



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Nourrir votre bébé allaité au sein de 6 mois à 1 an



Manitoba 

Vous avez de nombreuses raisons d'allaiter votre bébé :

- la nutrition;
- l'établissement d'un lien étroit avec lui;
- l'occasion de l'aider à se sentir aimé et en sécurité;
- sa croissance et son développement;
- l'acquisition d'habitudes alimentaires saines qui dureront toute sa vie.

Selon la recommandation de Santé Canada, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin avant l'âge de 6 mois. Il peut commencer à manger des aliments riches en fer à 6 mois, mais continuez de l'allaiter jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

- L'allaitement maternel est sain, naturel, pratique, et gratuit.
- Le lait maternel contient des anticorps qui réduisent le risque de maladie de votre bébé.



Les suppléments de vitamines et de minéraux

Le fluorure

Le fluorure favorise le développement de dents saines chez les enfants. Ne donnez pas de suppléments de fluorure à votre bébé avant qu'il ait 6 mois. Ceux-ci peuvent nuire à la formation de ses dents. À l'âge de 6 mois, votre bébé peut avoir besoin de prendre des gouttes de fluorure si votre eau potable ne contient pas de fluorure. Certaines collectivités n'ajoutent pas de fluorure à l'eau. Consultez le bureau de la santé publique local ou votre dentiste afin de savoir si l'eau de votre communauté est fluorée. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous renseigner davantage à ce sujet.

La vitamine D

La vitamine D est essentielle à la croissance des os. La plupart des bébés, peu importe la saison ou l'endroit où ils habitent, ont besoin d'un supplément de vitamine D dès la naissance.

À l'heure actuelle, Santé Canada recommande que tous les bébés sains, allaités au sein et nés à terme reçoivent chaque jour 400 UI (unités internationales) de supplément de vitamine D liquide.

Les suppléments de vitamine D continuent d'être bénéfiques pour les bébés plus âgés et les tout-petits. Renseignez-vous sur les besoins en vitamine D de votre enfant auprès de votre fournisseur de soins de santé.



Aidez votre bébé à bien manger :

- Assurez-vous qu'il est assis bien droit pendant les repas, idéalement dans une chaise haute.
- Intégrez votre bébé à la routine des repas familiaux : nourrissez-le pendant que les autres membres de la famille mangent.
- Restez près de votre bébé pendant qu'il mange. Parlez-lui doucement et encouragez-le.

Laissez votre bébé prendre l'initiative quand il mange :

- Laissez-le ouvrir la bouche avant de le nourrir.
- Laissez-le toucher à sa nourriture, dans l'assiette ou sur la cuillère ou le plateau.
- Laissez-le manger avec ses doigts dès qu'il manifeste de l'intérêt.
- Nourrissez-le à son rythme. N'essayez pas de le faire aller plus vite ou plus lentement qu'il ne le veut.
- Cessez de lui donner à manger quand il montre qu'il n'a plus faim. Ne le forcez pas à tout manger. Un bébé mange quand il a faim et arrête quand il a le ventre plein. Souvenez-vous que l'appétit d'un bébé peut changer d'un jour à l'autre.
- Soyez patient quand vous lui donnez de nouveaux aliments. Votre bébé peut devoir essayer un nouvel aliment de 15 à 20 fois avant d'y prendre goût.
- Amusez-vous!

Les signes de la faim

- Le bébé est excité et fait claquer ses lèvres lorsqu'on le met dans sa chaise haute.
- Il ouvre la bouche quand on lui donne de la nourriture.
- Il s'avance pour atteindre la nourriture.



