



Signes montrant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides

Document préparé par les diététistes en santé publique de l'Office régional de la santé de Winnipeg, octobre 2016



Intégration des aliments solides à l'alimentation de mon bébé

Document préparé par les diététistes en santé publique de l'Office régional de la santé de Winnipeg

Octobre 2016

Intégration des aliments solides à l'alimentation de mon bébé

Messages clés

Manger des aliments solides est une nouvelle compétence que le bébé doit apprendre. Cet apprentissage commence vers l'âge de six mois, lorsque des aliments solides complémentaires sont intégrés à l'alimentation du bébé, et se poursuit pendant les années qui suivent.

Les bébés et les enfants explorent leur nourriture et apprennent à manger en utilisant leurs sens : la vue, le toucher, l'odorat et le goût.

Ne forcez pas les bébés et les enfants à manger. Vous devrez peut-être leur offrir un aliment plusieurs fois (jusqu'à vingt fois) avant qu'ils apprennent à l'aimer et acceptent de le manger.

Respectez les signes montrant que votre bébé est rassasié ou qu'il a faim.

But

La présente ressource aidera les fournisseurs de soins à comprendre qu'il faut du temps pour qu'un bébé apprenne à manger des aliments solides et à apprécier toutes sortes d'aliments. Cette ressource présente des photos de bébés qui se nourrissent seuls, qui montrent qu'ils ont encore faim ou qu'ils sont rassasiés, et qui participent aux repas familiaux. Ces photos et les discussions aideront les fournisseurs de soins à reconnaître les indices que donne un bébé, à renforcer l'importance de ne pas exercer de pression pour que le bébé mange et de lui permettre d'explorer la nourriture avec tous ses sens et d'apprendre à se nourrir seul.

Objectifs

Les participants :

reconnaîtront les signes montrant que leur bébé est rassasié ou qu'il a encore faim et apprendront à ne pas exercer de pression pour qu'il mange;

apprendront que l'appétit de bébé et la quantité de nourriture qu'il mange varient d'un jour à l'autre et qu'il faut peut-être plusieurs tentatives pour qu'il apprenne à manger de nouveaux aliments et à les apprécier;

comprendront pourquoi il est important de permettre au bébé de toucher, de sentir, de voir et de goûter la nourriture et de participer aux repas familiaux lorsqu'il apprend à manger des aliments solides;

comprendront qu'il faut du temps pour apprendre à manger des aliments solides.

Instructions

L'animateur feuillettera le livre avec le participant en lui montrant chaque photo et exposé.

Il peut demander au participant pourquoi l'exposé et la photo sont importants, ou ce qu'il a entendu ou ce qu'il pense au sujet des exposés ou des photos.

L'animateur peut alimenter la discussion en lisant ou en utilisant les notes qui accompagnent chaque page avec une photo.

Guide de l'animateur

- Les diapositives suivantes contiennent les renseignements de base sur :
 - la façon d'encourager un bébé à se nourrir seul;
 - les signes montrant qu'un bébé a encore faim ou qu'il est rassasié
- Les notes destinées à l'animateur contiennent des points de discussion additionnels sur chacune des images présentées au client.

Les dégâts, ça se ramasse!



Faire des dégâts, c'est ma façon d'apprendre à connaître les aliments.

Notes destinées à l'animateur

Les dégâts, ça se ramasse!

- Vers l'âge de six mois, les bébés sont prêts à commencer à manger des aliments solides. Manger des aliments solides est une nouvelle compétence que le bébé doit apprendre.
- Les bébés explorent la nourriture et apprennent à manger en utilisant leurs sens : la vue, le toucher, l'odorat et le goût.
- Oubliez les dégâts! Apprendre, c'est salissant!

Laissez votre bébé toucher aux aliments et essayer de se nourrir seul.



C'est en touchant les aliments que j'apprends à me nourrir seul.

Notes destinées à l'animateur

Laissez votre bébé toucher aux aliments et essayer de se nourrir seul.

- Pour permettre à votre bébé d'acquérir de nouvelles compétences, il est important que vous le laissiez explorer avec ses mains et essayer de se nourrir seul (même s'il ne réussit pas au début).
- Certains bébés plus âgés (environ 9 mois) refusent souvent qu'on les nourrisse et veulent se nourrir eux-mêmes.
- Il arrive souvent qu'un enfant s'intéresse moins aux aliments si on ne lui donne pas l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences.
- Pour aider votre bébé à apprendre à se nourrir seul, déposez sur son plateau divers aliments râpés, hachés, coupés en dés et en petits morceaux.

Vous pouvez offrir un aliment à un bébé jusqu'à 20 reprises avant qu'il l'adopte.



Soyez patient. Retirez l'aliment rejeté et offrez-lui à un autre moment.

Notes destinées à l'animateur

Vous pouvez offrir un aliment à un bébé jusqu'à 20 reprises avant qu'il l'adopte.

- Même si un bébé crache ou fait des grimaces lorsqu'il goûte un nouvel aliment, il peut apprendre à l'aimer. Toutefois, cela peut prendre du temps et exiger de nombreuses tentatives. Rappelez-vous que vous ne devez pas forcer votre bébé à manger ou insister pour qu'il mange.
- Voici quelques conseils qui pourraient aider votre bébé à accepter de nouveaux aliments :
 - Offrez-lui de nouveaux aliments avec des aliments qu'il connaît déjà.
 - Essayez des textures alimentaires différentes (p. ex. aliment pilé ou râpé plutôt que réduit en purée).
- N'insistez pas pour que votre bébé mange. Si vous exercez des pressions, dissimulez l'aliment en aversion ou utilisez la diversion, votre bébé pourrait ne pas passer un temps agréable à table et pourrait en fait moins bien manger.
- Bâtissez et maintenez la confiance de votre bébé en étant ouvert et honnête à l'égard des aliments que vous lui préparez et lui offrez.

Cessez d'offrir des aliments à votre bébé s'il ne veut plus manger.



Je sais quand j'ai assez mangé.

Notes destinées à l'animateur

Cesser d'offrir des aliments à votre bébé s'il ne veut plus manger.

- Les bébés savent naturellement combien d'aliments ils ont besoin de manger.
- Ne forcez pas votre bébé à manger ou n'insistez pas pour qu'il mange en tenant la cuillère devant sa bouche trop longtemps ou en la poussant dans sa bouche.
- Évitez d'utiliser la diversion pour amener votre bébé à manger davantage en jouant au « jeu de l'avion » ou en utilisant des jouets.
- Si on insiste pour qu'ils mangent, les bébés ne passent pas un temps agréable à table et perdent graduellement leur capacité de savoir s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés.

Offrez d'autres aliments à votre bébé s'il a encore faim.



Faites confiance à mon appétit.
Certains jours, je mange plus. D'autres jours, je mange moins.

Notes destinées à l'animateur

Offrez d'autres aliments à votre bébé s'il a encore faim.

- L'appétit d'un bébé peut varier considérablement d'un jour à l'autre.
- Un bébé peut manger plus de nourriture d'un repas à l'autre ou d'un jour à l'autre.
- Soyez à l'écoute de votre bébé et offrez-lui autant d'aliments qu'il veut manger.

Faites participer votre bébé aux repas familiaux.



Réunissez tout le monde autour de la table à l'heure du repas, même si ce n'est pas pour manger. Un repas familial, c'est plus qu'un repas. C'est l'occasion de se réunir en famille!

Notes destinées à l'animateur

Faites participer votre bébé aux repas familiaux.

