



Guide d'alimentation de 0 à 4 ans

L'ALIMENTATION,
UNE DÉCOUVERTE FAMILIALE



CRÉDITS

Révision et rédaction : Alexandra Picard-Siouï, nutritionniste

Comité de coordination : David Caumartin, Alexandra Picard-Siouï et Julie Bernier

En collaboration avec : Tania Courtois, technicienne en nutrition et Rosalie Landry, nutritionniste

Révision linguistique : Jean-Daniel Albert et Patricia Mathias

Illustrations : Martin Aubry

Graphisme : Siamois graphisme

Impression : Transcontinental

Ce document a été produit par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador.

Nous souhaitons remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce guide, en particulier les nutritionnistes qui ont fourni des commentaires pertinents lors de sa révision.

Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière de Santé Canada.

Ce document est disponible en anglais.

© CSSSPNQL, Version révisée en mars 2013
ISBN : 978-1-926553-50-4



L'ALIMENTATION, UNE DÉCOUVERTE FAMILIALE

Introduction

L'arrivée de bébé est toujours une belle aventure qui unit l'enfant à ses parents pour la vie. En tant que parents, nous désirons le meilleur pour notre enfant. L'alimentation est un élément essentiel pour la santé de votre petit être. Ce cheminement sera certainement composé de nombreux questionnements; le présent guide contient de l'information concernant l'alimentation de l'enfant de 0 à 4 ans.

Il est structuré de façon à ce que vous puissiez trouver l'information que vous cherchez selon l'âge de votre bébé, sans lire le guide en entier.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé de votre communauté pour rentabiliser pleinement cet outil.

Sincèrement,

*Julie Bernier
Alexandra Picard-Sioui*





Table des matières

0 à 6 mois	5
6 à 9 mois.....	15
7 à 9 mois.....	23
9 à 12 mois	29
1 à 2 ans.....	31
2 à 4 ans	39
Questions des parents	42
ASPECT MÉDICAL	
Allergies et intolérances alimentaires.....	46
Gastro-entérite	49
La constipation.....	50
L'anémie	51
Les purées maison pour bébé.....	53
Guide pratique de conversion.....	63
Références	64
LISTE DES TABLEAUX	
Tableau du Guide pour les mères qui allaitent.....	8
Types et portions de lait recommandés selon l'âge.....	9
Ordre suggéré d'introduction des aliments.....	19
Suggestion de menu pour bébé.....	26
Guide des portions à servir par jour : suggestions	27
Guide des aliments : suggestions	28
Portions et les aliments à servir selon l'âge de votre enfant	35



NOTRE ENGAGEMENT



- 1 Comme parent, je vais offrir une alimentation de qualité et variée à mon (ou mes) enfant(s).
- 2 Je vais lui faire découvrir différents saveurs, textures et couleurs parmi les aliments des quatre groupes du guide alimentaire afin de développer ses goûts, et cela, avant l'âge de 2 ans.
- 3 Afin de favoriser l'adoption d'une saine alimentation chez mon enfant, je m'efforcerai de lui montrer l'exemple en adoptant, moi aussi une saine alimentation.
- 4 Je m'efforcerai de lui offrir des aliments de qualité en lui laissant choisir la quantité qu'il veut manger sans jamais le forcer à terminer son assiette.
- 5 Je vais lui offrir trois repas par jour et des collations cuisinées à la maison, et ce, à des heures fixes afin de créer une routine chez mon enfant.
- 6 Je vais lui offrir une atmosphère agréable lors des repas en famille (exemple : sans télévision).
- 7 Je m'efforcerai à lui servir du vrai jus, du lait ou de l'eau au lieu des boissons, des cocktails ou du punch.
- 8 J'éviterai de me servir des aliments pour consoler mon enfant ou le récompenser.
- 9 Je m'efforcerai de bouger avec mon enfant, sortir en plein air, courir, marcher et faire des activités sportives en famille. Dans la mesure du possible, je vais lui faire découvrir le mode de vie traditionnel en forêt.
- 10 Je m'efforcerai d'aller chercher l'information et les outils qui me permettront d'offrir à mes enfants une alimentation de qualité (exemples : cours de cuisine, lire les étiquettes des aliments, etc.)





Le chasseur et l'aigle

LÉGENDE WENDAT

Un chasseur se promène en forêt lorsqu'il sent une ombre au-dessus de lui. C'est un aigle qui fonce droit sur lui. Le chasseur apeuré fuit à la course jusqu'à un immense tronc d'arbre évidé. Il s'y cache, mais l'aigle le voit se cacher. L'aigle agrippe le tronc entre ses griffes et s'envole avec le chasseur dans le ciel. Le chasseur se voit au-dessus des arbres, puis au-dessus des nuages. Ils atterrissent finalement au-dessus d'une très haute montagne où se trouve le nid de l'aigle. Le chasseur aperçoit deux immenses aiglons dans le nid. Leur mère s'occupe un peu de ses deux petits, mais n'ayant rien à leur donner à manger, elle repart à la chasse. Le chasseur sort finalement de sa cachette et se familiarise avec l'environnement et les aiglons. Lorsque l'aigle est de retour, le chasseur se cache à nouveau dans le tronc d'arbre et observe. L'aigle a réussi à capturer un chevreuil, dont elle détache de petits morceaux pour nourrir ses bébés. Puis elle repart. Le chasseur ressort, commence à couper de fines tranches de viande et les fait sécher sur une pierre au soleil. De fil en aiguille, il commence à nourrir les aiglons avec les morceaux de viande séchée et s'en nourrit par le fait même. Il poursuit ce rituel pendant un certain temps, si

bien qu'un jour les aiglons commencent à grossir et tentent de voler. Il y voit donc une occasion de retourner dans son village. Il lance un morceau de viande en bas de la falaise et un aiglon part à sa poursuite. Il a du mal à voler et revient au nid, de peine et de misère. Le chasseur se dit donc qu'ils ne sont pas encore assez forts et continue le processus quelque temps, jusqu'au jour, où, la mère étant sortie du nid pour chasser, le chasseur se dit « c'est le bon jour pour retourner chez moi ». Il grimpe sur l'un des aiglons et ils s'élancent ensemble pour s'envoler. Le chasseur appuie sur la tête de l'aiglon afin de diriger son vol vers le bas de la falaise. Il continue jusqu'à ce qu'ils soient au sol. Il remercie l'aiglon, qui repart ensuite vers son nid. Le chasseur commence à marcher et entend un énorme cri. C'est l'aigle qui fonce encore une fois droit sur lui. Il ne sait pas trop quoi penser, il a peur et ne sait ce qui se passera avec lui. Elle s'arrête pour lui parler. Elle lui dit qu'elle l'aurait elle-même ramené en guise de remerciement pour avoir pris soin de ses petits aiglons durant tout ce temps. Elle lui propose donc de l'aider à retrouver son village. Elle lui donne les indications et lui fait cadeau d'un petit sachet rempli d'osselets. Elle lui explique que ce sachet fera en sorte que toutes les fois où il partira à la chasse, il trouvera toujours du gibier afin de nourrir son peuple. Depuis ce temps, le chasseur ne manque plus jamais de nourriture et les gens de son peuple ont toujours le respect des récoltes de la chasse. C'est donc depuis ce temps que tous les chasseurs du village ont de la chance à la chasse.

Source : Yolande Okia Picard



▶▶▶ 0 à 6 mois

Dans les premiers mois de sa vie, votre bébé n'a pas besoin d'autres aliments que le lait maternel ou une préparation commerciale enrichie de fer.



Il est recommandé d'allaiter de façon exclusive de la naissance à 6 mois, sans autres liquides ni aliments. L'allaitement se poursuit pendant l'ajout des aliments complémentaires appropriés, et ce, aussi longtemps que la mère le souhaite. Traditionnellement, les mères des Premières Nations allaitaient. C'est la façon la plus simple et naturelle d'alimenter votre bébé.

« Selon les enseignements traditionnels, il est très important d'allaiter son bébé. Vous créez immédiatement un lien naturel... Je conseillerais aux jeunes femmes de se mettre en lien avec leurs aînés pour qu'elles leur enseignent l'art d'être parent et comment prendre soin de son bébé. »

Margaret Lavalee, extrait de : *So you want a healthy baby*, brochure de Fort Alexander Health Center, Pine Falls, Manitoba, 1996.

