

INTRODUCTION DES ALIMENTS

Fiche explicative visant à accompagner les parents/tuteurs à ce que l'enfant mange, dès 1 an, des aliments aux textures variées, ressemblant aux repas de la famille. *

PSSST!

Si votre bébé est né avant 37 semaines de grossesse, vous devez vous fier à son âge corrigé pour interpréter cette fiche adéquatement!



PRÉCAUTIONS

- Asseoir l'enfant pour le faire manger et le superviser en tout temps (ne pas le nourrir en automobile, par exemple)
- Éviter certains aliments avant 4 ans
- Éviter le miel jusqu'à 1 an (même dans les recettes), en raison du risque de botulisme
- Apprendre les techniques de désobstruction (ex. : manœuvre de Heimlich)
- Adapter certains aliments

LES SIGNES INDICANT QUE L'ENFANT EST PRÊT À CONSOMMER DES ALIMENTS SOLIDES

- Être capable de se tenir assis bien droit dans sa chaise haute
- Posséder un bon contrôle de sa tête (peut la bouger dans tous les sens)
- Avoir au moins 6 mois ou avoir un avis d'un professionnel à cet effet

Pour introduire la DME (Diversification alimentaire Menée par l'Enfant), il doit avoir au moins 6 mois et être en mesure de porter des aliments à sa bouche.

- Maïs soufflé
- Cubes de glace
- Arachides, noix et graines (entières ou en morceaux)
- Fruits séchés ou déshydratés
- Bonbons durs, pastilles, gomme à mâcher, guimauve



- Couper en 2, dans le sens de la longueur, ou en 4 certains aliments ronds (ex. : raisins, tomates cerises, saucisses)
- Râper les fruits/légumes crus et durs (ex. : pommes, carottes, navet)
- Retirer les os et la peau des viandes ainsi que les arêtes de poisson
- Retirer les noyaux et pépins des fruits



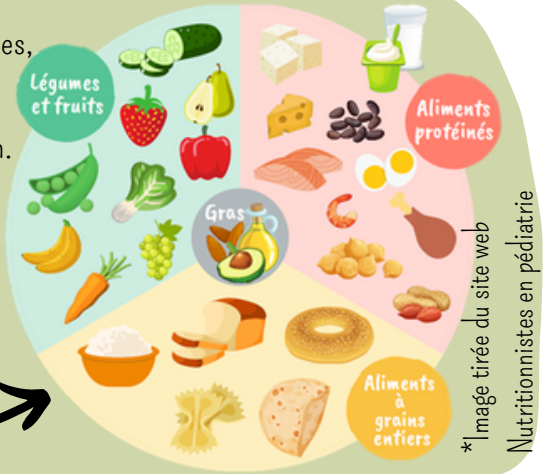
QUANTITÉ

Au début, votre bébé mangera peut-être une petite quantité: c'est normal! Les enfants écoutent instinctivement leurs signaux de faim et de rassasiement. La quantité est donc leur responsabilité. C'est normal que l'appétit varie d'un jour à l'autre et d'un repas à l'autre.



PROGRESSION DES ALIMENTS SOLIDES

- Débuter par 2 repas/jour contenant au moins un aliment riche en fer (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, tofus et céréales pour bébé enrichies en fer).
- Augmenter la fréquence pour atteindre 3 repas/jour et 1 à 2 collations à l'âge d'un an.
- Dès 6 mois, intégrer les aliments possiblement allergènes (arachides, noix, blé, sésame, lait, fruits de mer, moutarde, œufs, poisson, soya) un à la fois pendant 3 jours pour surveiller les symptômes d'allergie.
- Pour le reste des aliments, il n'y a pas d'ordre prédéfini (aliments protéinés, à grains entiers ainsi que les légumes et fruits).
- Éviter le sel et le sucre ajouté le plus possible jusqu'à 1 an.



PROGRESSION DES LIQUIDES

- 0 à 6 mois: Lait maternel et/ou préparation commerciale pour nourrisson seulement
- Entre 6 et 9 mois: Lait constitue la base de l'alimentation et les aliments viennent compléter. Le lait de vache ou végétal peut être donné en petite quantité dans des recettes. De petites quantités d'eau peuvent également être données
- Entre 9 mois et 12 mois: Si l'enfant mange 3 repas/jour comportant chacun une source de fer, le lait de vache 3.25% peut être intégré pour remplacer le lait maternel et/ou la préparation commerciale
- 1 an et plus: Le lait prend une moins grande importance dans l'alimentation et les aliments solides prennent plus de place

PROGRESSION DES TEXTURES

- DME: Laisser l'enfant se nourrir seul avec les mains en tout temps. Il peut manger des morceaux d'aliments mous. Il est important de prendre le temps de s'informer si l'on décide de choisir cette technique et s'assurer que cette approche est adaptée à votre bébé.
- Purées: Commencer par des purées lisses et offrir graduellement des purées de plus en plus épaisses (aliments écrasés à la fourchette) et éventuellement des purées comportant des petits morceaux mous (vers 1 an).



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

BALADOS (🎧)

- L'alimentation des enfants dans le plaisir et la bienveillance
- À la hauteur de nos tout-petits
- Grandir ensemble par Placote

Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB 🌐

- Nutritionnistes en pédiatrie
- Nutrimini
- Maman mange bien

Concernant la DME

LIVRES 📖

- Les petits mangeurs intuitifs / Cosette Gergès et Mélissa Larivière
- L'alimentation autonome du bébé / Sandra Griffin
- Petites mains, grande assiette / Annie Talbot, Évelyne Bergevin et Marie-Ève Richard

VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant.

Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Québec