- Le participation des enfants – voire des nourrissons – aux repas familiaux offre de nombreux avantages.
- Lorsque vous mangez à table avec votre bébé, vous pouvez lui servir d'exemple. Le bébé finira par apprendre les bonnes manières à table, par connaître les aliments que consomme sa famille et par manger sainement.
- Les repas familiaux offrent l'occasion de renforcer les liens familiaux, tout comme d'établir et de partager des traditions familiales.
- Des études montrent que les enfants qui participent aux repas familiaux mangent mieux, sont moins difficiles, sont moins enclins à adopter des comportements à risque à l'adolescence et connaissent un plus grand nombre de mots à un plus jeune âge.
- Parlez à votre bébé pendant les repas et pendant qu'il mange.
- Donnez à votre bébé l'occasion de se nourrir seul.

Signes montrant que votre bébé est rassasié



Tourne la tête



Est mécontent lorsqu'on lui offre un aliment



N'ouvre pas la bouche devant la cuillère

Notes destinées à l'animateur

Signes montrant que votre bébé est rassasié

- Votre bébé vous donnera des indices ou des signes qu'il est rassasié. Surveillez ces signes et respectez-les.
- Rappelez-vous : les bébés naissent en sachant quelle quantité d'aliments leur est nécessaire.
- Parmi les signes à surveiller, mentionnons les suivants : détourne la tête, est mécontent lorsqu'on lui offre de la nourriture, n'ouvre pas la bouche lorsqu'on lui offre un aliment, recrache les aliments, s'alimente plus lentement et repousse la nourriture ou la cuillère.

Signes montrant que votre bébé a toujours faim



Ouvre la bouche



S'intéresse à la nourriture



Essaie de mettre des aliments dans sa bouche

Notes destinées à l'animateur

Signes montrant que votre bébé a toujours faim

- Votre bébé vous donnera des indices ou des signes qu'il veut manger davantage. Surveillez ces signes et respectez-les.
- Rappelez-vous : les bébés naissent en sachant quelle quantité d'aliments leur est nécessaire.
- Parmi les signes à surveiller, mentionnons les suivants : ouvre volontiers la bouche devant la cuillère/nourriture, tend la main vers la nourriture, s'intéresse à la nourriture et se concentre sur les mets/aliments devant lui, essaie de mettre de la nourriture dans sa bouche, est mécontent quand on lui enlève sa nourriture.

Livre feuilletable – Signes montrant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides

- **Messages clés** – L'âge recommandé pour commencer à donner des aliments complémentaires à un bébé est de six mois environ, car c'est à ce moment que les signes montrant qu'un bébé est prêt à manger des aliments solides sont généralement présents. Les aliments solides intégrés trop rapidement peuvent se substituer au lait maternel ou aux préparations pour nourrissons qui contiennent tous les éléments nutritifs dont un bébé a besoin jusqu'à six mois environ. Par ailleurs, l'intégration précoce d'aliments solides peut augmenter les risques d'étouffement ou d'aspiration et de troubles gastro-intestinaux. En étant à l'affût de certains signes développementaux, les personnes qui fournissent des soins à un bébé peuvent déterminer le bon moment pour intégrer des aliments solides à son alimentation. Des comportements comme porter des objets à sa bouche ou regarder les gens manger sont souvent interprétés comme des signes qu'un bébé est prêt à manger des aliments solides, mais ils ne justifient pas à eux seuls la décision d'intégrer des aliments solides à l'alimentation d'un bébé.
- **But** – La présente ressource aidera les fournisseurs de soins à reconnaître les signes montrant qu'un bébé est prêt ou n'est pas prêt à commencer à manger des aliments solides. Elle comprend des photos de bébés au-dessus desquelles figurent les énoncés « Je suis prêt à manger des aliments solides » ou « Je ne suis pas prêt à manger des aliments solides ». Sous chaque photo figure de l'information permettant de comprendre pourquoi le bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides ou pourquoi il ne l'est pas.

Livre feuilletable – Signes montrant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides

Objectifs

Au terme de la séance, les participants seront en mesure :

1. de reconnaître les signes développementaux montrant qu'un bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides;
2. de comprendre pourquoi il est important de prendre en considération ces signes avant de commencer à donner des aliments solides à un bébé;
3. de comprendre les signes montrant qu'un bébé n'est pas prêt à commencer à manger des aliments solides;
4. de prêter attention aux signes manifestés par leur bébé pour déterminer s'il est prêt à commencer à manger des aliments solides.

Instructions

1. L'animateur discutera de chaque photo avec les participants et examinera avec eux les raisons pour lesquelles le bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides ou n'est pas prêt à en manger.
2. En utilisant les cartes « Je suis prêt à manger des aliments solides », l'animateur peut demander aux participants pourquoi un signe en particulier est un élément important à prendre en considération avant de commencer à donner des aliments solides à un bébé. L'animateur peut lire l'information additionnelle apparaissant au verso de la carte.
3. En utilisant les cartes « Je ne suis pas prêt à manger des aliments solides », l'animateur peut demander aux participants pourquoi le bébé n'est pas prêt à manger des aliments solides.

Guide de l'animateur

- Les diapositives suivantes contiennent les renseignements de base sur les :
 - signes développementaux montrant qu'un bébé est prêt à manger des aliments solides;
 - raisons pour lesquelles il faut prêter attention aux signes que donne un bébé;
 - signes montrant qu'un bébé n'est pas prêt à manger des aliments solides.
- Les notes destinées à l'animateur contiennent des points de discussion additionnels sur chacune des images présentées au client.

Je suis prêt à manger des aliments solides



Je me tiens assis avec très peu d'aide.
J'ai une bonne maîtrise de ma tête, de mon cou
et de mon tronc.

Notes destinées à l'animateur

- Un bébé qui peut s'asseoir en ayant une bonne maîtrise des muscles de sa tête et de son cou peut avaler en toute sécurité. Vous devez toujours nourrir votre bébé pendant qu'il est assis en position verticale.
- Un bébé qui a une bonne maîtrise des muscles de son cou peut facilement tourner la tête loin de vous ou de la cuillère pour montrer qu'il n'a plus faim.

Je suis prêt à manger des aliments solides



J'ouvre la bouche lorsque la cuillère avance vers moi.

Notes destinées à l'animateur

- Un bébé qui ouvre volontiers la bouche devant la nourriture montre que la nourriture l'intéresse et qu'il est prêt à manger. Il vous montre qu'il a faim.
- S'il ouvre grand la bouche, il pourra accepter la cuillère de nourriture et fermer ses lèvres autour de celle-ci pour mieux avaler.

Je suis prêt à manger des aliments solides



Je ferme ma lèvre supérieure sur la cuillère et garde la majeure partie des aliments dans ma bouche.

Notes destinées à l'animateur

- Vers l'âge de 6 mois, le réflexe de déglutition du bébé est plus fort. Un bébé doit fermer sa bouche autour de la cuillère ou de la nourriture pour être en mesure d'avaler.
- Un bébé plus jeune qui n'est pas encore prêt sur le plan développemental à manger des aliments solides ne fermera pas la bouche. Au lieu de cela, il poussera les aliments hors de sa bouche avec sa langue (réflexe de poussée de la langue).

Je suis prêt à manger des aliments solides.



Je peux refuser de manger en fermant ma bouche ou en détournant la tête.