VOICI LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT :

- ▶ Votre lait est particulièrement adapté aux besoins de votre bébé.
- ▶ Vos anticorps sont transmis par le lait maternel, ce qui aide votre bébé à se protéger et renforce son système immunitaire.
- ▶ Votre lait protège votre bébé contre les allergies.
- ▶ Il diminue les risques d'infections comme les otites, les gastro-entérites, les bronchiolites, les pneumonies, etc.
- ▶ Il est gratuit!
- ▶ Aucune préparation n'est nécessaire. Le lait maternel est toujours à la bonne température et est disponible en tout temps.
- ▶ Il permet de créer des liens d'attachement entre votre bébé et vous.

Le lait maternel ne fournit pas suffisamment de vitamine D; il est donc recommandé de donner un supplément jusqu'à ce que l'alimentation comble les besoins. Consultez un professionnel de la santé en qui vous avez confiance, il vous conseillera sur la dose appropriée pour votre enfant.

- ▶ Étant donné que la saveur de la nourriture que vous mangez est transmise à travers votre lait, votre enfant développe ses goûts pour toutes sortes d'aliments durant l'allaitement.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide, demandez à une mère, une grand-mère ou une amie qui a déjà allaité. Vous pouvez également communiquer avec le centre de santé de votre communauté ou un organisme communautaire (exemple : la Ligue la Leche, à Montréal, 1 866 255-2483). Ces organisations se feront un plaisir de vous aider. N'oubliez pas qu'un allaitement fait dans le calme et dans le plaisir et avec une bonne position se déroulera sans problème.

Attention au lait de marque *Carnation*, ce n'est pas un lait recommandé pour votre enfant, car il ne comblera pas ses besoins nutritifs.





PRÉPARATIONS COMMERCIALES ENRICHIES DE FER

Il est important de donner des préparations commerciales **enrichies de fer** jusqu'à 9 à 12 mois. Pour prévenir les risques d'anémie (déficience en fer), on recommande les préparations commerciales enrichies de fer dès la naissance. À ce jour, il n'a pas été prouvé qu'une marque soit meilleure qu'une autre. Elle doit cependant être enrichie de fer.

COMMENT SAVOIR QUE VOTRE BÉBÉ A FAIM?

- ▶ Sa respiration change;
- ▶ Il bouge les yeux sous ses paupières;
- ▶ Il remue les bras et les jambes;
- ▶ Il s'étire;
- ▶ Il porte les mains à sa bouche ou à son visage;
- ▶ Il fait des mouvements de succion.

Ne laissez jamais votre enfant s'endormir avec son biberon : cela augmente les risques d'étouffement et de développement de la carie du biberon.

Il est inutile d'attendre que bébé hurle ou se fâche pour commencer à le nourrir. Soyez à l'affût des signes, apprenez à connaître votre bébé. Il vous le fera savoir quand il aura faim et quand il aura assez bu.





Allaiter votre bébé

GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAITENT

Âge de votre bébé	1 SEMAINE						2 SEMAINES	3 SEMAINES	4 SEMAINES	5 SEMAINES	6 SEMAINES À 6 MOIS
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS				
Taille de l'estomac de votre bébé Taille réelle											
Quantité de lait dont votre bébé a besoin Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Grandeur d'un pois chiche cuit ou d'une noisette	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen	 Grandeur d'une cerise ou d'un raisin moyen
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures	10 à 100 ml ou 1 cuillère à soupe jusqu'à 1/5 de tasse	200 ml ou presque une tasse	400 à 600 ml ou 1 1/2 à 2 1/2 tasses	700 à 800 ml ou 2 1/2 à 3 1/2 tasses	Vers l'âge de deux mois, au moins 6 à 8 fois par jour						
Couches mouillées : Combien, À quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures	Durant le premier mois 8 à 12 fois par jour (intervalle de 1 1/2 à 3 heures)										
Couches mouillées :	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES	 Au moins 4 MOUILLÉES	 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES						 Au moins 1 à 7 grosses selles chaque semaine
Fréquence et couleur des selles	 Au moins 1 ou 2 par jour NOIRES OU VERTES FOUCÉES	 Au moins 2 par jour BRUNES, VERTES OU JAUNES	 Au moins 3 par jour BRUNES, VERTES OU JAUNES	 Au moins 4 par jour BRUNES, VERTES OU JAUNES	 Au moins 3 grosses selles par jour, molles et granuleuses						 Au moins 1 à 7 grosses selles chaque semaine
Poids de votre bébé	La plupart des bébés perdent entre 5 et 7% de leur poids durant les 3 ou 4 premiers jours suivant la naissance. Par exemple, un bébé de 3,2 kilogrammes ou 7 livres perdra environ 230 grammes ou une demi-livre.										
Poussées de croissance	Les bébés connaissent souvent des poussées soudaines de croissance durant les premières semaines. Votre bébé voudra probablement boire plus souvent durant ces périodes.										

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Allaiter votre bébé - Guide pour les mères qui allaitent. [En ligne] Adresse URL : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobab/f/documentation/2008/08-815-03F.pdf> (page consultée le 5 mars 2013)

TYPES ET PORTIONS DE LAIT RECOMMANDÉS SELON L'ÂGE

Types de laits	Âge	Nombre de biberons	Quantité par biberon
Préparation commerciale enrichie de fer	Naissance à 15 jours	6 à 10	45 à 115 ml
	15 jours à 1 mois	6 à 8	60 à 125 ml
	2 à 3 mois	5 à 7	150 à 210 ml
	4 à 7 mois	4 à 6	180 à 240 ml
	8 à 12 mois	3 à 4	180 à 240 ml
Lait de vache 3,25 % Le lait 3,25 % ne doit pas être donné avant 9 mois, car il contient trop de protéines qui peuvent faire saigner les intestins. Le surplus de minéraux surcharge les reins. Le gras est mal absorbé et l'enfant manque de sucre. Offrez-le après 9 mois si le bébé mange plus de 200 ml (3/4 de tasse) d'aliments complémentaires et qu'il a une alimentation variée (légumes, fruits, viandes, etc.). On peut l'offrir jusqu'à l'âge de 5 ans si on le désire. En cas d'allergie alimentaire au lait de vache ou en cas de préférence, il est possible d'offrir des boissons de soya ou du lait de chèvre à votre enfant.	À partir de 9 à 12 mois jusqu'à 2 ans	600 à 900 ml par jour	
Lait de vache 2 % Le lait 2 % n'est pas recommandé avant l'âge de 2 ans, car il ne comble pas les besoins nutritifs de l'enfant, surtout en matières grasses. Il ne faut surtout pas donner de lait 1 % ou écrémé aux enfants, car il ne comble pas leurs besoins.	2 à 4 ans	500 ml par jour	

*** Puisque le lait de vache n'est pas recommandé aux nourrissons de moins de 9 mois, il existe sur le marché des préparations **de transition** fournissant une plus grande quantité de nutriments et d'énergie (exemple : Baboo). Ces préparations ne sont **pas obligatoires**. Bien que ces produits puissent être intéressants, ils n'ont pas été démontrés comme supérieurs au lait de vache. Ces produits sont également très dispendieux.



PAS DE LAIT DE VACHE AVANT 9 MOIS!

Votre enfant peut commencer à boire du lait de vache vers l'âge de 9 mois si son menu est varié, c'est-à-dire s'il consomme des fruits, des légumes, des céréales (au moins 125 ml par jour) et des viandes. La quantité totale des aliments complémentaires qu'il consomme doit être supérieure à 200 ml/jour. Il est tout de même recommandé d'attendre jusqu'à 12 mois pour introduire le lait de vache.

Allez-y progressivement, en alternant avec le lait maternel et les préparations lactées, afin de faciliter sa digestion et sa tolérance.

MÉDICAMENTS ET ALLAITEMENT

La plupart des médicaments passent dans le lait maternel, en petite quantité. Cependant, il existe des solutions de rechange. Consultez un professionnel de la santé avant de prendre un médicament.



