



Aide-mémoire

Donnez à votre enfant du lait maternel idéalement ou des préparations lactées au moins jusqu'à 9 à 12 mois. Le lait de vache n'est pas recommandé avant l'âge de 9 mois.

Introduisez les aliments lorsque votre enfant a environ 6 mois.

Le lait est l'aliment de base pendant la première année de vie.

Pendant l'introduction des aliments solides, faites-lui boire d'abord son lait puis complétez avec les aliments solides. Une fois les quatre groupes alimentaires intégrés, offrez-lui le repas en premier suivi du lait.

Pour éviter les risques d'étouffement :

- Bébé doit manger assis et sous surveillance;
- On ne doit pas lui donner des aliments petits, durs et ronds (raisins, saucisses, crudités, ...) à moins de les couper en petits morceaux ou de les râper.

Pour de l'information plus détaillée, consulter la brochure «Guide d'introduction des aliments solides pour votre enfant» . Pour cuisiner les purées maison, procurez-vous le « Guide de préparation de purée pour bébé ». Ces deux guides sont disponibles au CLSC sur demande.

Suggestions de menu pour bébé

Repas	Étape 1 (vers 6 mois)	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Entre 9 et 12 mois
Réveil	– Lait	– Lait	– Lait	– Lait (au besoin)	
Déjeuner	– Lait – Céréale *	– Lait – Céréale	– Lait – Céréale – Fruit *	– Lait – Céréale – Fruit	– Céréale – Fruit – Pain grillé – Lait
Dîner	– Lait	– Lait – Légume *	– Lait – Légume – Fruit	– Lait – Viande * – Légume – Fruit	– Viande ou substitut – Légume – Pomme de terre – Fruit – Pain – Lait
Souper	– Lait – Céréale	– Lait – Céréale – Légume	– Lait – Céréale – Légume	– Lait – Céréale et jaune d'œuf – Légume – Fruit	– Viande ou substitut – Légume – Pâtes ou riz – Fruit ou yogourt – Lait
Coucher	– Lait	– Lait	– Lait	– Lait	– Lait (au besoin)

* Lors de l'introduction d'un nouveau groupe alimentaire, l'aliment est offert une seule fois par jour pour quelques jours. Des collations peuvent être intégrées pour compléter l'équilibre alimentaire des repas.

CLSC d'Ahuntsic
1165, boul Henri-Bourassa Est,
Montréal (Qc) H2C 3K2
☎ 514 381-4221



CLSC de Montréal-Nord
11441, boul. Lacordaire
Montréal-Nord (Qc) H1G 4J9
☎ 514 327-0400

Inspiré de :
Nourrir mon bébé de la naissance à 1 an, Régie régionale de la santé et des services sociaux Mauricie/Bois-Francs, 1997
Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans, Institut national de santé publique du Québec



Calendrier d'introduction des aliments solides



	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Vers 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> ○ Céréales pour bébé ○ riz ○ orge ○ avoine 	<ul style="list-style-type: none"> ○ courge ○ courgette ○ patate sucrée ○ haricots jaunes ○ haricots verts ○ carotte 	<ul style="list-style-type: none"> ○ pomme ○ pêche ○ poire ○ banane ○ abricot ○ prune

7 à 9 mois	9 à 12 mois	1 an
<ul style="list-style-type: none"> ○ céréales pour bébé <ul style="list-style-type: none"> – soya – mixte – avec légumes ou fruits ajoutés ○ pois vert ○ brocoli ○ chou-fleur ○ maïs (pot pour bébé) ○ pomme de terre ○ asperge ○ pruneau ○ cantaloup ○ melon ○ ananas ○ orange ○ pamplemousse ○ agneau ○ poulet ○ dinde ○ veau ○ bœuf ○ porc ○ jambon (pot pour bébé) ○ foie (1 fois/semaine) ○ poisson** ○ (aiglefin, flétan, sole, turbot, morue, goberge) ○ jaune d'œuf 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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» ○ navet ○ betterave ○ épinard ○ tomate et son jus* ○ jus de légumes* ○ avocat* ○ raisins coupés sans pépins ○ dattes et figues en purée ○ mûres* ○ fraises* ○ framboises* ○ kiwi* ○ mangue* ○ papaye* ○ thon* ○ saumon* ○ légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges) ○ tofu ○ lait 3,25%* (préférable à 12 mois) ○ fromage* (cottage, ricotta, Quark, cheddar, mozzarella) ○ yogourt* ○ blanc-manger* 	<ul style="list-style-type: none"> ○ céréales pour bébé («Tout-petits», «Petit déjeuner», «Nutrios») ○ gruau ○ céréales à grains entiers ○ muffin ○ muffin anglais ○ pain pita ○ bagel ○ crêpe ○ pain doré ○ galette ○ pain gâteau ○ barre de céréales ○ champignons ○ concombre ○ tous les fruits et légumes coupés, sans pelure ou pépin ○ fruits de mer** (crevettes, homard, pétoncle) ○ simili crabe** ○ arachides, noix et graines moulues** ○ beurre d'arachides crémeux** ○ blanc d'œuf ○ jambon ○ fromage fondu à tartiner ou en tranche ○ «Minigo», «Petit Danone», ... ○ crème glacée ○ yogourt glacé ○ lait glacé ○ tapioca ○ pouding au lait ○ pouding au riz ○ miel et sirop

Chez les enfants de familles allergiques

* Attendre à 12 mois avant d'introduire ces aliments.

** Attendre entre 3 et 4 ans avant d'introduire ces aliments

Texture des aliments offerts

Pour débiter : purées lisses

Entre 6 et 8 mois : progressivement, purées plus épaisses, puis fruits et légumes bien écrasés à la fourchette

Entre 8 et 12 mois : fruits et légumes en petits morceaux mous et tendres ou râpés, viandes hachées finement, que bébé pourra prendre avec ses doigts

À partir de 12 mois : de plus en plus, bébé mange comme le reste de la famille mais en morceaux plus petits