Notes destinées à l'animateur

- Un bébé vous montrera qu'il a faim ou qu'il est rassasié.
- Un bébé qui n'est pas prêt à manger des aliments solides ou qui est rassasié :
 - ferme ses lèvres;
 - détourne la tête;
 - boude ou pleure;
 - repousse les aliments ou la cuillère.

Je ne suis pas prêt à manger des
aliments solides.



Je n'arrive pas encore à m'asseoir tout seul.

Notes destinées à l'animateur

- Les bébés qui n'arrivent pas à s'asseoir en ayant une bonne maîtrise des muscles de leur tête et de leur cou ne pourront pas avaler en toute sécurité.
- Les sièges inclinables pour bébés ne sont pas appropriés pour nourrir les bébés.
- Les bébés de moins de six mois qui manquent de tonus musculaire (comme le bébé à droite) ne peuvent s'asseoir suffisamment droit pour montrer qu'ils sont prêts à manger des aliments solides.

Je ne suis pas prêt à manger des
aliments solides.



Je ne peux pas ouvrir la bouche devant la cuillère
et je ne garde pas la nourriture dans ma bouche.

Notes destinées à l'animateur

- Le bébé qui n'ouvre pas la bouche devant les aliments solides ou qui pousse hors de sa bouche la majeure partie des aliments qu'on lui offre n'est pas prêt à manger des aliments solides.

Ce ne sont pas des signes montrant que je suis prêt à manger des aliments solides.



J'apprends à connaître le monde en mettant des objets dans ma bouche.

Notes destinées à l'animateur

- Les bébés commencent à explorer leur environnement en mettant des objets dans leur bouche bien avant qu'ils soient prêts à manger des aliments solides.

Ce n'est pas un signe montrant que je suis prêt à manger des aliments solides.



Si je vous regarde manger, je m'intéresse à ce que **vous** faites, pas à votre nourriture.

Notes destinées à l'animateur

- Dès le plus jeune âge, les bébés s'intéressent au monde qui les entoure et apprennent à le connaître. Ils vous surveillent de près, car ils s'intéressent à vous.
- Observez votre bébé. Il s'intéresse à beaucoup de choses. Il vous surveille, surveille les autres et surveille le monde qui les entoure de très près.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Le document **Signes montrant que votre bébé est prêt à manger des aliments solides** a été préparé par Enfants en santé Manitoba et les diététistes en santé publique de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

Pour de plus amples renseignements concernant l'alimentation de votre bébé, veuillez communiquer avec votre diététiste local ou :



Dial-a-Dietitian
1-877-830-2892
Composez le 788-8248 à Winnipeg

Renseignements sur la nutrition gratuits pour tous

Bien manger peut se révéler un défi quotidien et vous pourriez avoir des questions.

Appelez pour parler à une diététiste ici, au Manitoba, et obtenir des réponses sur les aliments et la nutrition.



Provincial Health CONTACT CENTRE
Communicating Care Centre Provincial de Communication EN MATIÈRE DE SANTÉ
Ligne directe à votre santé

Contribution financière de :
Canada
Agence de santé publique du Canada Manitoba



**Produits commerciaux destinés
aux bébés :**
Mon bébé en a-t-il besoin?

Produits commerciaux destinés aux bébés :

Mon bébé en a-t-il besoin?

Messages clés – De nombreux produits commerciaux sont exclusivement destinés aux bébés. Ne vous laissez pas bernier par les emballages de fantaisie et les photos de bébés. La plupart de ces produits ne sont pas nécessaires, et nombre des aliments offerts ne sont pas bons pour la santé. Ces aliments peuvent contenir du sucre ou du sel ajouté dont votre bébé n’a pas besoin, et la plupart d’entre eux sont également pauvres en éléments nutritifs. Les bébés ont de petits estomacs. Les aliments pauvres en éléments nutritifs peuvent rapidement enlever l’appétit des bébés pour des aliments nutritifs qui les aideront à grandir et à se développer.

But – Il existe de nombreux aliments et produits commerciaux exclusivement destinés aux bébés. La présente ressource traite des produits commerciaux pour bébés les plus courants et vise à faciliter les échanges sur les raisons pour lesquelles ces produits ne sont pas nécessaires. Les participants peuvent discuter des solutions de rechange offertes pour chaque produit.

Objectifs

Au terme de la séance, les participants seront en mesure :

de comprendre que les produits commerciaux exclusivement destinés aux bébés ne sont pas toujours nécessaires ou appropriés pour leur bébé;

de comprendre que les aliments pauvres en éléments nutritifs ou contenant du sucre ou du sel ajouté ne sont pas bons pour la santé de leur bébé;

d’apprendre à lire les étiquettes et les listes d’ingrédients figurant sur les emballages alimentaires pour déterminer si un aliment contient du sucre ou du sel ajouté ou s’il est pauvre en éléments nutritifs;

d’expliquer comment des options plus saines ou moins chères peuvent remplacer les produits commerciaux présentés dans la ressource.

Instructions

L’animateur demande aux participants si le produit commercial présenté dans la ressource est nécessaire pour leur bébé.

Le participant et l’animateur discutent des raisons pour lesquelles le produit n’est pas nécessaire. L’animateur donne des explications sur les étiquettes et les listes d’ingrédients figurant sur l’emballage du produit pour aider les participants à choisir des solutions de rechange plus saines pour leur bébé.

Le participant et l’animateur discutent des avantages associés aux solutions de rechange proposées dans la ressource.

Guide de l'animateur

- De nombreux produits commerciaux sont exclusivement destinés aux bébés. Ne vous laissez pas berner par les emballages de fantaisie et les photos de bébés. La plupart de ces produits ne sont pas nécessaires, et un grand nombre des aliments offerts ne sont pas bons pour la santé.
- Dans le cadre de cette présentation, nous nous pencherons sur des produits commerciaux trompeurs qui sont exclusivement destinés aux bébés, examinerons les raisons pour lesquelles ces produits sont couramment achetés, puis discuterons des produits qui peuvent les remplacer.

Équipement spécialement conçu pour la préparation d'aliments pour bébés



Mon bébé en a-t-il besoin?

Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

- Réponses possibles : les gens pensent qu'ils sont nécessaires, les trouvent pratiques et ont l'impression qu'ils faciliteront la préparation d'aliments maison pour leur bébé.

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Ils coûtent cher.
- Les bébés n'ont besoin d'aliments en purée que pour une courte période (environ un mois).
- Les gens peuvent déjà avoir à la maison des produits qu'ils peuvent utiliser pour préparer des aliments maison pour leur bébé.

Que pourrais-je utiliser au lieu de ces produits?

Essayez plutôt ceci...



Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

- Mélangeur
- Petit hachoir peu coûteux ou pied mélangeur
- Pilon à pommes de terre ou fourchette
- Tout équipement dont vous disposez à la maison pour préparer des aliments d'une texture qui conviendra à votre bébé.

Collations pour bébés préemballées



Mon bébé en a-t-il besoin?

Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

- Réponses possibles : les gens pensent que leur bébé en a besoin pour apprendre à se nourrir, les trouvent pratiques et ont l'impression qu'ils sont sains et sûrs...

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Ils contiennent du sucre ou du sel ajouté.
- Ils coûtent cher; ce ne sont pas des aliments préhensibles indispensables à votre bébé.
- Ils peuvent ne pas contenir beaucoup d'éléments nutritifs.
- Les bébés ont de petits estomacs. Les aliments pauvres en éléments nutritifs peuvent rapidement enlever l'appétit des bébés pour des aliments nutritifs qui les aideront à grandir et à se développer.

