

Partagez Article

X



Conseils pour l'alimentation des bébés plus âgés

Votre bébé est désormais habitué à manger des aliments solides. Il essaie peut-être même d'attraper la cuillère ou de saisir la nourriture. Cela indique qu'il est prêt à se nourrir par lui-même. C'est le début d'une toute nouvelle mais bien salissante aventure! Continuez de lui offrir de nouveaux aliments aux textures variées, surtout une grande variété d'aliments riches en fer, de fruits et de légumes, et n'oubliez pas de faire preuve de patience: vous devrez peut-être présenter un aliment jusqu'à 10 fois avant que bébé ne l'accepte.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-...> [1]

[2] [3] [4]



Conseils pour l'alimentation des bébés plus âgés

Votre bébé est désormais habitué à manger des aliments solides. Il essaie peut-être même d'attraper la cuillère ou de saisir la nourriture. Cela indique qu'il est prêt à se nourrir par lui-même. C'est le début d'une toute nouvelle mais bien salissante aventure! Continuez de lui offrir de nouveaux aliments aux textures variées, surtout une grande variété d'aliments riches en fer, de fruits et de légumes, et n'oubliez pas de faire preuve de patience: vous devrez peut-être présenter un aliment jusqu'à 10 fois avant que bébé ne l'accepte.

Jeudi, avril 20th, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Le lait maternel ou les préparations pour nourrissons demeurent une importante source d'alimentation pour votre bébé pendant la première année, jusqu'à l'âge de deux ans – et même au-delà. Continuez d'allaiter votre bébé ou de le nourrir avec une préparation pour nourrissons.

Nouvelles saveurs

Continuez d'introduire de nouvelles saveurs à plusieurs reprises. Bébé risque de conserver toute sa vie les saines habitudes alimentaires que vous développez maintenant. Souvent, bébé rejette d'abord les nouveaux aliments, mais il finira par les accepter si vous persistez et les lui préparez de différentes manières. Et pourquoi ne pas montrer l'exemple en introduisant des aliments sains dans les repas de toute la famille? S'il vous semble que votre bébé rejette un nouvel aliment, le fait de voir que d'autres membres de la famille l'apprécient l'aidera à y goûter de lui-même ^[6].

Voici quelques aliments que vous pouvez introduire, si ce n'est pas déjà fait:

- Lait de vache entier ou homogénéisé (dès 9 à 12 mois).
- Autres produits laitiers: fromages fermes râpés, fromages mous pasteurisés, yogourt ordinaire et fromage cottage.
- Repas familiaux, à la condition d'écraser ou de hacher les aliments en petites bouchées et de s'en tenir à un assaisonnement léger.
- Pâtes, riz, pain grillé, bagels et muffins nature.
- Nouveaux fruits: melon écrasé ou haché finement, papaye, abricot pelé.
- Nouveaux légumes: «arbres miniatures», soit du brocoli ou du chou-fleur cuit à la vapeur et coupé en petites bouchées.
- Protéines: oeufs cuits et finement hachés, viande, volaille, poisson, tofu, légumineuses et haricots hachés.
- Lait maternel, préparation pour nourrissons ou eau servis dans une tasse.

Enrichir les repas de fer

Tout en continuant d'introduire de nouveaux aliments, n'oubliez pas d'offrir à bébé 2 portions d'aliments riches en fer par jour. La viande, les substituts de viande et les céréales pour bébés enrichies de fer ^[7] sont

de très bons choix qui fourniront du fer à bébé. Servir des aliments riches en vitamine C avec les aliments d'origine végétale riches en fer aidera bébé à bien l'absorber. Apprenez-en plus sur [l'importance du fer](#) [8].

Lait de vache entier

À partir de 9 à 12 mois, vous pouvez commencer à introduire le lait de vache entier (3,25 %). Évitez cependant le lait faible en gras (écrémé ou 1 %) et le lait 2 %. Votre petit a besoin d'un apport en gras à cette étape de sa vie. Bébé ne devrait pas boire plus de 720 ml (24 oz ou environ 3 tasses) de lait de vache entier par jour.

Nouvelles textures d'aliments

Continuez de présenter à bébé de nouvelles textures qui contribueront au développement de ses habiletés orales et motrices. Commencez à servir à bébé des aliments hachés finement, puis offrez-lui des aliments mous coupés en petits morceaux pour l'encourager à se nourrir avec les doigts. Renseignez-vous sur les aliments qui se [mangent facilement avec les doigts](#) [9].

Attention aux risques d'étouffement. Apprenez-en [plus sur les aliments appropriés pour votre petit](#) [9] et ceux que vous devriez garder pour plus tard.

C'est l'heure du repas

Vous devriez offrir à votre bébé plus âgé 3 ou 4 repas par jour. Essayez de manger en famille aussi souvent que possible avec bébé afin qu'il profite de l'aspect social des repas et qu'il puisse développer de saines habitudes alimentaires au contact d'autrui. C'est aussi l'occasion pour la famille de montrer à bébé à quel point les aliments santé, les légumes par exemple, sont bons. Vous pouvez vous attendre à ce que les bébés de 9 à 11 mois mangent environ une demi-tasse de nourriture, soit environ la taille d'une boule de crème glacée, à chaque repas. Voici ce que vous pourriez donner à manger à votre bébé. N'oubliez pas: il ne s'agit que d'un exemple.