Les signes de la satiété

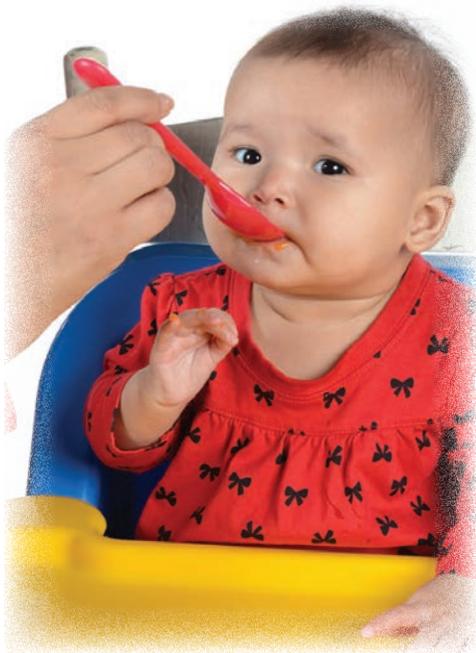
- Le bébé ferme la bouche quand on lui donne de la nourriture.
- Il se détourne ou repousse la nourriture.
- Il pleure pour sortir de sa chaise haute.



Pourquoi est-ce que je dois attendre que mon bébé ait 6 mois avant de lui donner des aliments solides?

Votre bébé a bien grandi depuis sa naissance en consommant du lait maternel. À l'âge de 6 mois, votre bébé devrait toujours consommer du lait maternel, mais il est maintenant temps de lui donner aussi des aliments solides. Les éléments nutritifs et les textures des aliments solides sont nécessaires à la croissance et au développement sain de votre bébé.

Si vous commencez à donner des aliments solides trop tôt à votre bébé :



- Il se peut qu'il boive moins de lait maternel.
- Il pourrait avoir de la difficulté à avaler ces aliments, ce qui augmente le risque d'étouffement.

Des études ont démontré que les aliments solides n'aident pas le bébé à faire ses nuits!

Voici quelques signes que votre bébé est prêt à manger des aliments solides :

- il peut s'asseoir presque sans aide;
- il tient la tête droite;
- il ouvre la bouche quand on lui offre de la nourriture;
- il tourne la tête pour refuser la nourriture.

REMARQUE : Si votre bébé est né prématurément, consultez votre professionnel de la santé pour savoir quand vous pouvez commencer à lui donner des aliments solides.

Conseils sur l'alimentation

- Choisissez des aliments et des textures qui conviennent aux capacités et à l'âge de votre bébé.
- Il est important que le bébé essaie des aliments de différentes textures pour qu'il apprenne à mâcher, à avaler et à apprécier les aliments que mange toute la famille.
- Les bébés n'ont pas besoin de dents pour manger des aliments solides.
- Vous pouvez faire vous-même la nourriture de votre bébé. Vous trouverez des renseignements à ce sujet à la page 19.
- Si vous achetez de la nourriture pour bébés, vérifiez la date limite de consommation sur le contenant ou l'emballage. Ne l'utilisez pas si cette date est dépassée.
- Ne nourrissez pas votre bébé directement du pot. Servez-vous plutôt d'un petit bol ou d'une petite assiette.
- Toute nourriture restante devrait être jetée, car les germes peuvent la faire pourrir.
- Si vous faites chauffer la nourriture de votre bébé, remuez-la et vérifiez qu'elle n'est pas trop chaude.
- Mettez une petite quantité de nourriture devant votre bébé et observez ce qu'il en fait. Il se peut qu'il joue avec elle, qu'il y goûte, ou qu'il la mange toute.
- Commencez par une ou deux cuillères à thé de nourriture, puis augmentez cette quantité graduellement selon son appétit. Laissez-le décider de la quantité qu'il veut manger.
- Commencez par un repas par jour, puis augmentez graduellement ce nombre jusqu'à trois repas par jour et des collations.
- Votre bébé n'a pas besoin que du sucre, des édulcorants ou du sel soient ajoutés à sa nourriture.
- Ne lui donnez qu'un nouvel aliment à la fois et attendez au moins deux jours avant d'en essayer un autre. Cela vous aidera à déterminer si un aliment cause une réaction allergique. Arrêtez de le donner s'il provoque une réaction allergique à votre bébé. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Appelez le 911 ou les services d'urgence si votre bébé a de la difficulté à respirer.