Consultez l'information figurant sur l'emballage d'un aliment pour voir si celui-ci est bon pour la santé.

Consultez le tableau de la valeur nutritive



Valeur nutritive	
Pour 4 biscottes (8 g)	
	Teneur
Calories	35
Lipides	0 g
Sodium	0 mg
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Sucres	Moins de 1 g
Protéines	Moins de 1 g
% valeur quotidienne	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %

Ce produit n'est pas nutritif.

Notes à l'intention de l'animateur

Consultez le tableau de la valeur nutritive

- Ce produit n'est pas nutritif.
- Il contient 0 % de la valeur quotidienne en vitamine A, en vitamine C, en calcium et en fer.
- Ce produit peut enlever l'appétit des bébés pour des aliments plus nutritifs.

Consultez la liste d'ingrédients



Ingrédients

Farine enrichie (farine de blé, niacine, fer réduit, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), sucre, huile de canola à forte teneur en acide oléique ou huile de tournesol à forte teneur en acide oléique, carbonate de calcium, farine à l'arrowroot, glucose-fructose, lactosérum (provenant du lait), sel, extrait de vanille naturelle, bicarbonate d'ammonium, arôme naturel de beurre, bicarbonate de sodium, phosphate de sodium, lécithine de soya, phosphate de calcium

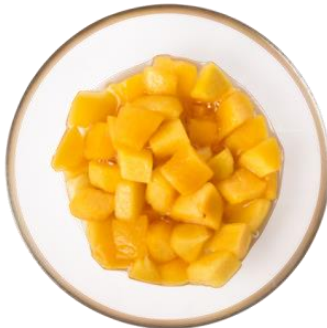
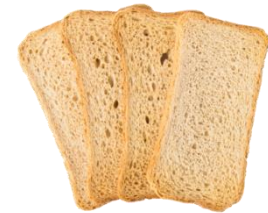
Notes à l'intention de l'animateur

Consultez la liste des ingrédients

- Vérifiez la liste des ingrédients pour voir si le produit contient du sucre ou du sel ajouté.
- Le sucre peut être appelé de différentes façons (p. ex. glucose-fructose, sirop ou même jus concentré).
- Vérifiez si du sel ou différents types de sodium figure dans la liste d'ingrédients.
- Un aliment qui contient du sucre ou du sel ajouté **n'est pas** recommandé pour votre bébé.

Que pourriez-vous offrir à votre bébé au lieu de ce produit?

Essayez plutôt...



Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

Donnez à votre bébé des aliments préhensibles nutritifs comme ceux servis aux autres membres de la famille.

Choisissez des aliments dans les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

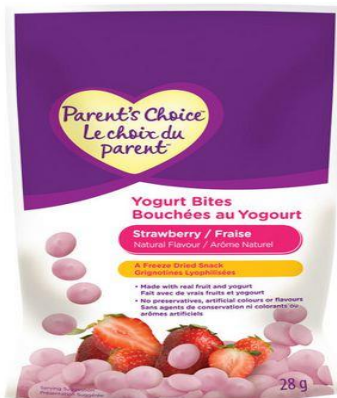
Cuisez les fruits et les légumes durs pour que votre bébé puisse les transformer en bouillie avec ses gencives.

Offrez à votre bébé des aliments en purée, coupés ou râpés qui seront sans danger pour lui.

Desserts pour bébés



Mon bébé en a-t-il besoin?



Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

- Réponses possibles : les gens veulent offrir des gâteries à leur bébé, les trouvent pratiques et ont l'impression qu'ils sont sains et sûrs...

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Les bébés n'ont pas besoin de desserts.
- Les desserts sont riches en sucre et pauvres en éléments nutritifs.
- Le sucre est nocif pour les dents de bébé.
- Les aliments pauvres en éléments nutritifs peuvent rapidement enlever l'appétit des bébés pour des aliments nutritifs qui les aideront à grandir et à se développer.

Comparez les produits



Desserts pour bébés

Ingrédients : eau, bleuets, féculé de maïs, sucre, cassonade, acide ascorbique* (pour stabiliser la couleur) *L'acide ascorbique est de la vitamine C.



Sauce aux pommes

Ingrédients : pommes, eau, acide ascorbique (vitamine C).

Notes à l'intention de l'animateur

Comparons ces deux produits

- Lisez attentivement les étiquettes pour savoir si un aliment contient des ingrédients ajoutés dont votre bébé n'a pas besoin. Les bébés n'ont besoin ni de sucre ni d'amidon ajouté. L'amidon est ajouté pour épaissir le produit. Il peut remplir l'estomac de votre bébé sans lui fournir aucun élément nutritif.
- La compote de pommes nature est la meilleure option. Elle ne contient pas de sucre ou d'amidon ajouté.

Que devrais-je donner à mon bébé au lieu de ces produits?

Essayez plutôt...



Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

- Les bébés peuvent obtenir tout le sucre dont ils ont besoin en mangeant des aliments sains comme des fruits.
- Offrez à votre bébé des aliments dont la texture convient le mieux à votre bébé.
- Mettez en purée, coupez ou râpez les aliments que vous donnez à votre bébé afin qu'ils soient sans danger pour lui.

Dispositifs d'alimentation



Mon bébé en a-t-il besoin?

Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

- Réponses possibles : les gens les trouvent pratiques, pensent qu'ils aident les bébés à apprendre à se nourrir seuls, ont l'impression qu'ils préviennent les risques d'étouffement...

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Apprendre à manger est une habileté importante.
- Les bébés ne peuvent pas apprendre à manger correctement à l'aide de ces dispositifs.
- Les bébés apprennent à connaître leur nourriture en la touchant.
- Les bébés pourraient ne pas faire une transition assez rapide vers des aliments présentant davantage de texture.

Que puis-je faire au lieu d'utiliser de tels dispositifs?

Essayez plutôt...

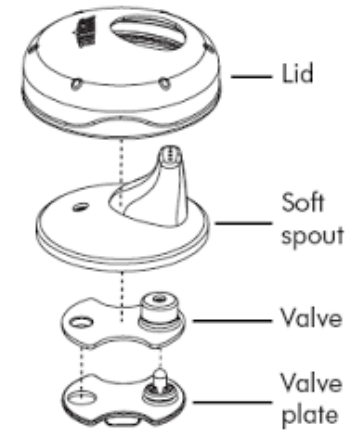


Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

- Aider votre bébé à faire la transition vers une alimentation autonome en le nourrissant à l'aide d'un bol et d'une cuillère.
- Laissez votre bébé tenir sa propre cuillère et essayer de manger.
- Laissez votre bébé explorer sa nourriture.
- Les bébés aiment toucher leur nourriture et essayer de se nourrir eux-mêmes.

Tasses à bec



Mon bébé en a-t-il besoin?

Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

Réponses possibles : les gens les trouvent pratiques, pensent qu'ils préviennent les dégâts et ont l'impression qu'ils aident leur bébé à apprendre à boire avec une tasse ouverte...

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Vous ne devez pas nécessairement utiliser une tasse à bec pour sevrer votre bébé du biberon ou pour lui apprendre à utiliser une tasse ouverte.
- Les bébés sucent une tasse à bec de la même façon qu'ils sucent un biberon.
- Le bébé devrait être sevré du **biberon et de la tasse à bec** entre 12 et 14 mois.
- L'utilisation prolongée d'un biberon ou d'une tasse à bec peut causer la carie dentaire et affecter le développement de la parole.
- Si votre bébé utilise une tasse à bec, ne le laissez pas siroter une boisson toute la journée ou au lit. Cette pratique peut causer la carie dentaire.

