


Nourrir mon BÉBÉ

De la naissance à 1 an

CALENDRIER D'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES

4 À 6 MOIS	4 1/2 À 6 1/2 MOIS	5 À 7 MOIS	6 À 9 MOIS	9 À 12 MOIS	1 AN
<p>Céréales pour bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ riz ■ orge 	<ul style="list-style-type: none"> ■ courge ■ courgette (zucchini) ■ patate sucrée (douce) ■ haricots jaunes ■ haricots verts ■ carotte 	<ul style="list-style-type: none"> ■ pomme ■ pêche ■ poire ■ banane 	<p>Céréales pour bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ avoine ■ soja ■ mélangées ■ avec légumes ou fruits ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> ■ gruau ■ pain séché ou rôti ■ pâtes alimentaires ■ riz à grains courts ou basmati ■ orge ■ millet ■ couscous ■ biscotte ■ craquelins peu salés ■ bâtonnets de pain ■ biscuits « Farley's » ■ galettes de riz ■ biscuits secs peu sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> ■ céréales pour bébé (« Tout-petits », « Petit Déjeuner », « Nutrios », « Bébé-repas ») ■ céréales peu sucrées à grains entiers ou enrichies ■ muffin, galette ■ muffin anglais ■ pain pita, bagel ■ crêpe et gaufre ■ pain doré ■ pain-gâteau ■ barre de céréales
			<ul style="list-style-type: none"> ■ brocoli ■ chou-fleur ■ maïs ■ pomme de terre ■ asperge ■ pois verts 	<ul style="list-style-type: none"> ■ avocat ■ navet ■ betterave ■ épinard ■ tomate et son jus ■ jus de légumes ■ oignon, ail et céleri cuits ■ cantaloup, melon ■ raisins sans pépin et cerises coupés ■ dattes, figues et raisins secs en purée ■ bleuets ■ mûres ■ fraises ■ framboises ■ orange ■ clémentine ■ pamplemousse ■ jus de fruits mélangés, non sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> ■ champignons ■ pois mange-tout ■ concombre ■ laitue ■ mangue, papaye ■ tous les fruits et légumes coupés, sans pelure ou pépin ■ kiwi ■ canneberges
			<ul style="list-style-type: none"> ■ pruneau ■ prune ■ abricot ■ nectarine ■ ananas ■ pomme râpée ■ purées composées d'un mélange de fruits déjà introduits ■ jus non sucré (jus de pomme, raisins, poires, ananas, pruneaux, orange, pamplemousse) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ agneau ■ poulet ■ dinde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ fruits de mer (crevettes, homard, pétoncle) ■ goberge, saumon ■ thon en conserve ■ simili-crabe ■ arachides, noix et graines moulues ■ beurre d'arachides crémeux ■ blanc d'oeuf ■ charcuterie maigre (jambon, poitrine de dinde, rôti de boeuf)
<p>TEXTURE DES ALIMENTS OFFERTS</p> <p>Entre 4 1/2 et 8 mois : purées lisses au début, puis progressivement, purées plus épaisses et enfin, aliments bien écrasés à la fourchette.</p> <p>Entre 8 et 12 mois : aliments hachés finement, râpés, puis petits morceaux mous et tendres que bébé pourra prendre avec ses doigts.</p> <p>À partir de 12 mois : de plus en plus, bébé mange comme le reste de la famille.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ■ jaune d'oeuf ■ veau ■ boeuf ■ porc ■ foie (max. 30 ml/sem.) ■ poisson (aiglefin, flétan, sole, morue, omble de fontaine et autres truites sauf la grise) ■ viande chevaline ■ viande de gibier 	<ul style="list-style-type: none"> ■ légumineuses (pois, fèves et lentilles) ■ tofu ■ lait 3,25 % ■ fromage (cottage, ricotta, quark, cheddar, mozzarella) ■ yogourt ■ blanc-manger 	<ul style="list-style-type: none"> ■ fromage fondu à tartiner ou en tranche ■ « Minigo », « Petit Danone »... ■ crème, yogourt et lait glacés ■ tapioca ■ pouding au lait ■ pouding au riz
<p>PRÉVENTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES</p> <p>Pour les enfants de familles allergiques, consulter le guide « Nourrir mon bébé : prévention des allergies alimentaires » disponible à votre CLSC.</p>					