre, il faut prévoir mensuellement au-delà de 100 \$ pour l'achat de préparations commerciales pour nourrisson.
- Les purées cuisinées maison offrent de nombreux avantages : elles sont plus savoureuses, économiques et permettent plus de variété et de textures différentes. Pour cuisiner des purées maison, procurez-vous le recueil de recettes « Nourrir mon bébé en offrant de savoureuses purées maison », disponible à votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS).
- Pour un bon choix de purées commerciales congelées ou en pot, vérifier la liste des ingrédients et privilégier le plus souvent possible :
 - des purées composées uniquement de légumes, de fruits ou de viande, plutôt que des mélanges;
 - sans agent épaississant (amidon, fécule, farine, ...);
 - sans sucre ajouté.

Attention, les âges indiqués sur les étiquettes de purées commerciales ne correspondent pas nécessairement aux recommandations actuelles pour l'alimentation des bébés; de plus, certains mets pour bébés plus âgés contiennent beaucoup de sel.

- Pour de l'information plus détaillée sur l'alimentation de votre enfant, consulter la version la plus récente du « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans ». www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

Pour commander ce calendrier : www.csssae.qc.ca/Publications

Réalisé par : Lucie Fortier Dt.P. : CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable – CLSC de l'Érable
Sylvie Renaud Dt.P. : CSSS Drummond – CLSC Drummond
Marie-Josée Audet Dt.P. : CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable – CLSC Suzor-Coté

En conformité avec le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel et l'Initiative des amis des bébés (IAB).

Références : Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans 2013
La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois, Santé Canada 2012
Fleischer DM, Spergel JM, Assa'ad AH, Progracic JA. « Primary prevention of allergic disease through nutritional interventions ». *J Allergy Clin Immunol : In Practice* 2013 ;1 :29-36.

© CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable et CSSS Drummond 2013
Toute reproduction ou adaptation est interdite sans autorisation des auteurs
Illustrations : A-Z Communication

Créé : 1997
Révisé : 2013
Inv : DPFSPSM-CSPEF-163