


### CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

6 MOIS		6 ½ MOIS	7 À 9 MOIS	9 À 12 MOIS	1 AN
<p><b>Céréales pour bébé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> riz</li> <li><input type="checkbox"/> orge</li> <li><input type="checkbox"/> avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> carotte</li> <li><input type="checkbox"/> courge</li> <li><input type="checkbox"/> courgette (zucchini)</li> <li><input type="checkbox"/> haricots jaunes</li> <li><input type="checkbox"/> haricots verts</li> <li><input type="checkbox"/> patate sucrée (douce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> banane</li> <li><input type="checkbox"/> pêche</li> <li><input type="checkbox"/> poire</li> <li><input type="checkbox"/> pomme</li> </ul>	<p><b>Céréales pour bébé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> soya</li> <li><input type="checkbox"/> blé</li> <li><input type="checkbox"/> mélangées (mixtes)</li> <li><input type="checkbox"/> avec légumes ou fruits ajoutés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> céréales pour bébé, variétés pour plus âgés (« Bouts d'chou »,...)</li> <li><input type="checkbox"/> gruau nature si <math>\geq 25\%</math> de fer / portion</li> <li><input type="checkbox"/> pain séché ou grillé</li> <li><input type="checkbox"/> pain pita, tortilla</li> <li><input type="checkbox"/> pâtes alimentaires</li> <li><input type="checkbox"/> riz à grains courts collant</li> <li><input type="checkbox"/> orge, millet</li> <li><input type="checkbox"/> quinoa</li> <li><input type="checkbox"/> couscous</li> <li><input type="checkbox"/> biscotte</li> <li><input type="checkbox"/> craquelin peu salé</li> <li><input type="checkbox"/> biscuit pour bébé si <math>\geq 25\%</math> de fer / portion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> céréales pour bébé (« Nutrios »,...)</li> <li><input type="checkbox"/> céréales peu sucrées à grains entiers et enrichies de fer <math>\geq 25\%</math> de fer / portion</li> <li><input type="checkbox"/> muffin peu sucré</li> <li><input type="checkbox"/> galette peu sucrée</li> <li><input type="checkbox"/> biscuit sec peu sucré</li> <li><input type="checkbox"/> barre de céréales peu sucrée</li> <li><input type="checkbox"/> pain-gâteau peu sucré</li> <li><input type="checkbox"/> muffin anglais</li> <li><input type="checkbox"/> bagel</li> <li><input type="checkbox"/> crêpe</li> <li><input type="checkbox"/> gaufre</li> <li><input type="checkbox"/> pain doré</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> agneau</li> <li><input type="checkbox"/> dinde</li> <li><input type="checkbox"/> poulet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bœuf</li> <li><input type="checkbox"/> porc</li> <li><input type="checkbox"/> veau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> asperge</li> <li><input type="checkbox"/> avocat</li> <li><input type="checkbox"/> brocoli</li> <li><input type="checkbox"/> chou</li> <li><input type="checkbox"/> chou-fleur</li> <li><input type="checkbox"/> choux de Bruxelles</li> <li><input type="checkbox"/> maïs</li> <li><input type="checkbox"/> pois verts</li> <li><input type="checkbox"/> pomme de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> abricot</li> <li><input type="checkbox"/> ananas</li> <li><input type="checkbox"/> nectarine</li> <li><input type="checkbox"/> prune</li> <li><input type="checkbox"/> pruneau</li> <li><input type="checkbox"/> purées composées d'un mélange de fruits déjà introduits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> panais</li> <li><input type="checkbox"/> navet</li> <li><input type="checkbox"/> betterave</li> <li><input type="checkbox"/> épinard</li> <li><input type="checkbox"/> tomate et son jus</li> <li><input type="checkbox"/> jus de légumes</li> <li><input type="checkbox"/> oignon, champignons, ail, poivron et céleri cuits</li> </ul>	<p><b>Légumes crus et tendres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> poivron</li> <li><input type="checkbox"/> champignons</li> <li><input type="checkbox"/> concombre</li> <li><input type="checkbox"/> laitue</li> <li><input type="checkbox"/> pois mange-tout</li> </ul>
<p><b>Le présent calendrier se veut un guide pour aider les parents à progresser dans le choix, la variété et les textures adaptées aux capacités de leur bébé.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuellement rien n'indique que l'ordre dans lequel on introduit les aliments influence le risque que votre bébé développe une <b>allergie alimentaire</b>.</li> <li>• Dès 6 mois, il est recommandé de débiter avec des aliments <b>riches en fer</b> biodisponible (mieux absorbé) comme les céréales pour bébé et les viandes et volailles.</li> <li>• Introduire un nouvel aliment tous les <b>2 ou 3 jours</b>.</li> <li>• Il n'est pas nécessaire d'avoir introduit tous les aliments d'un même groupe avant de passer au groupe suivant.</li> <li>• Ajuster les portions d'aliments à l'<b>appétit</b> de votre bébé et partager les repas en famille.