



L'introduction aux **aliments solides**



Pendant la première année, le lait est l'aliment de base dans le régime alimentaire d'un bébé. Donnez-lui son lait (sein ou biberon) en premier, vaudra combler sa curiosité. Mais quand commence-t-on à donner des aliments solides à un bébé et comment les introduit-on? après donnez-lui à manger. Tous les aliments introduits par la suite ne doivent être que des compléments et non des substitues au lait. Peu à peu, le bébé va regarder avec vif intérêt ce qui se trouve dans l'assiette de ses parents.

C'est vers l'âge de 4 à 6 mois que son appareil digestif est suffisamment développé pour pouvoir absorber différents aliments; le réflexe de succion s'est affaibli; la sécrétion de salive est plus abondante et permettra d'avaler les aliments; le bébé contrôle le mouvement de sa langue et de sa tête; il

est capable de s'asseoir seul; le système immunitaire a atteint sa maturité, les risques d'allergies alimentaires ont diminué.

Au début, la purée doit être lisse. C'est vers l'âge de 7 mois qu'elle pourra être moins lisse. Vers 8 mois, les aliments pourront être donnés mous en petits morceaux.

Bébé aura besoin d'au moins 7 jours pour s'habituer à la nouvelle texture et au nouveau goût de chaque nouvel aliment. N'ajoutez jamais de sucre ou du sel (ou autres épices) aux aliments que vous présentez à votre bébé.

Commencez toujours par lui donner 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) d'un aliment par repas. Introduisez un nouvel aliment qu'après 5 jours. Ne faites pas de mélanges avant que votre bébé ait tout essayé. Ceci évitera ou permettra de constater les risques d'allergies.

CÉRÉALES

À partir de 4 mois (jusqu'à 24 mois).

Elles fournissent des calories, des amidons, des vitamines, des minéraux et du fer. Commencez par des céréales à grain unique, tel que le riz ou l'orge, continuez. Vous pouvez les diluer avec beaucoup de lait maternel ou de préparation lactée. Dès que bébé aura goûté à toutes les céréales simples, vous pourrez lui donner des céréales mixtes.



LÉGUMES



Deux à trois semaines après l'introduction des céréales.

Ils procurent des calories, des vitamines, des minéraux et des fibres. Commencez par des purées de carotte, courge, courgette, haricots jaunes et verts, patates douces. Alternez entre les légumes jaunes et les légumes verts. Cependant, parce qu'ils sont riches en nitrates, il vaut mieux ne pas donner des betteraves, des navets et des épinards avant l'âge de 9 mois. Et ne pas utiliser l'eau de cuisson de ceux-ci et des carottes, pour préparer la purée.

FRUITS ET JUS DE FRUITS

Deux à trois semaines après l'introduction des légumes.

Les fruits procurent des calories, des vitamines, des minéraux et des fibres. Commencez par des purées de pomme, poire, pêche, prune, abricot. Vous pouvez écraser un peu de bananes à l'aide d'une fourchette et en donner à votre enfant. Évitez les fruits avec des grains et/ou des pépins, comme la fraise, la framboise et les raisins, en raison des risques d'allergies et de problèmes d'irritation gastro-intestinale.



Les jus quant à eux, ne procurent pratiquement pas de fibres. Il faut les choisir 100 % pur fruit et sans sucre ajouté. Et même si possible les faire soi-même. Introduisez les jus lorsque l'enfant boit au verre et qu'il mange déjà des fruits. Pour éviter les risques de diarrhée, servez-les à la température de la pièce. Commencez par du jus de pomme ou de raisin. De préférence diluer le jus moitié-moitié avec de l'eau.



VIANDES

Deux à trois semaines après l'introduction des fruits.

Elles fournissent des protéines, des vitamines et des minéraux (fer et zinc). Commencez par l'agneau, le poulet et la dinde; ensuite le veau, le bœuf, le porc et de foie (pas plus de 30g par semaines). Parce qu'elle est difficile à mâcher, la viande doit toujours être en purée lisse jusqu'à l'âge de 9 mois.

POISSONS ET CRUSTACÉS

Le poisson contient des protéines et des gras essentiels. Vous pouvez l'introduire 3 à 4 semaines après avoir introduit la viande. Toutefois, si votre enfant souffre d'allergie ou si un membre de la famille est allergique au poisson, il est préférable de ne pas lui en donner avant l'âge de 3 ans. Poissons à éviter: espadon, requin, achigan, brochet, doré, maskinongé, touladi et thon.