Déjeuner

- Lait maternel, préparation ou lait de vache entier (à partir de 9 à 12 mois seulement)
- De 2 à 4 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer
- De 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée, écrasés ou hachés finement

Dîner

- Lait maternel, préparation ou lait de vache entier (à partir de 9 à 12 mois seulement)
- De 2 à 3 c. à soupe de viande ou de substituts
- De 2 à 3 c. à soupe de légumes cuits réduits en purée, écrasés ou hachés finement
- De 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée, écrasés ou hachés finement

Souper

- Lait maternel, préparation ou lait de vache entier (à partir de 9 à 12 mois seulement)
- De 2 à 3 c. à soupe de viande ou de substituts
- De 2 à 3 c. à soupe de légumes cuits réduits en purée, écrasés ou hachés finement
- De 2 à 3 c. à soupe de fruits en purée, écrasés ou hachés finement

Selon son appétit, vous pouvez aussi offrir à bébé 1 ou 2 collations par jour. Les collations santé nutritives sont la meilleure façon de maintenir le niveau d'énergie et la bonne humeur de bébé jusqu'au prochain repas. À cet âge, le lait maternel ou la préparation constitue une excellente collation.

Indices d'appétit et de satiété

Comme avant l'introduction des aliments solides, votre petit saura vous faire comprendre qu'il en veut encore ou qu'il a terminé. En apprenant à reconnaître ces signaux, vous pourrez l'aider à développer de saines habitudes alimentaires. N'oubliez pas que c'est à vous d'offrir de la nourriture à votre bébé, et à lui de décider de la quantité qu'il désire manger.

Voici quelques signaux d'appétit et de satiété que l'on voit souvent chez les bébés de 8 à 12 mois:

Indices d'appétit

- Bébé cherche à attraper la nourriture.
- Il pointe la nourriture.
- Il s'anime lorsqu'on lui présente de la nourriture.
- Il exprime son intérêt pour certains aliments à l'aide de mots ou de sons.

Indices de satiété

- Bébé commence à manger plus lentement
- Il serre les lèvres ou repousse la nourriture
- Il secoue la tête pour dire qu'il n'en veut plus

L'introduction du gobelet

Que vous ayez nourri bébé au sein ou au biberon, vous pouvez maintenant envisager d'introduire le gobelet. Permettre à votre petit de boire dans un gobelet ouvert serait l'idéal, mais de nombreux parents optent pour les gobelets à bec lors des déplacements. Apprendre à boire d'un gobelet ouvert représente un défi. Au début, vous devrez aider bébé à le tenir. Votre patience sera récompensée car bébé aime développer de nouvelles aptitudes. En outre, les experts en matière de santé recommandent de passer aux gobelets lorsque bébé est encore jeune pour éviter le développement précoce de caries.

Cette nouvelle aptitude peut toutefois entraîner des dégâts. Lorsque vous offrez un gobelet ouvert à votre petit, n'y versez que l'équivalent de quelques gorgées. De cette manière, bébé en versera moins sur son visage et sur le plancher. Il est aussi sage de réserver les gobelets ouverts pour l'eau et de privilégier les gobelets à bec pour les autres boissons pour que les dégâts sur le plancher, sur la chaise haute et sur bébé ne soient pas collants. Soyez patient et positif.

Conseils pour l'alimentation

- N'introduisez qu'un nouvel aliment à la fois et attendez deux jours pour vous assurer qu'il ne provoque pas de réaction allergique avant d'introduire le prochain aliment.
- L'étouffement représente encore un risque. Tous les aliments présentent un risque d'étouffement, alors assurez-vous de bien asseoir votre enfant et supervisez bien les repas. Renseignez-vous sur les risques d'étouffement et le développement d'une alimentation sûre pour votre bébé ^[9].
- Mangez en famille aussi souvent que possible et montrez l'exemple en offrant des aliments sains à tous.
- Apprenez à reconnaître les signes d'appétit et de satiété ^[10] de votre bébé et faites-lui confiance pour vous indiquer quand il a faim et quand il est repu.
- Introduisez les gobelets ouverts dans un environnement contrôlé, à table par exemple.
- Encouragez bébé à manger avec ses doigts ^[9]. Pour des idées d'aliments à manger avec les doigts pour votre bébé, consultez la rubrique Changer la nourriture et l'alimentation de votre bébé de 8 à 12 mois

Pour en savoir plus [12]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/139967260_5.jpg&description=pour l'alimentation des bébés plus âgés](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/139967260_5.jpg&description=pour%20l'alimentation%20des%20b%C3%A9b%C3%A9s%20plus%20%C3%A2g%C3%A9s)

[3] <https://twitter.com/share?text=Conseils%20pour%20l'alimentation%20des%20b%C3%A9b%C3%A9s%20plus%20%C3%A2g%C3%A9s>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/conseils-pour-l'alimentation-des-bebes-plus-ages>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1303886>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/est-il-pret-pour-les-aliments-manger-avec-les-doigts>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/brand/gerber-cereales-pour-bebes-et-todlers>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-nutrition-et-l'alimentation-du-nourrisson-votre-guide>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-8-12-mois/infant-nutrition/la-manipulation-securitaire-des-aliments-faire-des-choix-surs-pour-votre-petit>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/les-indices-de-faim-et-de-satiete-de-votre-enfant-de-6-12-mois>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/formation-en-ligne/changer-la-nourriture-et-l'alimentation-de-votre-bebe-de-8-12-mois>

[12] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>