Voici quelques signes possibles de réaction allergique :

- éruptions cutanées ou urticaire
- vomissements
- diarrhée
- maux d'estomac
- problèmes respiratoires

LE SAVIEZ-VOUS? *Il est tout à fait normal que les selles de votre bébé changent de couleur ou de consistance à cause des nouveaux aliments qu'il consomme.*

REMARQUE : *Les régimes végétariens sont parfois faibles en gras et en calories. Si vous prévoyez un régime végétarien pour votre bébé, parlez-en à un diététiste en appelant le bureau de la santé publique local ou votre centre de santé communautaire. Les résidents du Manitoba peuvent aussi consulter un diététiste en appelant le Service de consultation de diététistes au 204 788-8248 ou au 1 877 830-2892 (numéro sans frais).*

Les aliments riches en fer

LES ALIMENTS RICHES EN FER

À 6 mois, votre bébé devrait commencer à manger des aliments riches en fer parce que son taux de fer devient bas. Le fer est important pour la production de globules rouges sains et le développement du cerveau.

Donner des aliments riches en fer au bébé :

- Ajoutez un nouvel aliment riche en fer à la fois.
- Essayez le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, le poulet, la dinde, le poisson, le gibier, les œufs, le tofu, les légumineuses (comme les pois cassés, les haricots ou les lentilles) et les céréales enrichies de fer.
- Donnez du poisson sans arête, comme du poisson blanc, du saumon et du thon pâle en conserve. Ne donnez pas d'espadon, de requin, de darne de thon frais ou surgelé, de thon blanc en conserve, de makaire, d'hoplostète orange et de rouvet plus d'une fois par mois, à cause du taux élevé de mercure que contiennent souvent ces poissons.
- Les viandes transformées, comme le jambon, le bacon, les saucisses fumées, le salami, le bologne ou les saucisses, sont à éviter. Elles contiennent beaucoup de sel, mais peu d'éléments nutritifs.
- Commencez par donner une ou deux cuillères à thé de nourriture à votre bébé, en augmentant graduellement la quantité selon son appétit. Laissez-le décider de la quantité qu'il veut manger.

LE SAVIEZ-VOUS? Les recherches indiquent maintenant qu'il n'est pas nécessaire de retarder l'introduction du poisson, des œufs ou de tout autre aliment afin de réduire ou d'éliminer le risque que votre bébé y soit allergique.



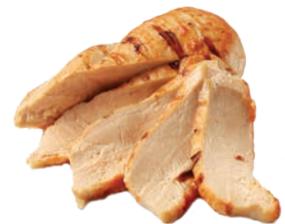
Poisson



Bœuf



Lentilles



Poulet

Donner des œufs au bébé :

- Le jaune d'œuf contient beaucoup de fer. Vous pouvez donner les deux parties de l'œuf à votre bébé (le jaune et le blanc).
- Essayez les œufs durs pilés ou les œufs brouillés.
- Ne lui donnez pas d'aliments qui contiennent des œufs crus ou trop légèrement cuits (coulants).



Donner des céréales pour bébés enrichies de fer au bébé :

- Choisissez des céréales enrichies de fer pour bébés, pas des céréales pour adultes. Les céréales pour bébés contiennent plus de fer que celles pour adultes.
- Donnez-lui d'abord des céréales enrichies de fer et composées d'un seul type de grain, comme le riz, l'orge ou l'avoine. Offrez-lui ensuite des céréales mélangées enrichies de fer.
- Lisez l'étiquette sur la boîte de céréales et suivez les directives de préparation.



REMARQUE : Les bébés prématurés ou ayant un faible poids à la naissance ont des besoins particuliers en fer. Votre professionnel de la santé pourra vous renseigner davantage à ce sujet.

Fruits et légumes

Une fois que votre bébé a commencé à manger des aliments riches en fer, les fruits et les légumes peuvent être incorporés à ses repas.



Les légumes

Donner des légumes au bébé :

- Donnez-lui un nouveau légume à la fois.
- Laissez-le s'habituer au goût de chaque légume.
- Quelques légumes à essayer une fois cuits et tendres : le brocoli, les pommes de terre, les courges, les pois, les haricots verts et jaunes, les carottes, etc.
- Vous pouvez utiliser des légumes frais, surgelés ou en conserve. Rincez d'abord les légumes en conserve pour enlever une partie du sel ou utilisez des légumes non salés.