Que puis-je faire au lieu d'utiliser ces produits?

Essayez plutôt...



Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

- À 6 mois, bébé peut s'exercer à boire dans une tasse ouverte.
- Lorsque vous donnez une tasse à votre bébé, versez-y de petites quantités d'eau au départ.
- Placez votre bébé dans une chaise haute et versez une petite quantité de liquide dans sa bouche. Faites attention de ne pas incliner la tête de votre bébé vers l'arrière.
- L'utilisation d'une tasse ouverte aidera votre bébé à développer des habiletés motrices essentielles au développement du langage.

Repas préemballés



Mon bébé en a-t-il besoin?



Notes à l'intention de l'animateur

Questions à poser aux participants

Pourquoi pensez-vous que les gens achètent ces produits?

- Réponses possibles : les gens les trouvent pratiques, pensent qu'ils sont bons pour la santé, ont l'impression que leur bébé les préfère aux mets servis aux autres membres de la famille...

Nommez certaines raisons pour lesquelles vous n'avez pas nécessairement besoin de ces produits.

- Ces aliments sont très chers comparativement aux aliments non préemballés.
- Ces aliments peuvent contenir du sel ou du sucre ajouté.
- Ces aliments « spéciaux » n'aideront pas votre bébé à apprendre à manger les aliments servis aux autres membres de la famille.

Consultez le tableau de la valeur nutritive



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 tray, with broth drained from vegetables (155 g) Pour 1 plat, avec bouillon des légumes égoutté (155 g)	
Amount / Teneur	
Calories / Calories	120
Fat / Lipides	4 g
Sodium / Sodium	300 mg
Carbohydrate / Glucides	15 g
Fibre / Fibres	2 g
Sugars / Sucres	6 g
Protein / Protéines	5 g
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	10 %

INGREDIENTS: MEAT SAUCE (WATER, TOMATO PASTE, COOKED SEASONED BEEF [BEEF, WATER, SALT, SOYBEAN OIL], SUGAR, MODIFIED CORNSTARCH, CORNSTARCH, OLIVE OIL, ONIONS, GARLIC, SALT, POTASSIUM CHLORIDE, NATURAL FLAVOURS [CONTAIN AUTOLYZED YEAST EXTRACT, SALT, MILK, SOY, WHEAT], GREEN BEANS, COOKED EGG PASTA (WATER, DURUM WHEAT FLOUR, EGG, NIACIN, FERROUS SULPHATE, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), BROTH FOR VEGETABLES: WATER, MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, CHICKEN BROTH, DRIED ONION, SALT, AUTOLYZED YEAST EXTRACT, NATURAL FLAVOUR, LEMON JUICE CONCENTRATE, CELERY AND CARROT JUICE CONCENTRATES. CONTAINS MILK, WHEAT, SOY AND EGG.

INGRÉDIENTS: SAUCE À LA VIANDE (EAU, PÂTE DE TOMATES, BOEUF ASSAISONNÉ CUIT [BOEUF, EAU, SEL, HUILE DE SOYA], SUCRE, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, AMIDON DE MAÏS, HUILE D'OLIVE, OIGNONS, AIL, SEL, CHLORURE DE POTASSIUM, ARÔMES NATURELS [CONTIENNENT: EXTRAIT DE LEVURE AUTOLYSÉE, SEL, LAIT, SOYA, BLÉ], HARICOTS VERTS, PÂTES AUX OEUFS CUITES (EAU, FARINE DE BLÉ DUR, OEUF, NIACINE, SULFATE FERREUX, MONONITRATE DE THIAMINE, RIBOFLAVINE, ACIDE FOLIQUE), BOUILLON POUR LES LÉGUMES: EAU, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, SUCRE, BOUILLON DE POULET, OIGNON DÉSHYDRATÉ, SEL, EXTRAIT DE LEVURE AUTOLYSÉE, ARÔME NATUREL, JUS DE CITRON CONCENTRÉ, JUS DE CÉLERI ET DE CAROTTE CONCENTRÉS. CONTIENT DU LAIT, DU BLÉ, DU SOYA ET DES OEUFS.

Notes à l'intention de l'animateur

Examinons le tableau de la valeur nutritive de ce repas préemballé.

- Ce produit est très riche en sel.
- Les bébés n'ont pas besoin de sel ajouté dans leurs aliments.
- Trop de sel n'est pas bon pour les bébés.

Que pourriez-vous offrir à votre bébé au lieu d'un repas préemballé?

Essayez plutôt...



Notes à l'intention de l'animateur

Essayez plutôt...

- Votre bébé n'a pas besoin d'aliments spéciaux.
- Offrez-lui les mêmes aliments sains qui sont servis aux autres membres de la famille.
- N'ajoutez pas de sel ou de sucre aux aliments servis à votre bébé.
- Mettez en purée, coupez ou râpez les aliments que vous donnez à votre bébé afin qu'ils soient sans danger pour lui.
- Faites participer votre bébé aux repas familiaux.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Le document **Produits commerciaux destinés aux bébés : Mon bébé en a-t-il besoin?** a été préparé par Enfants en santé Manitoba et les diététistes en santé publique de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

Pour de plus amples renseignements concernant l'alimentation de votre bébé, veuillez communiquer avec votre diététiste local ou :



Dial-a-Dietitian
1-877-830-2892
Composez le 788-8248 à Winnipeg

Renseignements sur la nutrition gratuits pour tous

Bien manger peut se révéler un défi quotidien et vous pourriez avoir des questions.

Appelez pour parler à une diététiste ici, au Manitoba, et obtenir des réponses sur les aliments et la nutrition.



Provincial Health CONTACT CENTRE Communicating Care
Centre Provincial de Communication EN MATIÈRE DE SANTÉ Ligne directe à votre santé

Contribution financière de :
Public Health Agency of Canada
Agence de santé publique du Canada
Manitoba

Pochette sur les aliments solides pour bébés

Guide de l'animateur

But

La présente pochette permettra aux animateurs de transmettre aux participants divers messages clés utiles sur des articles importants servant couramment à l'alimentation des bébés.

Objectifs

Au terme de la séance, les familles seront en mesure :

1. de nommer des aliments pour bébés riches en fer et d'expliquer leur importance;
2. d'expliquer les recommandations concernant l'intégration d'aliments hautement allergènes dans l'alimentation des bébés;
3. de nommer les boissons qui conviennent aux bébés et de dire quand elles devraient être intégrées à leur alimentation;
4. de décrire diverses textures alimentaires recommandées pour les bébés et de fournir des exemples sur la façon de préparer des aliments de textures différentes;
5. d'expliquer les recommandations concernant l'utilisation du biberon et la transition du biberon à la tasse;
6. de discuter de la préparation des aliments pour bébés et de leur entreposage sécuritaire;
7. de nommer des aliments qui ne conviennent pas aux bébés et d'expliquer pourquoi ils ne devraient pas leur être offerts.