ALCOOL ET ALLAITEMENT

Vous n'avez pas consommé d'alcool durant votre grossesse; il est recommandé de maintenir cette bonne habitude durant l'allaitement. Sachez qu'il est tout de même possible de boire de façon sécuritaire.

Important : l'alcool que vous consommez se retrouve dans votre lait. **Le choix le plus sécuritaire lorsque vous allaitez est de ne pas consommer d'alcool. L'alcool peut nuire à la production de lait, diminuer la quantité bue par votre bébé et avoir des effets nuisibles sur son développement moteur et sur ses habitudes de sommeil.**

Si vous décidez de boire un verre pour une occasion spéciale :

- ▶ Limitez-vous à 1 ou 2 verres par occasion.
- ▶ Buvez après avoir allaité, pas avant!
- ▶ Allouez assez de temps pour que l'alcool soit éliminé avant le prochain boire. En moyenne, ça prend 2 heures pour éliminer un verre. Soyez vigilante.
- ▶ Tirez et conservez votre lait avant le boire, ainsi vous pourrez vous en servir si vous avez bu.
- ▶ Invitez votre conjoint et votre entourage à limiter leur consommation d'alcool pour vous soutenir.

Si vous planifiez prendre plus de 2 verres d'alcool pour une occasion :

- ▶ Demandez à une personne de confiance de prendre soin de votre enfant jusqu'à ce que vous soyez sobre.
- ▶ Afin d'optimiser votre production de lait, tirez-le au moment où il aurait été l'heure du boire. Faites cela jusqu'à ce que votre corps ait éliminé l'alcool, c'est-à-dire 2 heures par consommation (6 heures pour 3 verres). Jetez ce lait puisqu'il contient de l'alcool.

N.B. Référez-vous à un professionnel de la santé afin de vous soutenir dans cette démarche et vous assurer qu'elle soit sécuritaire.

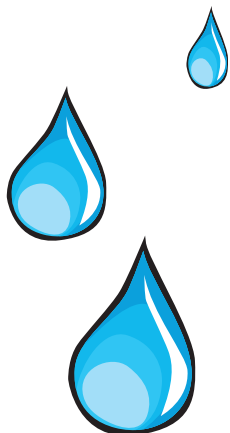
Il est toujours possible d'offrir à votre bébé les avantages de l'allaitement.

ET LA DROGUE?

Pas de drogue! Tout comme l'alcool, les drogues sont transmises dans le lait maternel. On ne connaît pas encore la gravité des effets sur votre bébé. Il est préférable de ne pas allaiter si vous consommez de la drogue.

TABAGISME

Tout comme durant votre grossesse, le tabac est nocif pour votre bébé et pour vous durant l'allaitement. Il peut nuire à la production du lait. La nicotine passe dans le lait maternel et peut donc causer de l'irritabilité, des pleurs et de l'insomnie à votre bébé. La fumée secondaire est également nocive pour votre bébé.



L'EAU

Dois-je donner de l'eau à mon bébé?

Les bébés qui sont allaités n'ont pas besoin de boire de l'eau. Le lait maternel comble leur besoin d'hydratation. Cependant, il n'est pas interdit de leur en donner entre les boires.

Il peut être nécessaire de donner aux bébés nourris avec des préparations lactées de l'eau pour éteindre leur soif. Offrez de l'eau au biberon entre les boires seulement (environ 15 ml, 1 c. à table) ou 1 heure avant le boire.

Avant 4 mois, faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins 1 minute, peu importe la provenance.

ROUTINE DU DODO ET DES BOIRES

Les bébés ont besoin de routine, ça les sécurise. Ça leur apprend de bonnes habitudes dès leur jeune âge et facilite les bons comportements à long terme. Instaurez une routine de la journée adaptée aux besoins de votre bébé.

Exemples :

- ▶ Faites-lui faire une sieste ou un dodo 2 ou 3 fois par jour.
- ▶ Faites-le boire aux 4 heures.
- ▶ Nettoyez les gencives après les boires.
- ▶ Chantez une chanson et donnez la doudou avant le dodo.
- ▶ Donnez le bain avant le dodo du soir.





La Femme venue du Ciel

LES DESCENDANTS DU CIEL

L'île de la Grande Tortue convenait parfaitement à Yää'taenhtsihk. Ici-bas, les symptômes de sa maladie incurable semblaient avoir disparu. Son ventre, cependant, avait pris de l'ampleur. Elle réalisa bientôt qu'elle était enceinte. Quelques jours plus tard, elle accoucha d'une fille.

À cette époque, l'île n'était pas aussi grande qu'aujourd'hui. Mais sous les pas de Yää'taenhtsihk et de sa fille, la terre semblait s'agrandir constamment. La femme venue du Ciel y éleva son enfant comme les Wendat, dans une maison longue. Mais la jeune fille n'était pas humaine. Elle grandit très rapidement et atteignit bientôt l'âge de la puberté. De nombreux esprits masculins se mirent alors à la courtiser. Plusieurs la demandèrent en mariage, mais Yää'taenhtsihk repoussait constamment leurs prétentions. Puis, un jour, un homme plus âgé se présenta pour adresser ses hommages et demander la main de la jeune femme. Il était élégant, bien habillé. Il avait un carquois en bandoulière et un arc à la main. Il avait une forme humaine, mais il s'agissait en fait d'un esprit-tortue. Suivant les précieux conseils de sa mère, la jeune femme accepta de le prendre comme conjoint et l'invita dans leur maison longue.

Le soir venu, de sa couchette installée de l'autre côté du feu central, Yää'taenhtsihk observa le nouveau couple. Le jeune homme ne dort pas. Assis sur son lit, il prit deux flèches de son carquois et les déposa près sa femme assoupie. L'une des

flèches avait une pointe en bois, l'autre en silex. Au matin, l'homme avait disparu, tout comme les flèches. Les femmes ne le revirent jamais.

Peu de temps après, Yäa'taenhtsihk vit le corps de sa fille changer. Elle était enceinte. Très tôt dans sa grossesse, la jeune femme devina qu'elle portait des jumeaux. Elle pouvait les entendre discuter entre eux et, plus souvent qu'autrement, se quereller. L'un était de nature douce, alors que l'autre était colérique et impatient. Certains disent que c'est le Chef du Monde-Ciel lui-même qui dicta, en rêve, comment nommer les enfants : le premier porterait le nom de louske'a, alors que le second serait connu sous le nom de Tawihskaron'.

Un jour, alors que leur venue au monde était imminente, la mère les entendit discuter :

- Il est bientôt temps de naître, dit Tawihskaron'. Je refuse de naître comme les autres enfants. Je vais plutôt sortir par le côté
- Ne fais pas cela! répondit louske'a. Tu blesseras notre mère. Tu pourrais même la tuer!
- Tu peux bien penser ce que tu veux, mais ma décision est prise. Je sortirai par là où je l'ai décidé.

La femme accoucha de l'aîné de façon naturelle. Le cadet se créa un chemin sous l'aisselle de sa mère et la tua sur le coup. Yäa'taenhtsihk accourut auprès de sa fille et la trouva gisant au sol, sans vie. Couverte de tristesse et de colère, elle demanda aux enfants lequel des deux était responsable de la mort de sa fille. Le cadet se dépêcha d'accuser faussement son aîné en le pointant du doigt. Dès cet instant, un ressentiment contre louske'a s'installa dans le cœur de la grand-mère.

louske'a offrit la dépouille de sa mère à la Terre, source de vie. Différentes plantes comestibles émergèrent de son lieu de sépulture : de sa tête poussa un plant de courge, de sa poitrine, du maïs et de ses membres, des fèves. Quelques pousses de tabac se dégagèrent également de cette terre fertile.

Depuis ce temps, le peuple wendat fait la culture de ces trois aliments, communément appelés « les trois sœurs ».

Extrait de « La femme vue du Ciel : mythe wendat de la Création » de Louis-Karl Picard-Sioui (Wendake, Éditions Hannenorak, 2011).



▶▶▶ 6 à 9 mois



Quand introduire les premiers aliments complémentaires?

Pendant les premiers mois de la vie de votre petit, le lait maternel ou les préparations lactées commerciales enrichies de fer constituent la base de son alimentation. Avant 6 mois, la majorité des bébés comblent leurs besoins alimentaires avec le lait.