Donner des fruits au bébé :

Essayez un nouveau fruit à la fois.

- Utilisez des fruits frais, mous et mûrs, des fruits cuits ou des fruits sans sucre en conserve dans leur jus (pas dans du sirop). Écrasez le fruit avec une fourchette avant de le donner à votre bébé (voir le guide de préparation de nourriture à la page 16 de ce livret).
- Quelques fruits à essayer : les bananes, les poires, les pêches, les prunes, les avocats et les baies surgelées.
- Les « desserts pour bébés » du commerce contiennent beaucoup de sucre. Votre bébé n'en a pas besoin.

Les jus de fruits :

- Le lait maternel apporte aux bébés tout le liquide dont ils ont besoin. Ils n'ont pas besoin de boire de jus, de boissons aux fruits, de boissons faites à partir de cristaux à saveur de fruits, ni de boissons gazeuses. Celles-ci peuvent causer des caries chez les jeunes enfants (dents pourries).

Produits céréaliers

Donner des produits céréaliers au bébé :

- Les céréales enrichies de fer sont habituellement le premier produit céréalier donné aux bébés. Continuez de lui donner des céréales pour bébés enrichies de fer et commencez à ajouter d'autres produits céréaliers dont la texture convient à votre bébé.
- Quelques produits céréaliers à essayer : l'orge, le riz, l'avoine, le boulgour et le quinoa cuits et les aliments comme le pain, les bagels, les pâtes, le couscous, les crêpes et les craquelins non salés.
- Choisissez des produits de grains entiers. Incorporez le riz brun ou le riz sauvage, et les pâtes de blé entier à l'alimentation de votre bébé. En choisissant vos pains et céréales, cherchez ceux qui contiennent les mentions suivantes dans les ingrédients : « grains entiers », « farine de blé entier », « seigle entier » ou « orge à grains entiers ».
- Il arrive parfois qu'en vieillissant, les bébés ne veulent plus manger les céréales pour nourrissons préparées de la façon habituelle. Les fruits et légumes peuvent être ajoutés aux céréales afin d'en changer le goût et d'offrir un peu de variété.



Les produits laitiers

Donner des produits laitiers au bébé :

- Il est recommandé d'allaiter votre bébé jusqu'à ce qu'il atteigne au moins l'âge de 2 ans.
- Une fois que votre bébé mange des aliments riches en fer à la plupart des repas et qu'il a entre 9 et 12 mois, vous pouvez lui offrir du lait de vache homogénéisé (3,25 % M.G.) dans une tasse sans couvercle.
- D'autres produits laitiers à essayer comprennent le yogourt nature, le fromage cottage et les autres types de fromage comme le cheddar ou le mozzarella. Vous pouvez râper les fromages plus durs ou les couper en fines tranches.
- Ne donnez pas plus de 750 ml (3 tasses) de lait à votre bébé par jour. Il a besoin d'une alimentation variée afin de rester en santé.
- Les fromages et le lait de vache non pasteurisés présentent des risques pour les bébés.
- Attendez que votre enfant ait au moins 2 ans avant de lui donner du lait à 2 % de matières grasses, tout autre lait faible en gras, ou des boissons de soja, d'amande ou de riz. Ces boissons ne contiennent pas assez d'éléments nutritifs pour aider votre bébé à grandir.



Les textures des aliments pour bébés

Les textures

Il est important que les bébés essaient différentes textures. Ils apprennent ainsi à mâcher, à avaler et à apprécier les mêmes aliments que les autres membres de la famille.