Directives

1. En utilisant le présent guide de l'animateur, l'animateur peut discuter de la totalité ou d'une partie des articles et des images contenus dans la pochette. Certains articles peuvent être utilisés pour discuter de sujets précis (aliments riches en fer, boissons, préparation d'aliments pour bébés, aliments non recommandés pour les bébés). L'animateur peut utiliser le sac-filet que contient la trousse pour y placer les articles dont il aura choisi de discuter.
2. L'animateur ou un participant commence par retirer un objet du sac. L'animateur peut susciter la discussion en demandant aux participants s'ils pensent que le produit est utile, bénéfique ou nécessaire aux bébés. Après une discussion en groupe, un participant peut lire le message clé sur l'article. L'animateur étoffe ce message au moyen des points de discussion inclus dans le présent guide de l'animateur. L'animateur peut mettre en évidence l'information apparaissant sur un emballage/article, comme il est indiqué dans le présent guide de l'animateur.
3. Une fois la discussion terminée, l'animateur met l'objet de côté et en retire un autre du sac. La procédure est répétée jusqu'à ce qu'une discussion ait eu lieu sur tous les articles.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

Article de la pochette sur l'alimentation du nourrisson	Messages clés sur l'article	Points de discussion
<p>1. Céréales pour nourrissons enrichies en fer</p> <p>Mettez en évidence l'information apparaissant sur l'emballage :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Espace principal : « Enrichies de fer » et « Ajoutez du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons » – Liste d'ingrédients : « Fer ajouté » – Tableau de la valeur nutritive : Fer – % de la valeur quotidienne et portion. Le fer devrait représenter 100 % de la valeur quotidienne par portion. 	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez à votre bébé des aliments qui sont riches en fer comme des céréales pour nourrissons enrichies de fer, de la viande, des légumes ou des œufs. • Le fer est important, car il aidera votre bébé à grandir et à bien se développer. • Offrez des aliments riches en fer à chaque repas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fer est un aliment important pour les bébés. Les céréales pour bébés enrichies de fer fournissent le fer dont votre bébé a besoin. • Choisissez des céréales dont l'emballage porte la mention « Ajoutez du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons ». Ces céréales ne contiennent pas de substances laitières ajoutées. Les bébés n'ont pas besoin de céréales qui contiennent des ingrédients supplémentaires tels que du lait, des fruits, du sucre et du miel. • Choisissez des produits contenant un seul type de céréales avant d'intégrer des céréales mélangées à l'alimentation de votre bébé. • Après que votre bébé a fait l'essai d'un type de céréales pendant deux ou trois jours, offrez-lui un autre type de céréales pour varier son alimentation.
<p>2. Image d'un beurre d'arachide</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nul besoin de retarder l'intégration d'aliments tels que le beurre d'arachide pour prévenir les risques d'allergies. • Mélangez le beurre d'arachide à d'autres aliments pour éviter qu'il colle aux doigts ou étendez-en une couche mince sur du pain grillé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nul besoin de retarder l'intégration d'aliments hautement allergènes comme le beurre d'arachide, les blancs d'œufs et le poisson. • Retardez l'intégration de ces aliments ne diminuera pas les risques d'allergie chez votre bébé. • Le beurre d'arachide et les beurres de noix sont des aliments collants qui peuvent augmenter les risques d'étouffement. • Pour prévenir les risques d'étouffement, mélangez le beurre d'arachide, le beurre de noix ou les noix hachées avec d'autres aliments comme des céréales pour nourrissons ou du yogourt. Étalez le beurre d'arachide sur du pain grillé. • Offrez à votre bébé des aliments présentant des textures qui sont sans danger pour lui.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

3. Image de viandes (viandes rouges, poissons, volaille), de légumineuses et d'œufs	<ul style="list-style-type: none">• Offrez des aliments riches en fer à chaque repas.• Le fer est important, car il aide les bébés à grandir et à bien se développer.• Voici certaines options saines.	<ul style="list-style-type: none">• Ces aliments sont de bonnes sources de fer.• Les viandes en purée conviennent aux nourrissons comme premiers aliments, car elles sont riches en fer.• Le fer provenant des viandes est facile à absorber par les bébés.• Les succédanés de viande (légumineuses ou œufs) sont également de bonnes sources de fer.• Nul besoin de retarder l'intégration des blancs d'œuf afin de prévenir les risques d'allergie. Le jaune et le blanc d'œuf peuvent être offerts aux bébés.
4. Jus	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés n'ont pas besoin de boire du jus. Le jus contient trop de sucre.• Offrez-leur un fruit au lieu d'un jus de fruits.	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés ne doivent pas boire du jus, car il contient trop de sucre. Le jus peut augmenter les risques de carie dentaire et réduire l'appétit des bébés pour des aliments sains.• Les jus commerciaux destinés aux bébés ne sont ni différents ni meilleurs que les jus ordinaires.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

5. Image d'un lait entier

Montrez au client la teneur (%) en matière grasse du lait (M.G.) apparaissant sur l'image du produit.

- Il s'agit d'un lait complet, car la mention 3,25 % M. G. (matière grasse du lait) apparaît sur l'emballage. Lait homogénéisé et lait entier sont d'autres appellations désignant le lait complet.

- Votre bébé pourra commencer à boire du lait entier lorsqu'il aura de neuf à douze mois et qu'il mangera des aliments riches en fer à tous les repas.
- Le lait de vache ne contient pas de fer.
- Intégrez le lait de vache entier entre neuf et douze mois lorsque le bébé mange des aliments riches en fer à la plupart des repas.
- Le lait de la vache n'est pas riche en fer et ne devrait pas remplacer le lait maternel ou la préparation pour nourrissons enrichis de fer (dans le cas des bébés qui ne sont pas allaités).
- L'intégration précoce du lait de vache peut augmenter le risque d'anémie découlant d'une carence en fer.
- Le lait de vache contient des protéines qui sont difficiles à digérer. S'il est intégré trop rapidement dans l'alimentation d'un bébé (avant neuf mois), il peut augmenter le risque de maux d'estomac et de saignements gastro-intestinaux. Cela peut aussi accroître le risque d'anémie découlant d'une carence en fer.
- Des produits laitiers à base de lait complet comme le yogourt nature, le fromage à pâte ferme ou le cottage peuvent être intégrés à partir de six mois s'ils présentent une texture qui convient au développement de l'enfant.
- Tout comme le lait de vache, ces produits sont des aliments complémentaires qui ne doivent pas remplacer le lait maternel ou les préparations pour nourrissons.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