Il n'y a pas d'avantages à introduire les aliments trop tôt. Au contraire, il est maintenant recommandé d'attendre l'âge de 6 mois.

À cet âge, votre bébé :

- ▶ Produit suffisamment de salive.
- ▶ A suffisamment d'enzymes qui servent à digérer les aliments.

- ▶ A la musculature assez développée pour tenir sa tête et vous faire des signes lorsqu'il n'a plus faim.
- ▶ A les anticorps pour protéger son intestin, ce qui diminue les risques de développer des allergies.
- ▶ A des reins plus matures.
- ▶ A le réflexe de mastiquer et d'avaler.

Votre entourage croit bien faire en vous conseillant d'offrir les céréales plus tôt, comme on le faisait dans le temps. Essayez de résister à la pression et demeurez à l'écoute des signes de votre bébé.

Mythe : introduire les premiers aliments plus tôt ne l'aidera pas à dormir ou faire ses nuits.

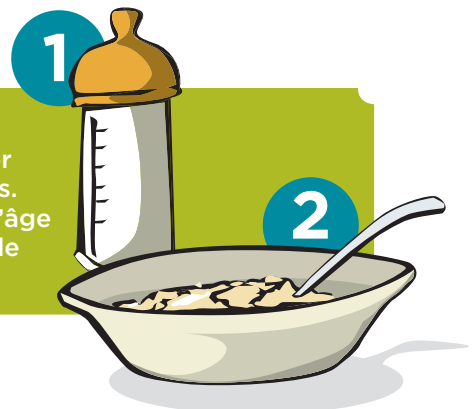
COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ EST PRÊT À MANGER DES SOLIDES?

- ▶ Il a environ 6 mois.
- ▶ Il se tient assis dans sa chaise haute, sans soutien, et tient bien sa tête.
- ▶ Il salive plus, il est capable de fermer sa bouche et il régurgite moins.
- ▶ Il s'intéresse à ce que vous mangez.
- ▶ Il sert bien les lèvres sur une cuillère et arrive à pousser les aliments au fond de sa bouche avec sa langue (réflexe d'avaler).
- ▶ Ça fait plus de 5 jours que vous augmentez le nombre de boires et il semble toujours insatisfait et pleure après les boires.

PETITS CONSEILS À GARDER EN TÊTE AVANT D'INTRODUIRE LES SOLIDES :

- ▶ Présentez toujours un nouvel aliment à la fois et attendez 3 jours avant d'en proposer un nouveau. Cela vous aidera à dépister s'il y a des allergies.
- ▶ S'il refuse un aliment, patientez quelques jours avant de le lui présenter à nouveau. Saviez-vous qu'un enfant peut voir l'aliment de 8 à 10 fois avant d'accepter d'y goûter ou de s'habituer à son goût?
- ▶ Choisissez un moment où il est de bonne humeur.
- ▶ Offrez toujours l'aliment à la cuillère afin d'apprendre à bébé à utiliser ses mâchoires et à bien mastiquer. Ne mettez pas d'aliments dans le biberon.

Lorsque vous introduirez les solides à l'âge de 6 mois, vous devrez donner le boire en premier à l'heure des repas et compléter par les solides. Cette pratique devrait être respectée jusqu'à l'âge d'au moins 12 mois puisque le lait est la base de son alimentation (600 à 900 ml par jour).



- ▶ Au début, donnez à votre bébé les aliments en purée lisse. Progresser avec des textures moins lisses lorsque vous sentez que bébé est prêt (Voir la section Purées).



(Source : Thanh Van Nguyen, Santé Canada)

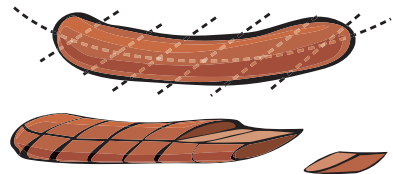
- ▶ Débuter avec 5 ml par portion et augmentez graduellement selon l'appétit.
- ▶ Le miel? Pas avant que bébé ait un an. Le miel peut contenir des bactéries potentiellement nocives pour le petit intestin fragile de votre bébé.
- ▶ N'utilisez pas de produits avec des oeufs crus.
- ▶ Il est important de garder en tête que votre enfant, à cet âge, est dans un monde d'exploration et d'apprentissage. Laissez-le toucher aux aliments et découvrir les textures, les couleurs et les goûts. Préparez une ambiance agréable et calme.

Pour éviter les risques d'étouffement :

- ▶ Faites toujours manger votre enfant sous surveillance et bien assis.
- ▶ Empêchez-le de marcher ou de courir avec des aliments dans la bouche.
- ▶ Évitez de le nourrir en voiture.

NE LUI DONNEZ PAS AVANT L'ÂGE DE 4 ANS LES ALIMENTS SUIVANTS :

- ▶ Le maïs soufflé
- ▶ Les bonbons
- ▶ Les croustilles
- ▶ La gomme à mâcher
- ▶ Les « crottes » de fromage
- ▶ Les saucisses en rondelles coupées de la bonne manière



- ▶ Les noix
- ▶ Les carottes crues
- ▶ Les graines
- ▶ Les raisins frais entiers
- ▶ Les arachides
- ▶ Les raisins secs

Il est important de garder en tête que la base de l'alimentation de votre bébé demeure le lait. Les autres aliments complètent son alimentation. Donnez donc le boire en premier à l'heure des repas et présentez ensuite les solides. Conservez cette habitude jusqu'à l'âge de 9 mois.

Continuez à allaiter autant de fois que bébé en manifeste le désir ou offrez de 600 à 900 ml de préparation lactée par jour jusqu'à 9-12 mois.

La routine est très encouragée dans la vie de votre enfant. En effet, cela l'aidera à mieux se sentir lorsque vous lui présenterez de nouveaux aliments. Essayez de mettre l'accent sur les mêmes heures de repas et de respecter les dodos.

L'INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES



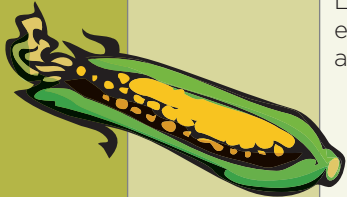


L'ordre d'introduction des aliments n'a pas vraiment d'importance, pourvu que le premier aliment introduit soit riche en fer, comme

les céréales enrichies de fer ou les viandes en purée. Cet ordre peut être adapté à vos coutumes. En tant que Premières Nations, il pourrait donc être tout à fait acceptable de commencer par de la viande de gibier en purée, tant qu'elle est salubre. (Se référer à la page 20, section sur les viandes). L'alimentation traditionnelle autochtone comporte une multitude d'aliments riches en nutriments tels que le fer, le zinc et la vitamine B12. Elle est pauvre en gras saturés et gras trans et riche en oméga 3. Si vous avez accès à ces aliments, c'est une excellente idée de les introduire dans l'alimentation de votre enfant. De plus, c'est une façon de lui transmettre votre culture.

Le tableau suivant est donc une proposition et peut être adapté à vos coutumes.



ORDRE SUGGÉRÉ D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

<p>Étape #1</p>	<p>Les aliments riches en fer : viandes en purée ou céréales enrichies de fer</p>	<p>Commencez par une viande ou une variété de céréales à la fois et patientez environ 3 jours avant d'en présenter une nouvelle. Par exemple, vous pouvez offrir une purée d'original pendant 3 jours, puis servir des céréales de riz enrichies de fer. Attention : faites goûter à toutes les céréales séparément avant de passer aux céréales mélangées.</p>
		
<p><i>Après lui avoir présenté une bonne variété de viandes ou de céréales durant environ deux semaines, vous pouvez passer aux légumes.</i></p>		
<p>Étape #2</p>	<p>Les légumes</p>	<p>Offrez un nouveau légume à la fois et patientez environ 3 jours avant d'en présenter un nouveau. Les courges, les carottes, les patates douces, le maïs et les haricots verts ou jaunes sont de bons légumes avec lesquels débiter.</p>
		
<p><i>Après lui avoir présenté quelques légumes variés durant environ une semaine, vous pouvez passer aux fruits.</i></p>		
<p>Étape #3</p>	<p>Les fruits</p>	<p>Offrez un nouveau fruit à la fois et patientez environ 3 jours avant d'en présenter un nouveau. Les premiers fruits servis sont habituellement les bananes, les pommes, les poires et les pêches.</p>
		

Il est important de mentionner que l'ordre présenté dans le tableau n'est qu'une suggestion de marche à suivre. L'important est que les premiers aliments proposés à votre enfant soient enrichis de fer : céréales enrichies de fer, viandes, volailles, œufs, etc.