Quelques conseils pratiques :

- Choisissez des aliments qui conviennent aux capacités et à l'âge de votre bébé.
- Si vous attendez trop longtemps avant d'offrir des aliments à texture grumeleuse, il se peut que votre bébé ait de la difficulté à les accepter.
- Asseyez votre bébé à la table familiale, soit dans sa chaise haute ou sur vos genoux.
- Il est normal qu'un bébé puisse s'étouffer en mangeant ou recracher sa nourriture lorsqu'il apprend à manger.
- Laissez votre bébé explorer et se salir pendant qu'il mange. Écraser, sentir et étaler la nourriture font partie de son processus d'apprentissage et renforceront sa confiance en lui et son désir d'essayer de nouvelles choses.
- Apprendre à manger est un processus graduel et ne se fait pas du jour au lendemain.

Différentes textures pour votre bébé

À 6 mois	De 7 à 8 mois	De 9 à 12 mois
Aliments lisses ou en purée	Aliments en purée, émincés, râpés ou finement hachés; aliments servis à la table et ceux à manger avec les doigts	Aliments coupés en dés et en cubes; aliments servis à la table et ceux à manger avec les doigts



TIP: *The ages listed above are a general guideline. Every baby is different and your baby may progress faster or slower with different textures.*

Les aliments à manger avec les doigts

- Lorsque les bébés ont environ 7 mois, il est temps de mettre de côté les aliments en bouillie ou en purée, et de passer progressivement aux aliments sains servis à table.
- Vers l'âge de 9 mois, les bébés sont capables de tenir les aliments dans les mains et de les porter à la bouche. Offrir des aliments à manger avec les doigts aide les bébés à apprendre à mâcher et à se nourrir eux-mêmes.
- La plupart des bébés plus âgés aiment manger avec les mains. Rien de tel pour s'amuser, mais quel nettoyage après!
- Les aliments à manger avec les doigts devraient être sains. Évitez les aliments contenant beaucoup de sucre ou de sel.

Exemples d'aliments à manger avec les doigts :

- les fruits mûrs, mous et pelés :
 - les bananes, les poires, les pêches, les prunes, les fraises, les bleuets, les cantaloups et les kiwis doivent être coupés en bouchées ou en lanières;
 - les raisins sans pépins n'ont pas besoin d'être pelés, mais ils doivent être coupés en quatre bouchées;
- les morceaux de légumes cuits coupés en lanières;
- les lanières de rôties, les morceaux de pain et de bagel, les galettes de riz, les biscottes Melba et les craquelins non salés;
- le fromage râpé en filaments, le fromage en cubes et les bâtonnets de fromage coupés en morceaux;
- la viande cuite finement hachée;
- les petits morceaux de poisson cuit et sans arête;
- les petites bouchées de plats en casserole ou de ragoûts;
- les pâtes ou le riz cuits;
- les œufs cuits;
- le tofu coupé en petits morceaux;
- les haricots, les lentilles et les pois cuits.



Les aliments suivants ne conviennent PAS à votre bébé pendant sa première année :

- le miel, qui peut causer le botulisme, un genre d'empoisonnement alimentaire qui pourrait rendre votre bébé malade;
- les bonbons et le chocolat;
- les boissons gazeuses, les boissons à base de cristaux, les boissons pour sportifs et les boissons de type « barbotine » ou « sloche »;
- le thé, le café, et les tisanes;
- le sel, les cornichons et les olives;
- les aliments faibles en gras et de régime qui contiennent des succédanés de sucre;
- les grignotines comme les croustilles, les bretzels, les bâtonnets au fromage et les frites;
- les gâteaux, les biscuits, les guimauves, les céréales enrobées de sucre et la gelée;
- les sauces pour salades, la mayonnaise et le ketchup;
- les viandes transformées.

LE SAVIEZ-VOUS? *Il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre ou du sel à la nourriture pour bébés. Votre bébé n'a pas besoin d'aliments ou de collations portant une mention du genre « amusant pour bébés ». Ces produits ne sont pas bons pour lui.*



Les aliments suivants présentent des risques d'ÉTOUFFEMENT et vous devriez les éviter jusqu'à ce que votre enfant ait environ 4 ans :

- les raisins secs, la gomme à mâcher et les bonbons durs, y compris les pastilles contre la toux;
- le maïs soufflé, les noix et les graines;
- le poisson avec des arêtes;
- les grignotines sur des cure-dents ou en brochette.

