



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES NUTRITION 0-1 AN

Pour mieux vous guider

Ce feuillet se veut
un complément au guide
sur l'introduction
des aliments
complémentaires.

Mon enfant est-il prêt à manger des aliments ?

Oui si ...

- Il a environ 6 mois;
- Il se tient assis sans soutien dans sa chaise haute;
- Il contrôle sa tête, il doit pouvoir être capable de la tourner en guise de refus;
- Il tente de porter des aliments à sa bouche.

J'ai peur que mon bébé s'étouffe avec les aliments

Les aliments durs, petits
et ronds, lisses et collants
sont risqués.

Avant l'âge de 4 ans, éviter :

- Arachides, noix et graines
- Bonbons durs et pastilles contre la toux
- Maïs soufflé
- Gomme à mâcher
- Carotte et céleri crus
- Aliments piqués sur un cure-dent ou brochette
- Cubes de glaces
- Etc.

Par quels aliments dois-je commencer ?

- Les aliments riches en fer tels les céréales enrichies, la viande et les substituts.
- Offrir des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.
- Vous pourrez poursuivre en offrant des aliments des différents groupes alimentaires.

Comment donne-t-on les aliments ?

- Votre enfant doit être assis droit dans une chaise haute.
- Assoyez-vous face à lui afin d'éviter une extension de la tête.
- Les aliments doivent être donnés à la cuillère.
- La cuillère doit être peu profonde et pas trop large.
- Commencer par donner ½ à 1 cuillère à thé d'un seul aliment puis augmenter graduellement la quantité selon l'appétit de l'enfant au cours des repas suivants.
- Introduire les aliments allergènes un à la fois durant 3 jours.



INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES - NUTRITION 0-1 AN

Pour mieux vous guider

Mon bébé refuse ou recrache les aliments

- Il est normal pour un bébé de refuser certains aliments. Il doit apprendre à les apprécier.
- Il est important de retenter à plusieurs reprises les aliments refusés.
- Cela pourrait prendre 10 à 15 fois avant que l'enfant accepte.
- Bébé peut tousser, recracher un aliment, il peut aussi se lever le cœur, ce qui est un réflexe normal qui le protège des étouffements.

Même sans dent, bébé est capable d'écraser les morceaux entre ses gencives, il sera capable de les mastiquer.

Bébé a faim lorsqu'il...

- Mordille ou tend sa main vers la nourriture
- S'excite à la vue de la nourriture
- Tourne sa tête vers la cuillère
- Apporte les aliments à sa bouche
- Est irritable

Bébé n'a plus faim lorsqu'il...

- Détourne sa tête ou repousse la cuillère
- Garde sa bouche fermée
- Repousse ou joue avec sa nourriture
- Fait non de la tête ou pleure

L'appétit d'un bébé peut varier d'un jour à l'autre.

Sources :

- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans, Guide pratique pour les mères et les pères 2021
- Site de Santé Canada, Section Aliments et nutrition, La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois
- Centre de réadaptation Marie Enfant, CHU Sainte-Justine, Marie-Odile Hamelin et Luce Lefebvre, ergothérapeutes « Les principes de la présentation de la cuillère à l'alimentation »

Élaboré par les nutritionnistes de la Direction des programmes Jeunesse et des Activités de santé publique

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.