LES VIANDES

Pour sa première année de vie, votre bébé n'a pas besoin d'une grande quantité de viande pour combler ses besoins. Deux (2) portions de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) par jour sont suffisantes.

- ▶ Les purées de viande doivent être lisses jusqu'à 9 mois, sinon il aura du mal à les mastiquer.
- ▶ Présentez une seule nouvelle viande à la fois, puis attendez 3 jours avant d'en présenter une autre.
- ▶ Commencez par 5 ml (1 c. à thé) le midi pendant quelques jours, puis augmentez graduellement la portion jusqu'à 15 ml (1 c. à soupe).

Afin d'éviter les risques de contamination, assurez-vous que la viande de gibier soit salubre et hygiénique et que toutes les traces de projectiles de plomb aient été enlevées. Si vous avez un doute sur la salubrité ou que la chair a été touchée par le plomb, ne consommez pas la viande et n'en donnez pas à votre enfant.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) conseille de ne jamais consommer de foie et de reins de gibier en raison du haut taux de cadmium que ces abats peuvent contenir.

Ne servez pas les abats à votre enfant. Ils sont souvent contaminés.

Saviez-vous que de nouvelles preuves scientifiques affirment que l'on peut donner des oeufs entiers en purée au bébé dès l'âge de 6 mois.



LES LÉGUMES

Après lui avoir donné quelques sortes de céréales ou de viandes, commencez à lui offrir des légumes cuits, en purée :

- ▶ Offrez un seul légume en purée à la fois et attendez environ 3 jours avant d'en présenter un autre.
- ▶ Avant d'offrir des légumes mélangés, attendez qu'il ait goûté à une grande variété de légumes individuels.
- ▶ Comme pour les céréales, commencez par donner 5 ml (1 c. à thé) environ 30 minutes après le boire, 1 à 2 fois par jour.
- ▶ Augmentez peu à peu la portion jusqu'à 20 ml (1 c. à soupe) deux fois par jour.

LES FRUITS

Le même principe s'applique pour l'introduction des fruits : offrez un nouveau fruit à la fois et attendez 3 jours avant d'en offrir un nouveau.

- ▶ Servez les fruits cuits en purée. La banane peut être simplement écrasée à la fourchette.
- ▶ N'ajoutez pas de sucre.
- ▶ Attendez que votre bébé soit habitué à une grande variété de fruits avant de les mélanger.
- ▶ Commencez par donner 5 ml (1 c. à thé) environ 30 minutes après le boire, 1 à 2 fois par jour.
- ▶ Augmentez peu à peu la portion jusqu'à 20 ml (1 c. à soupe) deux fois par jour.
- ▶ Commencez par les bananes, les pommes, les pêches et les poires en purée : elles sont généralement bien appréciées pour commencer.



L'accessibilité à une grande variété de fruits et légumes peut être plus difficile à certains moments de l'année. N'hésitez pas à utiliser des fruits et des légumes surgelés. Ceux en conserve sont aussi un choix acceptable, s'ils sont rincés afin d'enlever le sucre et le sel inclus dans la majorité des conserves.



7 À 9 MOIS

À la découverte des saveurs!

Votre enfant a découvert plusieurs goûts dans le dernier mois : il sera donc plus intéressé aux saveurs et aux textures. Vers 7 mois, il a moins tendance à s'étouffer. Vous pouvez donc progressivement introduire des purées plus épaisses, moins lisses ou même écrasées à la fourchette.

Après avoir introduit les viandes, il est possible, vers 7 mois, de lui présenter du poisson, un aliment traditionnel sain et très nutritif. Évitez par contre de donner du poisson cru ou fumé, car votre petit est plus à risque d'être contaminé par les parasites que ces poissons pourraient contenir.

Poissons de pêche sportive

Vous pouvez servir les poissons suivants sans restriction :

- ▶ Éperlan
- ▶ Grand corégone
- ▶ Omble fontaine
- ▶ Truite
- ▶ Saumon
- ▶ Poulamon



7 à 9 mois

(Source : Thanh Van Nguyen, Santé Canada)

À cet âge, vous pouvez intégrer le foie (pas celui de gibier), mais pas plus d'une fois par semaine.

Il est recommandé de ne pas servir de crustacés (crevettes, crabe, homard) avant l'âge d'**UN AN** afin de diminuer les risques d'allergie.

Étant donné que ces espèces peuvent contenir des taux plus élevés de contaminants, évitez de servir souvent :

- ▶ Achigan
- ▶ Brochet
- ▶ Doré
- ▶ Maskinongé
- ▶ Truite grise

Poissons achetés à l'épicerie

Lors de vos achats, vous pouvez acheter plusieurs variétés de poisson frais ou surgelé afin de le servir à votre enfant :

- ▶ Saumon
- ▶ Hareng
- ▶ Aiglefin
- ▶ Thon pâle
- ▶ Sole
- ▶ Capelan
- ▶ Flétan
- ▶ Maquereau
- ▶ Morue

Pour en savoir davantage, visitez le site de Santé Canada : <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercure/cons-adv-etud-fra.php> (Aliments et nutrition > Salubrité des aliments > Contaminants chimiques > Contaminants environnementaux > Mercure). Vous pouvez aussi téléphoner au ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs du Québec au 1 800 561-1616.



Comme le poisson en conserve est très salé, vous pouvez le servir à l'occasion ou acheter du thon ou du saumon en conserve sans sel.

Vers 8 à 9 mois, votre enfant peut commencer à manger des aliments mous en petits morceaux avec ses doigts, comme des légumes bien cuits et des fruits très mûrs.

LE JUS

Privilégiez les vrais fruits au jus parce qu'ils contiennent des fibres!

Vous pouvez introduire les jus en petites quantités lorsque votre petit :

- ▶ Boit au verre ou au gobelet;
- ▶ Mange déjà beaucoup de fruits;
- ▶ Est habitué de boire de l'eau.

Diluez le jus avec la même quantité d'eau jusqu'à l'âge d'un an.

Vers 6 mois, faites la transition du biberon vers le gobelet.

Ne donnez jamais de jus dans un biberon. Il peut causer la carie dentaire, car le liquide reste plus longtemps dans la bouche que s'il était servi dans un verre.



Un enfant d'environ 7 mois devrait boire un maximum de 60 à 90 ml (2 à 3 onces) de jus par jour, même s'il est dilué.

Le jus de fruits comporte certains désavantages :

- ▶ Il augmente les risques de carie de la petite enfance.
- ▶ Il peut causer la diarrhée s'il est très froid ou s'il est consommé en trop grande quantité.
- ▶ Il peut prendre la place du lait et des aliments essentiels dans l'alimentation de votre petit.
- ▶ Il peut couper l'appétit de votre enfant s'il est offert moins d'une heure avant le repas.

Quel jus offrir à votre enfant?

Choisissez toujours du jus pasteurisé 100 % pur. Évitez les boissons, les cocktails et les punchs. Ils sont remplis de sucre et leur valeur nutritive est très peu intéressante.



PETIT TRUC

Offrez le jus **UNE** fois par jour, au déjeuner par exemple. Donnez de l'eau et du lait pour le reste de la journée.

IMPORTANT!

Il est préférable de ne pas donner du thé ou du café à votre enfant. Ça perturbera son sommeil et son comportement et diminuera l'absorption de certains minéraux et vitamines, comme le fer.