Les conseils de préparation suivants rendent les aliments plus sécuritaires pour les nourrissons :

- Faites cuire les légumes, râpez-les ou découpez-les en morceaux de la taille d'une bouchée;
- Enlevez les noyaux et les graines des fruits et râpez-les ou découpez-les en morceaux de la taille d'une bouchée (par exemple, coupez les raisins en 4);
- Coupez les saucisses en 4 dans le sens de la longueur, puis coupez chaque morceau en petites bouchées;
- Étendez une fine couche de beurre d'arachide sur un craquelin ou sur du pain pour qu'il soit plus facile à avaler.



La préparation de la nourriture pour votre bébé

- En faisant vous-même la nourriture de votre bébé, vous pouvez lui offrir des textures qui lui conviendront bien.
- Commencez par lui donner des aliments lisses et en purée, puis progressivement des aliments présentant différentes textures.
- Il est facile d'écraser la nourriture avec une fourchette, un pilon à purée, ou un mélangeur ou un robot culinaire bon marché.
- Vous pouvez toujours acheter des aliments pour bébés du commerce, mais ce n'est pas nécessaire. Si vous cherchez une solution pratique, achetez des légumes surgelés ou en conserve sans sel ajouté et des fruits surgelés ou en conserve sans sucre ajouté.
- Les aliments préparés peuvent être entreposés au réfrigérateur ou au congélateur dans un contenant fermé. Consultez la page 19 pour des conseils sur la salubrité et l'entreposage des aliments.

La préparation de la viande ou du poisson

Ce dont vous avez besoin :

- De la viande cuite ou du poisson cuit, sans os, sans arêtes ni peau.
- Du liquide, soit de l'eau de cuisson de la viande ou du poisson, soit du lait maternel.

Comment faire :

- Si votre bébé vient de commencer à manger des aliments solides, passez la viande cuite ou le poisson cuit au mélangeur avec un peu de liquide.
- Mélangez jusqu'à l'obtention de la texture qui convient à votre bébé.



La préparation des fruits ou des légumes

Ce dont vous avez besoin :

- Des fruits ou des légumes frais, surgelés ou en conserve. Si vous utilisez des fruits ou des légumes frais, vous devez les laver, les peler, les dénoyer ou les épépiner, et les trancher.
- Du liquide, soit de l'eau de cuisson des fruits ou des légumes, soit du lait maternel.

Comment faire :

1. Déposez les fruits ou les légumes dans une casserole, puis remplissez celle-ci d'eau jusqu'à la moitié.
2. Faites cuire jusqu'à ce que les fruits ou les légumes deviennent mous.
3. Égouttez-les.
4. Passez les fruits ou les légumes au mélangeur pour en faire une purée ou écrasez-les avec une fourchette, en ajoutant un peu de liquide pour obtenir la bonne texture.

Si vous vous servez d'un four à micro-ondes, déposez tous les ingrédients dans un bol en verre allant au micro-ondes et faites chauffer à puissance maximale jusqu'à ce que les fruits ou les légumes soient mous. Le temps de cuisson varie. Mélangez bien afin d'éviter les différences de température. Passez à l'étape 4 de la recette ci-dessus.



REMARQUE : Certains fruits et légumes prennent plus de temps à cuire que d'autres. Vous saurez que la cuisson est terminée quand vous pourrez écraser un morceau facilement avec une fourchette.

Certains fruits et légumes n'ont pas besoin d'être cuits, comme les bananes, les avocats, les kiwis et les tomates.

La préparation des légumineuses

Les légumineuses comprennent les pois cassés, les lentilles et les haricots (noirs, pintos, rouges foncés, etc.).

Ce dont vous avez besoin :

- Des légumineuses, sèches ou en conserve.
- Du liquide (de l'eau, du lait maternel ou de la préparation pour nourrissons).

Comment faire :

1. Si vous utilisez des légumineuses sèches, préparez-les selon le mode d'emploi sur l'emballage.
2. Si vous utilisez des légumineuses en conserve, égouttez-les et rincez-les bien. Elles sont déjà cuites.
3. Passez les légumineuses au mélangeur pour en faire une purée ou écrasez-les avec une fourchette en ajoutant un peu de liquide pour obtenir la bonne texture.