<p>6. Image d'un lait à faible teneur en matière grasse et de boissons de fabrication industrielle</p> <p>Montrez au client la teneur (%) en matière grasse du lait (M. G.) apparaissant sur l'image du produit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 % M. G., 1 % M. G. - Écrémé, partiellement écrémé sont aussi des appellations désignant le lait à faible teneur en matière grasse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bébés ont besoin de produits laitiers à base de lait complet jusqu'à l'âge de deux ans. Les matières grasses aident leur cerveau à se développer. • Attendez que votre bébé ait entre neuf et douze mois et qu'il mange des aliments riches en fer à tous les repas avant de lui donner du lait de la vache complet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les bébés et les enfants en bas âge doivent avoir un régime riche en matières grasses pour grandir et bien se développer. Les graisses sont particulièrement importantes pour le développement de cerveau. • N'offrez à votre enfant du lait à faible teneur en matière grasse ou des boissons de fabrication industrielle qu'après l'âge de deux ans.
<p>7. Nourriture préhensible</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les aliments préhensibles aident les bébés à apprendre à mastiquer et se nourrir seuls. • À huit ou neuf mois environ, vous pouvez commencer à laisser votre bébé manger avec ses doigts. • Offrez à votre bébé des aliments dont la texture est sans danger pour lui. 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrez des aliments préhensibles à votre bébé lorsqu'il a huit ou neuf mois environ. • Ces aliments aident les bébés à apprendre à mastiquer et à se nourrir seuls. • Offrez à votre bébé des bouchées dont la texture et la taille sont sans danger pour lui. • Offrez-lui une variété d'aliments sains tels que du fromage râpé, des pâtes, des croûtes de pain grillé, de la viande hachée et des morceaux mous de fruits et de légumes. • Évitez les aliments comme des fruits et des légumes durs, des sucreries, de la gomme, des noix entières, des raisins et des hot dogs. Votre bébé pourrait s'étouffer avec ces aliments.
<p>8. Tasse à bec</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un bébé n'a pas besoin d'une tasse à bec pour apprendre à boire avec une tasse ordinaire. • Cessez d'utiliser une tasse à bec et un biberon pour un bébé à l'âge de 12 à 14 mois. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un bébé n'a pas besoin d'une tasse à bec pour apprendre à boire avec une tasse ordinaire. • Un bébé qui utilise une tasse à bec effectue le même mouvement de succion qu'avec un biberon. • Cessez d'utiliser une tasse à bec et un biberon pour un bébé à l'âge de 12 à 14 mois. • L'utilisation prolongée d'une tasse à bec et d'un biberon augmente les risques de carie dentaire et de défaut d'élocution.
<p>9. Tasse ouverte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignez à votre bébé à utiliser une tasse ouverte lorsqu'il a six mois environ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez une tasse ouverte à votre bébé lorsqu'il a six mois environ. • Vous l'aidez ainsi à apprendre à boire dans une tasse ouverte. • Les bébés n'ont pas besoin de boire de l'eau régulièrement. Donnez-leur de l'eau en petites quantités pour les aider à utiliser une tasse. • Assoyez votre bébé dans une haute chaise et inclinez la tasse pour verser un peu d'eau dans sa bouche. Faites attention de ne pas incliner la tête de votre bébé vers l'arrière. • Vous pouvez aussi donner à votre bébé du lait maternel ou, s'il n'est pas allaité, de la préparation pour nourrissons. • Les bébés n'ont pas besoin d'eau comme boisson avant l'âge de six mois.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

10. Biberon	<ul style="list-style-type: none">• Cessez d'utiliser une tasse à bec et un biberon pour un bébé à l'âge de 12 à 14 mois.• Ne mettez pas votre bébé au lit avec un biberon contenant du lait ou une boisson sucrée comme du jus.	<ul style="list-style-type: none">• Cessez d'utiliser une tasse à bec et un biberon pour un bébé à l'âge de 12 à 14 mois.• L'utilisation prolongée d'une tasse à bec et d'un biberon augmente les risques de carie dentaire et de défaut d'élocution.• Ne mettez pas votre bébé au lit avec un biberon contenant du lait ou une boisson sucrée comme du jus. Ceci peut causer la carie du nourrisson.• Ne mettez jamais du jus dans le biberon.
11. Miel	<ul style="list-style-type: none">• Il n'est pas sécuritaire de donner du miel aux bébés.• Le miel peut rendre des bébés malades.	<ul style="list-style-type: none">• Le miel est une source potentielle de la bactérie <i>Clostridium botulinum</i> et peut causer le botulisme infantile (intoxication alimentaire).• Le miel ne doit pas être donné à un enfant de moins d'un an.• Le miel pasteurisé et le miel utilisé comme ingrédients dans d'autres aliments tels que les produits de boulangerie ou le yogourt sont également dangereux pour les bébés de moins d'un an.
12. Tiroir à glace et sac pour congélateur	<ul style="list-style-type: none">• Les aliments peuvent être préparés et congelés.	<ul style="list-style-type: none">• Congelez les aliments dans des tiroirs à glace couverts; enlevez-les du tiroir à glace lorsqu'ils sont congelés et placez-les dans des sacs pour congélateur.• Bien que les aliments puissent demeurer au congélateur pendant jusqu'à deux mois, ne congelez pas une trop grande quantité d'aliments.• Les bébés n'ont besoin d'aliments en purée que pendant une courte période (environ un mois).• Décongelez les aliments pour bébés au réfrigérateur ou au four à micro-ondes et non à la température ambiante.• Après le réchauffage, remuez bien les aliments et vérifiez leur température pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop chauds pour votre bébé.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

<p>13. Système pour le traitement Baby Bullet et mélangeur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vous n'avez pas besoin d'un équipement coûteux pour préparer des aliments pour bébés. • L'important, c'est d'offrir à votre bébé des aliments ayant davantage de texture à mesure qu'il s'habitue à manger. Cela aide les bébés à apprendre à mastiquer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un équipement coûteux n'est pas requis pour la préparation d'aliments pour bébés. Les aliments ne doivent être servis en purée que pendant une période très courte (moins d'un mois pour la plupart des bébés). • Offrez à votre bébé des aliments ayant davantage de texture pour l'aider à apprendre à mastiquer et à manger des aliments à texture plus grossière. • Des aliments ayant davantage de texture devraient graduellement être intégrés à l'alimentation de votre bébé – aliments en purée, écrasés et en morceaux. • Les bébés sans dents peuvent manger des aliments ayant davantage de texture. Ils écrasent les aliments mous avec leurs gencives.
<p>14. Fruits en conserve</p> <p>Souligner l'information apparaissant sur l'emballage :</p> <ul style="list-style-type: none"> – espace principal « Emballé dans son jus ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et les légumes frais, en boîte ou congelés sont tous des aliments nutritifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits non sucrés en conserve (emballés dans leur jus) ou les légumes en conserve sans sel ajouté sont une option économique et nutritive pour les bébés. • Les fruits et les légumes étant déjà cuits, il suffit de les égoutter, de les rincer, de les mettre en purée, de les écraser ou de les couper pour qu'ils aient la bonne texture.
<p>15. Légumes congelés</p> <p>Mettez en évidence l'information apparaissant sur l'emballage :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Il ne devrait y avoir que des légumes dans la liste d'ingrédients. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et les légumes frais, en boîte ou congelés sont tous des aliments nutritifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les légumes congelés sont tous des aliments pratiques, nutritifs et économiques. • Choisissez des légumes sans sauce, sel ou assaisonnement ajouté.
<p>16. Horaire des repas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Offrez des aliments solides à des heures régulières. Cela aide les bébés à manger mieux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les repas et les goûters offerts à des heures régulières aident les bébés et les enfants en bas âge à devenir de bons mangeurs. • Offrez des aliments solides à des heures régulières; en vieillissant, les enfants finiront par manger trois repas par jour. Les enfants en bas âge ont besoin généralement de trois repas et de deux ou trois goûters par jour.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

17. Cuillère	<ul style="list-style-type: none">• Offrez à votre bébé des aliments solides avec une cuillère pour qu'il apprenne à manger et à se nourrir seul.	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez une cuillère pour donner à votre bébé des aliments en purée et des aliments grumeleux.• Comme votre bébé apprend à manger, laissez-le se nourrir avec la cuillère et avec ses doigts.
18. Aliments pour bébés en sachet	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés apprennent à manger en touchant et en explorant leur nourriture.• Nourrissez votre bébé avec une cuillère et un bol pour qu'il puisse voir et toucher sa nourriture.	<ul style="list-style-type: none">• Ces sachets n'aident pas les bébés à apprendre à se nourrir ou à manger en utilisant des ustensiles.• Donnez à votre bébé des aliments avec une cuillère et un bol pour qu'il puisse voir et toucher sa nourriture. C'est comme ça que les bébés apprennent à se nourrir.
19. Desserts pour bébés Mettez en évidence l'information apparaissant sur l'emballage : <ul style="list-style-type: none">– La liste d'ingrédients contient du sucre ajouté et de la fécule de maïs.	<ul style="list-style-type: none">• Les desserts pour bébés contiennent du sucre ajouté.• Les bébés n'ont pas besoin de desserts ou d'aliments contenant du sucre ajouté.	<ul style="list-style-type: none">• Les desserts pour bébés contiennent du sucre ajouté et d'autres ingrédients dont les bébés n'ont pas besoin.• Ce sucre peut causer de graves problèmes dentaires et prendre la place d'aliments plus nutritifs.• Les fruits sont des options saines et sucrées pour les bébés.