SUGGESTION DE MENU POUR BÉBÉ

	6 mois	7 à 9 mois	9 à 12 mois
Réveil	Lait (3/4 à 1 tasse - 200 à 230 ml)	Lait (3/4 à 1 tasse - 200 à 230 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 à 170 ml)
Déjeuner	Lait (2/3 à 3/4 tasse - 170 à 200 ml) Céréales enrichies de fer (1 c. à thé - 5 ml) Fruits (1 c. à thé - 5 ml)	Lait (2/3 à 3/4 tasse - 170 - 200 ml) Céréales enrichies de fer (3 c. à soupe - 45 ml) Fruits (1 c. à soupe - 15 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 ml) Céréales enrichies de fer (1/2 tasse - 125 ml) Fruits (3 c. à soupe - 45 ml) Œuf
Dîner	Lait (2/3 à 3/4 tasse - 170 - 200 ml) Légumes (1 c. à thé - 5 ml) Viande (1 c. à soupe - 15 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 - 170 ml) Céréales enrichies de fer (3 c. à soupe - 45 ml) Légumes (1 c. à soupe - 15 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 ml) Riz (2 c. à soupe - 30 ml) Viande (1 c. à soupe - 15 ml) Légumes (3 c. à soupe - 45 ml)
Souper	Lait (2/3 à 3/4 tasse - 170 - 200 ml) Céréales enrichies de fer (1 c. à thé - 5 ml) Légumes (1 c. à thé - 5 ml) Fruits (1 c. à thé - 5 ml)	Lait (2/3 tasse - 170 ml) Céréales enrichies de fer (3 c. à soupe - 45 ml) Légumes (1 c. à soupe - 15 ml) Viandes (1 c. à soupe - 15 ml) Fruits (1 c. à soupe - 15 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 ml) Pâtes alimentaires (2 c. à soupe - 30 ml) Viande (1 c. à soupe - 15 ml) Légumes (3 c. à soupe - 45 ml) Fruits (2 c. à soupe - 30 ml)
Coucher	Lait (2/3 à 3/4 tasse - 170 - 200 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 - 170 ml)	Lait (2/3 tasse - 140 ml)

Voir également les tableaux suivants pour les portions et les aliments à servir selon l'âge de votre bébé.

Référez-vous à la table de conversion pour les onces et les grammes.



GUIDE DES PORTIONS À SERVIR PAR JOUR : SUGGESTIONS

	Vers 6 mois	De 7 à 9 mois
Produits céréaliers	1 à 2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter par 3 à 5 ml de céréales sèches pour bébés par portion ▶ Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion 	1 à 2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter par 3 à 5 ml de céréales sèches pour bébés par portion ▶ Augmenter graduellement jusqu'à 125 ml à 175 ml de céréales sèches pour bébés par jour vers 9 mois
Légumes	2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter par 3 à 5 ml par portion ▶ Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion 	2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 à 20 ml par portion
Fruits	2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter par 3 à 5 ml par portion ▶ Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion 	2 portions <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 à 20 ml par portion (Jus : max. 60 à 90 ml par jour)
Viandes et substituts	1 portion <ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter par 3 à 5 ml ▶ Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml 	1 portion <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 à 20 ml de viande, volaille, poisson ▶ 30 à 50 ml de légumineuses ▶ 20 à 30 g de tofu ferme ▶ 5 ml à 1 œuf complet
3 ml = 1/2 c. thé 15 ml = 1 c. soupe 30 ml = 2 c. soupe 5 ml = 1 c. thé 20 ml = 1 1/2 c. soupe 50 ml = 3 1/2 c. soupe		125 ml = 1/2 tasse 175 ml = 3/4 tasse 15 g = 1/2 oz 50 g = 1 1/2 oz 30 g = 1 oz 75 g = 2 1/2 oz

Source : Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères ». Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013, p. 472.

GUIDE DES ALIMENTS : SUGGESTIONS

Vers 6 mois

De 7 à 9 mois

	Vers 6 mois	De 7 à 9 mois	
Produits céréaliers	<p>Étape 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales pour bébés : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Riz ▶ Orge <p>Étape 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales pour bébés : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Avoine 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales pour bébés : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mélangées ▶ Soya 	
	Légumes et fruits	<p>Étape 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Légumes cuits, en purée lisse : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Carotte ▶ Courge, courgette ▶ Haricots jaunes, verts ▶ Patate douce ▶ Fruits en purée lisse : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Banane ▶ Pêche ▶ Poire ▶ Pomme 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Légumes cuits, en purée grossière : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Asperge ▶ Avocat ▶ Brocoli ▶ Chou-fleur ▶ Choux de Bruxelles ▶ Maïs ▶ Pois verts (petits pois) ▶ Pomme de terre
Viandes et substituts		<p>Étape 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Viande en purée lisse : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Agneau et autres viandes ▶ Volaille en purée lisse : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Dinde ▶ Poulet ▶ Œuf entier en purée lisse 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Viande et foie : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bœuf ▶ Gibier ▶ Porc ▶ Foie ▶ Poissons, quelques exemples : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Aiglefin ▶ Morue ▶ Plie (sole) ▶ Saumon ▶ Éperlan arc-en-ciel ▶ Omble de fontaine et autres truites

Source : Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères ». Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013, p. 470.



9 à 12 mois

Maman! J'aimerais
manger et goûter plein
de nouveaux aliments.
Explorons ensemble!



À cet âge, votre enfant commence à avoir plus de dextérité et à manger avec ses doigts. Vous pouvez lui servir une partie de son repas en petites bouchées ou en petits morceaux. C'est également à cet âge que vous pouvez introduire quelques aliments secs tels des craquelins, des rôties de pain, etc. Gardez toujours votre enfant sous surveillance afin d'éviter qu'il s'étouffe.

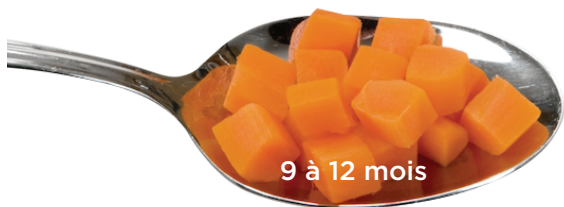
L'idéal est d'attendre que
votre bébé ait 12 mois avant
d'introduire le lait de vache.

PRODUITS LAITIERS



La condition pour introduire du lait de vache à l'âge de 9 mois est que votre enfant ait un menu varié. Cela signifie qu'il consomme des légumes, des fruits et de la viande, au moins 1/2 tasse (125 ml) de céréales sèches par jour et que ces aliments sont préparés avec un peu d'huile ou de la margarine non hydrogénée afin de combler ses besoins en acides gras essentiels.

L'enfant pourrait consommer du lait de vache pasteurisé à 3,25 % de matières grasses ou une boisson de soya. Commencez par de petites



9 à 12 mois

(Source : Thanh Van Nguyen, Santé Canada)

quantités à la fois. Remplacez un boire par du lait de vache et observez sa réaction. S'il le tolère bien, augmentez progressivement jusqu'à un maximum de 900 ml/jour (offrez le lait 3,25 % jusqu'à 2 ans au moins).

Vous pouvez également commencer à lui offrir du yogourt et du fromage pour compléter son alimentation. Le lait demeure tout de même la base pour les produits laitiers.

N'oubliez pas que l'allaitement constitue le premier choix jusqu'à deux ans!



TRUCS

Commencez par des fromages plus mous tels que le cottage, la ricotta, etc. Ensuite, vous pourrez poursuivre avec du fromage plus ferme, râpé ou en tranches minces.

Ajoutez vous-même de la purée de fruits au yogourt nature. Les yogourts aromatisés naturellement sont aussi une option valable.



FRUITS

Le petit est maintenant capable de manger des fruits en morceaux comme des raisins coupés en quatre, des morceaux d'orange, des pommes râpées, des bananes en morceaux, etc.

Les fraises, les framboises et les mûres doivent être écrasées à la fourchette ou coupées en petits morceaux. Les bleuets, les graines rouges et les plaquebières (chicoutés) ont une pelure plus épaisse : il faut donc continuer de les réduire en purée.



VIANDES

À partir de 9 mois, votre enfant peut manger des viandes hachées finement.

COLLATIONS

Maintenant qu'il a un plus grand appétit, vous pouvez offrir des collations nutritives pour compléter l'alimentation de votre tout-petit.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DU BÉBÉ DE 0 À 12 MOIS

À cet âge, votre enfant est dans une période de grande découverte! Il veut tout goûter et s'intéresse au contenu de votre assiette. Bref, il est curieux.

