

Prochaines étapes de l'introduction des aliments solides

Maintenant que vous avez présenté de nouveaux goûts et textures à votre bébé, vous pouvez commencer à élargir ses goûts en lui offrant une variété d'aliments solides bons pour la santé.

- Laissez votre bébé trouver son rythme. Chaque enfant est différent, et vous pourrez voir ce qui fonctionne le mieux pour votre petit explorateur de nourriture.

- Passez des purées contenant un seul ingrédient à différentes textures et saveurs plus riches pour élargir les goûts de votre bébé.

- Cuisinez les mêmes ingrédients de différentes façons pour connaître les préférences de votre bébé.

- Votre bébé vous imite, alors soyez un bon modèle et laissez-le participer aux repas familiaux. Regarder la famille piquera sa curiosité et éveillera son intérêt envers les aliments.

- Faites attention aux allergies. Les allergènes alimentaires courants comprennent : le lait (et les produits laitiers), les oeufs, les arachides, les noix (p. ex., amandes, noix de cajou, noix de Grenoble), le soya, les fruits de mer (p. ex., poissons, crustacés), le blé et le sésame.

- Lisez ce que vous devez prendre en considération pour distinguer une allergie d'une intolérance alimentaire [1].

- Ce qui compte, c'est la variété! Concentrez-vous les aliments riches en fer et assurez-vous d'inclure tous les principaux groupes alimentaires : produits laitiers (toujours entiers et pasteurisés), céréales et aliments amidonnés (riz, pâtes, pommes de terre), aliments protéinés (viande, poisson,

oeufs, légumineuses et noix – écrasées, moulues ou sous forme de beurre lisse), fruits et légumes (frais, congelés ou en conserve, mais sans sucre ni sel).

N'abandonnez pas! Vous devrez peut-être offrir à votre bébé de nouveaux aliments et textures jusqu'à dix fois avant qu'il ne les apprécie.

Essayez d'éviter les aliments salés et sucrés, les aliments riches en gras saturés, les aliments à faible teneur en matières grasses, le poisson cru, les aliments qui comportent un risque d'étouffement – comme les noix entières, les raisins, les aliments collants et le miel pour les bébés de moins d'un an.

N'oubliez pas que le lait maternel et la préparation pour nourrissons demeurent les principales sources d'alimentation chez les bébés pendant la première année.

Source :

Santé Canada, Société canadienne de pédiatrie, Diététistes du Canada et Comité canadien pour l'allaitement (2014) La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : [2] Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois [2]. Consulté en septembre 2020.

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/6-12-mois/aliments-solides-prochaines-etapes>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/6-12-mois/allergies-intolerances-bebe>

[2] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>