</li> <li>• À partir du moment où bébé mange, lui offrir un peu d'<b>eau</b> chaque jour à la tasse ou au verre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><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</li> </ul>	<p><b>Fruits dénoyautés coupés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> cantaloup, melon</li> <li><input type="checkbox"/> raisins sans pépin</li> <li><input type="checkbox"/> cerises</li> <li><input type="checkbox"/> bleuets</li> <li><input type="checkbox"/> mûres</li> <li><input type="checkbox"/> fraises</li> <li><input type="checkbox"/> framboises</li> <li><input type="checkbox"/> orange</li> <li><input type="checkbox"/> clémentine</li> <li><input type="checkbox"/> pamplemousse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> kiwi</li> <li><input type="checkbox"/> mangue, papaye</li> <li><input type="checkbox"/> canneberges cuites</li> <li><input type="checkbox"/> jus variés non sucrés pasteurisés Maximum : 4 onces (125 ml) par jour</li> </ul>	
 <p><b>Le lait maternel est l'aliment de base par excellence pour nourrir bébé pendant sa première année de vie.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> jaune et blanc d'œuf bien cuits</li> <li><input type="checkbox"/> légumineuses (pois, fèves, lentilles,...)</li> <li><input type="checkbox"/> tofu ferme</li> <li><input type="checkbox"/> foie (max. 30 ml/sem.)</li> <li><input type="checkbox"/> poisson (aiglefin, sole, turbot, morue, saumon, truites sauf la grise,...)</li> <li><input type="checkbox"/> poisson en conserve (saumon, thon pâle)</li> <li><input type="checkbox"/> viande chevaline</li> <li><input type="checkbox"/> viande de gibier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> jus de fruits mélangés non sucré pasteurisé Maximum : 2-3 onces (60-90 ml) par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> fruits de mer (crevettes, homard, pétoncles, crabe)</li> <li><input type="checkbox"/> simili-crabe</li> <li><input type="checkbox"/> goberge</li> <li><input type="checkbox"/> arachides, noix et graines moulues</li> <li><input type="checkbox"/> beurre d'arachides ou de noix crémeux</li> <li><input type="checkbox"/> charcuterie maigre occasionnellement (jambon, poitrine de dinde)</li> </ul>	
<p><b>TEXTURE DES ALIMENTS OFFERTS</b></p> <p><b>Au début :</b> purées lissées, puis rapidement, purées plus épaisses.</p> <p><b>Vers 7-8 mois :</b> purées grossières, puis aliments tendres bien écrasés à la fourchette.</p> <p><b>Entre 9 et 12 mois :</b> aliments hachés finement, râpés et petits morceaux mous et tendres que votre bébé pourra manger avec ses doigts.</p> <p><b>À partir de 12 mois :</b> 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"> <li><input type="checkbox"/> huile de canola, soya, tournesol</li> <li><input type="checkbox"/> margarine non hydrogénée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> lait de vache, de chèvre 3,25% m.g. pasteurisé et enrichi</li> <li><input type="checkbox"/> fromage frais (cottage, ricotta, quark)</li> <li><input type="checkbox"/> fromage doux ferme (mozzarella, cheddar)</li> <li><input type="checkbox"/> yogourt nature <math>\geq 2\%</math> m.g.</li> <li><input type="checkbox"/> kéfir nature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> fromages variés pasteurisés</li> <li><input type="checkbox"/> fromage fondu à tartiner ou en tranche</li> <li><input type="checkbox"/> yogourt aux fruits ou aromatisé <math>\geq 2\%</math> m.g.</li> <li><input type="checkbox"/> kéfir aromatisé</li> <li><input type="checkbox"/> fromage frais aromatisé (« Minigo »,...)</li> <li><input type="checkbox"/> pouding au lait</li> <li><input type="checkbox"/> yogourt et lait glacés</li> <li><input type="checkbox"/> crème glacée</li> </ul>	

# 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 <b>au moins 4 fois / jour</b> . Avant l'âge de 9 mois, offrir le lait <b>avant</b> 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	<b>Céréales pour bébé</b>	Céréales pour bébé	Céréales pour bébé	Céréales pour bébé	Céréales pour bébé <b>Oeuf cuit</b> Fruit	<b>Céréales pour bébé en priorité jusqu'à 2 ans</b> Fromage ou œuf cuit Morceaux de pain grillé Fruit
Dîner		<b>Viande ou volaille</b>	Viande ou volaille <b>Légume</b>	Viande ou volaille Légume <b>Fruit</b>	Viande, volaille, <b>poisson</b> ou <b>substituts</b> Légume Fruit	Viande, volaille, poisson ou substituts Légume Pomme de terre Fruit
Souper	<b>Céréales pour bébé</b>	Céréales pour bébé	Céréales pour bébé <b>Légume</b>	Céréales pour bébé Légume <b>Fruit</b>	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, vérifiez la liste des ingrédients et privilégiez 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.gc.ca/mieuxvivre](http://www.inspq.gc.ca/mieuxvivre)

Pour commander ce calendrier : [www.csssae.qc.ca/Publications](http://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-Côté

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, Prohaciak 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  
Illustrations : A-Z Communication

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