Attitudes à adopter comme parents : nourrissez-le à son propre rythme. S'il désire toucher et prendre la nourriture avec ses mains, laissez-le faire. Il vous fera signe lorsqu'il aura terminé, respectez-le.



▶▶▶ 1 à 2 ans

Votre enfant a maintenant un large éventail d'aliments à son menu. Il prend ses trois repas par jour et même une ou deux collations.



N'oubliez pas qu'il faut en moyenne présenter un aliment de 8 à 12 fois avant que l'enfant accepte de le manger. Continuez à lui présenter cet aliment de temps à autre et ça viendra!

Faites attention à la consommation de sucre (pâtisseries et gâteaux), de sel (croustilles, soupes commerciales et repas en conserve) et de matières grasses nuisibles comme la graisse végétale (Crisco, Tenderflake), l'huile ou la margarine hydrogénée.



LAIT

C'est à cet âge que vous pouvez commencer à substituer complètement le lait maternel ou les préparations lactées commerciales pour du lait de vache à 3,25 % de matières grasses. L'enfant est maintenant prêt à le digérer entièrement. Ne lui donnez pas plus de 900 ml par jour. Il en a besoin entre 500 et 700 ml par jour.

N'oubliez pas que vous pouvez continuer d'allaiter jusqu'à deux ans ou plus si vous le souhaitez.

Vous pouvez parfois servir une portion de yogourt ou de fromage pour remplacer la portion de lait.



PRODUITS CÉRÉALIERS

Vous pouvez inclure dans chaque repas une portion de produits céréaliers, de préférence de grains entiers comme les pâtes alimentaires de blé entier, le riz brun, de la bannique faite de farine de blé entier, du pain à grains entiers, du gruau (avoine entière), etc.

De bonnes céréales à déjeuner peuvent constituer une collation saine et nutritive, par exemple les Cheerios Multi-Grain (General Mills), Squares à l'avoine (Quaker), Shreddies (Post), Life (Quaker), etc.

Continuez d'offrir les céréales pour bébé au déjeuner, car elles combleront ses besoins encore élevés en fer.



LÉGUMES

À cet âge, votre enfant est prêt à manger quelques variétés de légumes crus, tendres et coupés finement comme la tomate le concombre, les champignons et la courgette.

Attention : il n'est pas encore prêt pour les carottes crues!



FRUITS

Pensez à lui offrir des fruits en morceaux. À cet âge, il aime prendre les aliments avec ses doigts : des bananes, des poires, des pêches, des pommes en tranches minces, etc.

N'oubliez pas de couper en quatre les raisins et les fraises.

Un enfant de 2 ans devrait consommer un maximum de 125 ml (1/2 tasse ou 4 onces) de jus par jour.



VIANDES

S'il apprécie la viande en morceaux, servez-lui-en! Sinon, vous pouvez continuer à la hacher ou même à la réduire en purée. S'il le désire, ajoutez-y un peu de sauce ou de bouillon. Vous pouvez même faire des mets composés avec du riz, de la viande et des légumes mélangés.

OSEZ VARIER!

Le poisson, la volaille, le veau, le porc et les légumineuses sont tous de bons substituts à la viande rouge.

L'oeuf entier est une bonne source de protéines, autant que la viande.



À partir de 12 mois, vous pouvez servir des fruits de mer et des crustacés. Attendez après l'âge de 4 ans s'il y a des allergies dans la famille.

ET LE BEURRE D'ARACHIDES?

Étant donné le nombre grandissant d'enfants allergiques aux arachides, portez une attention particulière lorsque vous lui servirez du beurre d'arachides CRÉMEUX. Attendez à 4 ans s'il y a des allergies dans la famille. Faites attention aux symptômes, par exemple :

- ▶ Pleurs
- ▶ Diarrhée répétitive
- ▶ Constipation
- ▶ Sang dans les selles
- ▶ Vomissements
- ▶ Éruptions de la peau
- ▶ Difficulté à respirer
- ▶ Enflure des lèvres, de langue et de la gorge

(Voir tableau sur les allergies, p. 48).

Attendez qu'il ait 4 ans pour offrir des noix et des arachides entières à votre enfant.



COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE VOTRE PETIT DE 12 À 18 MOIS

Votre enfant devient de plus en plus habile, il s'exprime plus, il veut faire ses choses seul. Il réagit à n'importe quel ordre donné quant à son alimentation. Il préférera ne pas manger plutôt que d'être soumis.

Attitudes à adopter comme parents :

- ▶ Établissez un horaire fixe de repas
- ▶ Respectez la routine, ça le sécurisera.
- ▶ Évitez de contrôler l'enfant dans son désir d'autonomie.
- ▶ Établissez plutôt des limites et faites-les respecter.

Terminé le biberon! On introduit le verre progressivement. Votre petit vous surprendra!



À 18 MOIS

C'est la phase du NON.

Il préfère agir tout seul, il est capable! Son appétit peut considérablement diminuer. Il accepte ce qu'on lui propose, mais ne mangera peut-être pas la viande. Il commence à manifester ses préférences. Il aime s'amuser avec ses aliments.

Attitudes à adopter comme parents :

- ▶ Acceptez ses refus, mais continuez à lui présenter l'aliment.
- ▶ Diminuez la taille des portions en fonction de son appétit.
- ▶ Coupez la nourriture en petits morceaux, il pourra les prendre facilement avec sa cuillère ou ses mains.

Donnez l'exemple! S'il ne veut pas manger, retirez l'assiette puis ça ira au prochain repas.

GUIDE DES PORTIONS ET DES ALIMENTS À SERVIR SELON L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

	De 9 à 12 mois	De 1 à 2 ans
Produits céréaliers	<p>1 portion de céréales pour bébés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 125 à 175 ml de céréales sèches <p>2 portions d'autres produits céréaliers peuvent être ajoutées</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 ml de pâtes alimentaires par portion ▶ 30 ml de céréales chaudes par portion ▶ Quelques bouchées : craquelins, pain grillé par portion 	<p>1 portion de céréales pour bébés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 125 à 175 ml de céréales sèches <p>2 portions d'autres produits céréaliers peuvent être ajoutées</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1/2 tranche de pain par portion ▶ 1/4 bagel ou pain plat par portion (pita, tortilla) ▶ 75 ml de riz, boulgour, quinoa, céréales chaudes par portion ▶ 20 g de céréales froides prêtes à servir par portion ▶ 75 ml de pâtes par portion
Légumes	<p>2 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 à 50 ml par portion 	<p>2 à 3 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 50 à 75 ml par portion
Fruits	<p>2 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 à 50 ml par portion (Jus : max. 60 à 90 ml par jour) 	<p>2 à 3 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 50 à 75 ml par portion ▶ 1/4 à 1/2 fruit par portion (Jus : max. 125 ml par jour)
Vian­des et substitu­ts	<p>2 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 à 30 ml de viande, volaille, poisson ou œuf par portion ▶ 50 ml de légumineuses par portion ▶ 30 g de tofu ferme par portion 	<p>2 à 3 portions</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 30 à 45 ml de viande, volaille, poisson par portion ▶ 50 à 75 ml de légumineuses par portion ▶ 50 g à 75 g de tofu ferme par portion ▶ 1 œuf par portion ▶ 15 ml de beurre de noix par portion
Lait et substitu­ts	<p>Laits : 750 à 900 ml par jour. Le lait peut être réduit d'environ 250 ml et remplacé par 2 portions de substitu­ts</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 75 ml de yogourt par portion ▶ 30 à 60 ml de cottage, quark, ricotta par portion ▶ 15 g de fromage ferme par portion 	<p>Laits : 600 à 720 ml par jour à 1 an, 500 ml vers 2 ans. 2 portions de substitu­ts peuvent être ajoutées</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 100 g ou ml de yogourt ou kéfir par portion ▶ 40 à 60 ml de cottage, quark, ricotta par portion ▶ 15 à 20 g de fromage par portion ▶ 30 à 60 g de fromage frais aux fruits par portion

Source : Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères ». Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013, p. 473.

