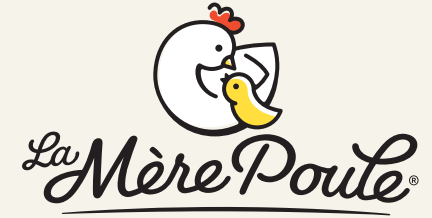


L'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Quoi introduire et dans quel ordre?



QUAND?

QUOI?

AUTOUR DE 6 MOIS,
on privilégie ces aliments
2 fois par jour :

Aliments riches en fer :

VIANDE

- bœuf
- poisson
- poulet

- tofu
- légumineuses
- œufs
- céréales pour nourrisson enrichies de fer

EN COMPLÉMENT
on propose ces aliments
si bébé à encore faim.

Produits céréaliers :

- pâtes courtes
- pain grillé
- morceaux de pain de grains entiers grillés
- craquelins de sarrasin
- riz, orzo, quinoa, boulgour

Fruits :

- Fruits en purée
- Fruits frais en morceaux très mûrs ou mous
- Fruits congelés, décongelés
- Fruits en conserve dans leur jus, rincés et égouttés

Légumes :

- Purée de légumes ou légumes cuits et mous, coupés en gros morceaux

Produits laitiers :

- Yogourt nature riche en matières grasses
- Fromages faits de lait pasteurisé à pâte ferme (ex. : cheddar ou mozzarella râpé)
- Fromage cottage

ENTRE 8 ET 12 MOIS

Lait de vache (pas avant 9 mois)

- Introduction du lait de vache entier 3,25 % ou 3,8 % avec ou sans maintien du lait maternel

Repas ou mélange d'aliments :

- Mélange de protéines, légumes et fruits déjà essayés par bébé
- Aliments présentés de façon moins lisse pour familiariser bébé aux différentes textures

N.B. : Les boissons de soya ou d'avoine enrichies, non-sucrées, peuvent aussi être proposées en remplacement du lait de vache. Rencontrez un professionnel de la santé si votre bébé ne peut pas boire de lait de vache ou si vous prévoyez lui offrir des boissons végétales.

L'INTRODUCTION DES ALIMENTS

Quoi introduire et dans quel ordre?



NOTES PARTICULIÈRES POUR L'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES :

- Dès 6 mois, il faut introduire les principaux allergènes dans l'alimentation de bébé, soient : œufs, blé, lait, noix, arachides, soya, poissons, mollusques/crustacés, sulfites, sésame, moutarde.
- Quand vous introduisez un allergène, il faut le maintenir 3 jours dans l'alimentation de bébé.
- Après ces 3 jours, poursuivez avec un autre allergène. Si jamais vous observez une réaction, ce sera plus facile d'identifier le coupable!
- Une fois l'allergène introduit, continuez de l'offrir à bébé pour maintenir sa tolérance à l'allergène.
- Votre bébé présente nouvellement des rougeurs sur la peau, de l'enflure ou des plaques autour de la bouche, des vomissements soudains, du sang dans ses selles? Cessez l'introduction de l'allergène potentiellement en cause et consultez un professionnel de la santé.

EXEMPLES DE MENUS HEBDOMADAIRES INTRODUISANT DES ALLERGÈNES (*):

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Déjeuner	Purée de pommes Œufs en purée*	Purée de pommes Céréales d'avoine enrichies de fer	Purée de mangue Œufs en purée*	Purée de mangue	Banane écrasée mélangée à du beurre d'arachides*	Céréales d'avoine enrichies de fer préparées avec du beurre d'arachides*	Œufs en purée Purée de pommes
Dîner							Rôtie de pain de blé* entier tartinée avec une mince couche de beurre d'arachides
Souper	Purée de brocoli Purée de dinde	Purée de brocoli Œufs en purée*	Purée de dinde Purée de carottes	Purée de légumes au choix Céréales d'avoine enrichies de fer mélangées à du beurre d'arachides*	Purée d'agneau Purée de brocoli	Purée d'agneau Purée de patates douces	Purée de poulet Purée de patates douces