La salubrité des aliments de bébé

La nourriture qui n'est pas préparée ou entreposée convenablement présente plus de risques de maladie aux bébés. Adoptez les mesures suivantes afin de garder votre bébé en sécurité!

Le nettoyage :

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude savonneuse avant de préparer ou de servir la nourriture de votre bébé. N'oubliez pas de laver les mains de votre bébé aussi!
- Vérifiez que toutes les surfaces et tout l'équipement qui serviront à préparer ou à servir la nourriture ont été nettoyés à l'eau chaude savonneuse.
- Toute la vaisselle et tous les ustensiles qui ont touché à de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus doivent être lavés à l'eau chaude savonneuse avant d'être réutilisés.
- Lavez tous les fruits et les légumes frais, même les melons.



La séparation des aliments

- Séparez la viande, la volaille, le poisson et les œufs crus des aliments prêts à manger, comme les fruits et les légumes frais. Vous devez le faire peu importe où se trouve la nourriture : dans le panier d'épicerie, les sacs ou le réfrigérateur, et sur le comptoir et la vaisselle.
- Utilisez des planches à découper distinctes : une pour les viandes et une pour les fruits et les légumes.

La cuisson et le réchauffage des aliments

- La nourriture peut être décongelée au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou dans un contenant fermé sous l'eau froide courante. La décongeler à la température ambiante n'est pas sécuritaire. Des bactéries nocives pourraient se développer sur la nourriture décongelée à la température ambiante.
- Veillez à ce que la nourriture de votre bébé soit cuite ou réchauffée à une température sécuritaire. Vous pouvez vous servir d'un thermomètre à viande pour vérifier la température.

La viande hachée	71 °C	160 °F
Le bœuf et le porc	71 °C	160 °F
Le gibier	74 °C	165 °F
La volaille (l'oiseau entier)	85 °C	185 °F
Les morceaux de volaille	74 °C	165 °F
Le poisson	71 °C	160 °F
Les œufs	71 °C	160 °F
Les restes et les plats en casserole	74 °C	165 °F



- Si vous n'avez pas de thermomètre à viande, faites cuire la nourriture jusqu'à ce que :
 - la chair de la volaille, du bœuf et du porc ne soit plus rose et que la viande se détache facilement de l'os;
 - la chair de poisson s'émiette facilement;
 - le jaune et le blanc d'œuf soient fermes (le jaune n'est plus coulant);
 - de la fumée épaisse s'échappe du milieu du contenant où sont les restes ou du plat en casserole, indiquant que le tout est chaud.
- Réchauffez la nourriture au four à micro-ondes, sur la cuisinière ou au four. Mélangez bien afin d'éviter les différences de température.
- Vérifiez que la nourriture n'est pas trop chaude avant de la donner à votre bébé pour éviter qu'il ne se brûle la bouche.

REMARQUE : *ouvenez-vous d'utiliser un petit bol ou une petite assiette pour nourrir votre bébé. Ne le nourrissez pas directement du pot. Toute nourriture restante devrait être jetée, car les germes peuvent la faire pourrir.*

La réfrigération

- La nourriture pour bébés faite à la maison et les pots de nourriture pour bébés ouverts ne devraient pas être laissés à la température ambiante pendant plus de deux heures.
- Les pots de nourriture pour bébés ouverts et les fruits et légumes préparés à la maison peuvent être gardés jusqu'à deux jours au réfrigérateur. La température du réfrigérateur devrait être de 4 °C (40 °F) ou moins.
- La viande, la volaille, le poisson et les œufs préparés à la maison pour bébés peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 24 heures.
- La nourriture pour bébés peut être conservée jusqu'à trois mois dans le congélateur du réfrigérateur.



RECOMMANDATION : *Faites congeler la nourriture pour bébés dans un bac à glace ou en la déposant par cuillérées sur une feuille à biscuits. Une fois congelés, placez les cubes ou les cuillérées dans des sacs de congélation. N'oubliez pas d'indiquer la date et le contenu sur le sac.*

Guide d'alimentation

N'oubliez pas! Tous les bébés sont différents.