ŒUFS

Vous pouvez donner du jaune d'œuf (bien cuit) 2 à 3 semaines après avoir introduit la viande. Au début, vous pouvez le mélanger avec du lait, des céréales ou

des légumes. À cause des risques d'allergie, les spécialistes conseillent de ne donner le blanc d'œuf qu'à l'âge de 12 mois.

PRODUITS LAITIERS

À partir de 8 mois.

Vous pouvez commencer par le yogourt nature. Un peu de purée de fruit adoucit son petit goût sur. Ne lui donnez pas des yogourts légers ou sans gras.

Vers 10 mois, vous pouvez introduire les fromages doux

Enfin, si votre enfant mange de tout, vous pouvez commencer le lait de vache vers l'âge de 9 à 12 mois. Choisissez plutôt du lait entier à 3,25 % M.G jusqu'à l'âge de 24 mois. Toutefois, si votre enfant est encore au stade de la découverte des aliments, vous devriez attendre à douze mois pour changer son lait.



LÉGUMINEUSES ET TOFU

À partir de 9 mois.

Nutritifs et économiques, ils peuvent remplacer la viande. Les légumineuses doivent être bien cuites, réduites en purée ou écrasées à la fourchette. Le tofu peut être servi soit en purée, soit émietté ou soit coupé en dés.

L'initiation gastronomique doit être un plaisir pour l'enfant et pour le parent. Et comme chacun d'entre nous, les petits aussi ont leurs préférences. Si votre enfant n'aime pas un aliment, ne le forcez pas. Vous pourrez faire un nouvel essai plus tard. N'oubliez pas, l'important c'est qu'il mange bien et équilibré.

L'APPRENTISSAGE DE LA TEXTURE

Commencer par donner les fruits et les légumes bien cuits que vous aurez écrasés à la fourchette. Ensuite en petit cube ou autre forme... le bébé aime prendre les aliments avec ses mains. Il faut le laisser faire et ne pas avoir peur de se salir. C'est comme cela qu'il apprend à se nourrir seul.

Graduellement on peut ajouter des rôties beurrées, des pâtes alimentaires. Évitez les aliments ronds et lisses, comme des raisins, coupé les en 4 quartiers pour éviter les risques d'étouffement.



Guide pratique

L'introduction des aliments solides

(pour les bébés nourris avec du lait maternel ou une préparation lactée enrichie de fer)

ÂGE D'INTRODUCTION	ALIMENTS	PRINCIPAL APPORT NUTRITIF	PORTIONS SUGGÉRÉES VERS 9 À 12 MOIS
ENTRE LE DÉBUT DU 4E ET 6E MOIS	Céréales pour bébé enrichies de fer	Fer Vitamines B Énergie	85-125 ml par jour
VERS 5 À 7 MOIS (1 mois après l'introduction des céréales)	Légumes	Vitamines Minéraux Fibres alimentaires	2 portions de 30-60 ml par jour
VERS 5 1/2 À 7 1/2 MOIS (2 semaines après les légumes)	Fruits	Vitamines Minéraux Fibres alimentaires	2 à 3 portions de 30-60 ml par jour
VERS 6-7 MOIS	Jus de fruits	Vitamine C	Ne pas dépasser 85 à 125 ml par jour
VERS 6 À 8 MOIS (2 à 3 semaines après les fruits)	Viandes et substituts	Protéines Fer	2 portions par jour Exemples d'une portion : Viande, volaille, poisson ou foie : 30-45g Légumineuses ou tofu: 30-60 ml Fromage cottage: 60 ml Jaune d'œuf: 1 Fromage: 30g
VERS 7 À 9 MOIS	Yogourt nature	Protéines Calcium Riboflavine	Grosseur d'une portion : 60 ml (1/4 tasse) 60 ml peut remplacer la même quantité de lait à l'occasion.
APRÈS 9 À 12 MOIS	Lait de vache entier (3,25 % m.g.)	Protéines Calcium Phosphore Vitamine D Riboflavine	750 ml (3 tasses) par jour Quand bébé boit à la tasse, offrir de petites quantités à la fois : 60-125 ml (1/4-1/2 tasse)
QUAND BÉBÉ MANGE UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS	Produits céréaliers	Énergie Glucides Fibres Vitamines B	3 à 4 portions par jour Exemples d'une portion : Riz et pâtes alimentaires : 60 ml (1/4 tasse) Pain: 1/4 -1/2 tranche Céréales : 60 ml (1/4 tasse)