Pochette sur les aliments solides pour bébés

<p>20. Goûter pour bébés préemballé : Baby Mum-Mum Mettez en évidence l'information apparaissant sur :</p> <ul style="list-style-type: none">• le tableau de la valeur nutritive : Ce produit ne contient pas beaucoup d'éléments nutritifs;• la liste d'ingrédients : Ce produit contient du jus ajouté – qui est une source de sucre supplémentaire.	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés n'ont pas besoin d'aliments commerciaux qui leur sont exclusivement destinés.• Ces aliments peuvent enlever l'appétit des bébés pour des aliments plus nutritifs.	<ul style="list-style-type: none">• Certains goûters ne contiennent que peu d'éléments nutritifs et peuvent contenir du sucre ou du sel ajouté.• Ces aliments peuvent enlever l'appétit des bébés pour des aliments plus nutritifs.• Les goûters pour bébés coûtent cher en général.• Des aliments comme des Mum-Mums ou des biscuits ne devraient pas être employés durant la poussée des dents. Ils peuvent augmenter le risque de carie dentaire.
<p>21. Vitamine D et fiche d'information Mettez en évidence l'information apparaissant sur l'emballage :</p> <ul style="list-style-type: none">– Montrez au client les instructions figurant sur l'emballage et lisez-les à haute voix.	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés ont besoin d'une dose de vitamine D tous les jours.• La vitamine D aide les bébés à demeurer en bonne santé.	<ul style="list-style-type: none">• Les bébés ont besoin d'une dose de vitamine D tous les jours. La vitamine D est très importante pour les os et les dents ainsi que pour la santé en général.• N'oubliez pas de lire les instructions sur l'emballage de la bouteille de vitamine D pour vous assurer que vous donnez la dose appropriée à votre bébé.• Pour toute question concernant la dose de vitamine D requise pour votre bébé, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé (infirmière en santé publique, médecin du bébé, diététiste, sage-femme).

PETITS ALIMENTS pour votre BÉBÉ

Lorsque votre bébé a environ 8 ou 9 mois, il est prêt à essayer de petits aliments. Proposez une variété d'aliments sains dans des textures et des tailles qui sont sans danger pour votre bébé. Votre bébé doit rester assis pendant qu'il mange. Surveillez toujours votre bébé lorsqu'il mange.

VIANDE ET SUBSTITUTS (ALIMENTS RICHES EN FER)



HARICOTS
COOKED & CUT INTO
SMALL PIECES



**OEUF
BROUILLÉS**



POULET
Bien cuit et coupé en
petits morceaux



LENTILLES
Cuites



**BOULETTES
DE VIANDE**
Bien cuites et coupées
en petits morceaux



TOFU
Coupé en petits
morceaux

LÉGUMES ET FRUITS



CAROTES
Cuites et coupées en
cubes



BROCOLI
Cuit et coupé



PATATE DOUCE
Cuite et coupée en cubes



FRAISES
Hachées



KIWIS
Hachés



BANANES
Coupées en
cubes

PRODUITS CÉRÉALIERS



NOUILLES
Cuites



CÉRÉALES
En forme de O



RÔTIES
Coupées en
lanières

LAIT ET SUBSTITUTS



FROMAGE RÂPÉ



**FROMAGE
COTTAGE**









Notes à l'intention des visiteurs du site Les familles d'abord :

- Des repas et des collations servis de manière régulière aident les enfants à bien manger. Donnez les repas et les collations à peu près à la même heure chaque jour.
 - Permettre aux enfants de grignoter ou de manger souvent entre les repas aura pour effet de les remplir et ils seront moins enclins à manger au repas.
- Servez du lait avec les repas et de l'eau avec les collations.
 - Lorsque vous n'allaitez plus ou n'utilisez plus de lait maternisé, ne donnez pas plus de 2 à 3 tasses (500 à 375 ml) de lait liquide par jour.
 - Limitez la quantité d'eau, de lait ou de jus que les enfants boivent entre les repas. Une trop grande quantité de liquide remplira les petits ventres et laissera peu de place pour d'autres aliments nutritifs.
- Faites asseoir les enfants au moment des repas et des collations pour éviter qu'ils ne s'étouffent.
- Mangez ensemble à table.

Des repas et des collations servis de manière régulière aident les enfants à bien manger.

Donnez les repas et les collations à peu près à la même heure chaque jour.



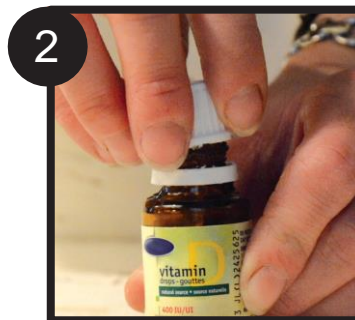
Servez du lait avec les repas et de l'eau avec les collations.

Mangez ensemble à table.

Comment donner à votre bébé une goutte de vitamine D par jour



Lisez attentivement les instructions sur la boîte.



400 UI = 1 goutte



Lavez-vous les mains. Versez une goutte sur votre doigt ou votre mamelon propre.



Mettez-le dans la bouche du bébé.

REMARQUE : Les bébés ont besoin de vitamine D pour favoriser la formation d'os et de dents solides. Les bébés ont besoin d'une goutte (400 UI) chaque jour. Les professionnels de la santé peuvent recommander une dose allant jusqu'à 800 UI chaque jour. Une quantité supérieure pourrait ne pas être sûre pour votre bébé.

Pour de plus amples renseignements, parlez à un diététiste, à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique ou contactez le service DIAL A DIETITIAN au 204-788-8248 (ou au numéro sans frais 1-877-830-2892).

Renseignements de Santé Canada au sujet de la vitamine D : www.hc-sc.gc.ca

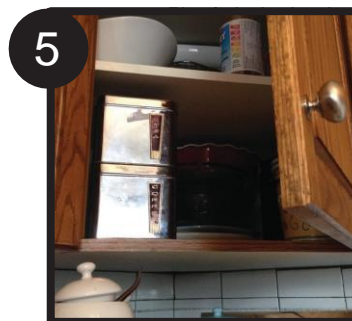


Produit par Healthy Start for Mom & Me | Winnipeg (Manitoba) 204-949-5350

Healthy Start for Mom & Me est un organisme de bienfaisance financé par le Programme canadien de nutrition prénatale (Agence de la santé publique du Canada) et Bébé en santé (Enfants en santé Manitoba).
Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles des commanditaires. La reproduction de cette ressource a été rendue possible grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada.

Approuvé par : Celia Rodd, M.D., M.Sc., FRCPC
Endocrinologue en pédiatrie, Hôpital pour enfants

Diététistes en santé publique de l'ORSW
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Carina for Health À l'écoute de notre santé



5

Gardez la vitamine D hors de la portée des enfants.

Août 2015