Ceci n'est qu'un guide.

Moment de la journée	6 mois	7 mois	8 à 9 mois	10 à 11 mois	12 mois
Tôt le matin	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	<ul style="list-style-type: none"> • L'allaitement maternel apporte de nombreux bienfaits à la mère et au bébé. Continuez! • Offrez divers aliments servis à la table (attention aux signes d'étouffement). • Objectif : trois repas par jour et deux ou trois collations
Matin	Lait maternel Aliments riches en fer*	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits Céréales	Lait maternel, lait homogénéisé (3,25 % M.G.) Aliments riches en fer* Légumes Fruits Yogourt Céréales	
Midi	Lait maternel Aliments riches en fer*	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits Céréales	Lait maternel, lait homogénéisé (3,25 % M.G.) Aliments riches en fer* Légumes Fruits Céréales	
Après-midi	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel, lait homogénéisé (3,25 % M.G.) Collation	
Fin d'après-midi ou début de soirée	Lait maternel Aliments riches en fer*	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits	Lait maternel Aliments riches en fer* Légumes Fruits Céréales	Lait maternel, lait homogénéisé (3,25 % M.G.) Aliments riches en fer* Légumes Fruits Céréales	
Soir	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Breastmilk Snack	
Nuit	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	

*bœuf, volaille, légumineuses, œufs, céréales pour bébés

**Il revient aux parents de choisir ce que leur enfant peut manger.
L'enfant décide de la quantité qu'il mangera ou s'il mangera ou non.**

RECOMMANDATION : Essayez de donner à votre bébé de l'eau ou du lait maternel dans une tasse sans couvercle pendant les repas.

Ressources

Si vous avez des questions concernant l'alimentation saine et nutritive pour votre enfant, communiquez avec :

- le médecin de votre enfant ou un praticien de la santé
- le bureau local de santé communautaire
- une diététiste ou un nutritionniste de la santé publique
- une infirmière autorisée

Pour parler gratuitement avec une diététiste, communiquez avec le :

Service de consultation de diététistes

204 788-8248 (à Winnipeg)

1 877 830-2892 (sans frais de l'extérieur de Winnipeg)

Sites web

Comité Canadien pour L'allaitement

Indicateurs de résultats pour les Dix conditions pour le succès de l'allaitement, intégrés pour les hôpitaux et les services de santé communautaire du CCA : Résumé

breastfeedingcanada.ca/documents/2012-05-14_BCC_BFI_Ten_Steps_Integrated_Indicators_French_Summary.pdf

L'association Dentaire Canadienne **www.cda-adc.ca/_files/position_statements/fluoride-FR.pdf**

Société Canadienne de Pédiatrie **www.cps.ca/fr/**

Les Diététistes du Canada **www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx**

Santé Canada

La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php

Santé Manitoba **www.gov.mb.ca/health/bfm/children.html**

(en anglais seulement)

Obtenez des copies du présent document

Téléchargez et imprimez le PDF à partir du site Web **manitoba.ca** (cherchez Nourrir votre bébé allaité au sein de 6 mois à 1 an).

Vous pouvez demander des copies imprimées du présent document en remplissant le formulaire de commande *The Health Information Resources Order Form* (en anglais seulement) affiché sur le site Web de Santé, Aînés et Vie active Manitoba à : manitoba.ca/health/jmc.

Un grand merci à tous les parents manitobains qui ont offert des photographies de leurs bébés.

Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions concernant l'alimentation saine et nutritive pour votre enfant, communiquez avec le :

Dial-a-Dietitian
204 788-8240 (à Winnipeg)
1 877 830-2892 (sans frais de l'extérieur de Winnipeg)

Pour obtenir d'autres ressources ou pratiques parentales :

1 877 945-4777
www.zonedeparentsdumanitoba.ca



Winnipeg Regional
Health Authority
Office régional de la
santé de Winnipeg



Dial-a-Dietitian