GUIDE DES PORTIONS ET DES ALIMENTS À SERVIR SELON L'ÂGE DE VOTRE ENFANT (SUITE)

	De 9 à 12 mois	De 1 à 2 ans
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales pour bébés ▶ Variété de produits céréaliers : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales chaudes, gruau ▶ Pain grillé ou séché, pita, chapati, tortilla ▶ Couscous, millet, orge, quinoa ▶ Craquelins sans sel ▶ Pâtes alimentaires ▶ Riz à grain court, collant 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Céréales pour bébés ▶ Céréales prêtes à servir ▶ Toutes variétés de produits céréaliers
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Variété de légumes cuits, mous ▶ Variété de fruits pelés, mous : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cantaloup, melon ▶ Raisins sans pépin, cerises dénoyautées, coupés ▶ Petits fruits réduits en purée : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bleuets ▶ Petits fruits écrasés : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fraises ▶ Framboises ▶ Mûres 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Toutes variétés de légumes cuits ou crus en lanières, s'ils sont tendres ▶ Toutes variétés de fruits pelés, en morceaux
Viandes et substituts		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Beurre d'arachide, d'amande ou d'autres noix, crémeux ▶ Fruits de mer : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Crevettes ▶ Homard ▶ Pétoncles ▶ Poisson : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Goujon ▶ Œuf
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lait de vache à 3,25 % de M.G.* ▶ Yogourt, kéfir ▶ Fromages fermes doux en lanière ▶ Fromages frais : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cottage ▶ Quark ▶ Ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fromages variés ▶ Fromages frais aux fruits ▶ Yogourt glacé ou crème glacée ▶ Desserts au lait

Source : Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danièle. « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères ». Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013, p. 471.





Légende inuu

TSHAKAPESH



shakapesh est un personnage très connu chez les Pekuakamiulnuatsh, autant des adultes que des enfants. C'est un héros de légende à qui il arrive une série d'aventures. On le voit évoluer dans toutes sortes de situations.

C'est un être étrange qui est muni de pouvoirs dont celui de modifier sa taille à volonté. En effet, dans les récits, la croissance de Tshakapesh se fait rapidement, par bonds. Il est bébé, puis jeune, homme et adulte.

- Pourquoi n'avons-nous pas de parents?
- Katshituasku les a tués alors qu'ils faisaient des provisions d'écorce de bouleau, répondit sa sœur.

Comme il s'apprêtait à partir pour la chasse, il demanda à sa sœur où se tenait Katshituasku. Sa sœur l'avertit de ne pas aller dans cette direction, qu'il se ferait tuer aussi. Alors Tshakapesh prit une autre direction, mais finit par se convaincre que ce monstre ne pouvait être si dangereux. Quand il fut certain qu'elle ne pouvait plus le suivre des yeux, il se dirigea vers la montagne où se tenait l'ours. Ayant trouvé de nombreuses pistes d'ours, il fila tout droit à travers elles.

En montant, il se mit à chanter : « Je veux rencontrer Katshituasku, celui qui a tué mon père et ma mère. » L'ayant entendu, le monstre décida d'envoyer différents ours

pour affronter Tshakapesh, en espérant que celui-ci tombe raide mort en les voyant. Mais Tshakapesh les renvoya tous à leur maître. Katshituasku décida donc d'affronter lui-même Tshakapesh, convaincu qu'il ne survivrait pas à sa vue. Tshakapesh l'entendit venir. Il courut aussitôt enterrer son arc et ses flèches au pied de la montagne. « Après m'avoir flairé et léché, il me projettera avec son museau », se dit-il. Quand Katshituasku sortit de la forêt, Tshakapesh feignait la mort, étendu au sol. « Est-ce bien celui qui souhaitait tant me rencontrer? Il lui aura suffi de m'entendre pour mourir ! » Il se mit à le déplacer à coups de pattes et, sans le savoir, finit par le conduire jusqu'à son arc. Bondissant alors sur ses pieds, Tshakapesh s'empara de son arc. Katshituasku recula, craintif, mais mit Tshakapesh au défi :

- Tu n'arriveras jamais à tuer celui qui t'enleva tes parents, il est beaucoup trop résistant. C'est comme si tu voulais t'en prendre à l'épinette rouge que tu vois là-bas. Tshakapesh décocha une flèche et l'épinette rouge vola en éclats. Katshituasku faillit à nouveau s'enfuir, mais proposa un nouveau défi :
- Tu vois la pointe de la falaise là-bas? Vise-la et tu verras bien!

Tshakapesh mit la falaise en joue et laissa partir une autre flèche. La pointe de la falaise s'écroula. C'en était trop. Katshituasku prit la fuite, mais Tshakapesh le tua.

Il chercha les entrailles en espérant découvrir les os de son père et de sa mère. S'il les avait trouvés, il aurait pu faire revivre ses parents. Mais il ne trouva que quelques mèches de cheveux. Il retourna à maison avec la tête de l'ours pour lui et la viande pour sa sœur. Il était très important pour lui d'être près de sa famille et de subvenir à leurs besoins alimentaires.

Source : <http://www.nametauinnu.ca/fr/culture/spiritualite/tshakapesh>



▶▶▶ 2 à 4 ans



**VOTRE ENFANT A
ENCORE BESOIN DE
500 ML DE LAIT PAR JOUR.**

Vous avez maintenant une plus grande liberté pour les aliments à offrir à votre enfant.

À partir de 2 ans, il peut manger une pomme entière, pelée, et des petits fruits entiers. Les raisins doivent être coupés en quatre jusqu'à 4 ans. Continuez à râper les légumes durs crus, tels que le céleri, le navet et la carotte.

N'oubliez pas qu'en raison des risques d'étouffement, il faut attendre jusqu'à 4 ans avant de donner les aliments suivants :

- ▶ Arachides
- ▶ Noix
- ▶ Graines
- ▶ Maïs soufflé
- ▶ Bonbons durs
- ▶ Pastilles contre la toux
- ▶ Gomme à mâcher
- ▶ Raisins frais entiers
- ▶ Raisins secs
- ▶ Rondelles de saucisses coupées de la bonne manière
- ▶ Carottes et céleris crus
- ▶ Etc.



COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE L'ENFANT DE 2 ANS

Votre enfant sait de plus en plus exprimer ses besoins. Il aime la routine et les rituels. Il apprend surtout en vous imitant. Il aime manger seul et accepte votre aide quand il est fatigué. Il commence à bien tenir sa cuillère et son verre. Son appétit s'est amélioré, il est curieux et il aime découvrir de nouveaux aliments, alors, n'hésitez pas! Il aime grignoter entre les repas, offrez-lui des collations nutritives.

Attitudes à adopter comme parents : Mangez toute la famille ensemble, pas de télévision. Donnez les repas à des heures fixes. Utilisez votre influence ou celui de ses frères et sœurs pour lui faire manger un nouvel aliment. Offrez de petites collations entre les repas.

3-4 ANS

Il exprime ses refus par des mots plutôt que des gestes. Il commence à bouder, en particulier les légumes et les nouveaux aliments. Son appétit diminue.

Attitudes à adopter comme parents :

- ▶ Mangez en face de votre enfant.
- ▶ Laissez-le déterminer la quantité qu'il veut manger.

- ▶ Évitez de faire du chantage face au refus.
- ▶ Présentez-lui le menu tel quel, plutôt que de lui demander ce qu'il veut manger.
- ▶ N'insistez jamais pour qu'il termine son assiette.

UN REPAS COMPLET ET ÉQUILIBRÉ

Votre enfant mange maintenant comme vous, ou presque! Il peut manger les mêmes repas que vous. Une tâche de moins! Composez chaque repas avec au moins un aliment de chaque groupe du Guide alimentaire canadien pour les Premières Nations : un produit céréalier, un légume ou un fruit, un produit laitier et une viande ou un substitut.

LES COLLATIONS

Étant donné son appétit grandissant, il peut être intéressant d'offrir à l'enfant une collation entre les repas. Donnez-lui-en une 2 heures avant le repas afin de ne pas lui couper l'appétit. Choisissez au moins un aliment provenant de deux groupes du Guide alimentaire canadien pour les Premières Nations.

Exemples : du fromage et des raisins, un muffin maison et un verre de lait, des légumes et des craquelins, un yogourt et des biscuits à l'avoine, etc.



RÈGLES D'OR :

- ▶ Servez la nourriture avec une attitude positive et attrayante.
- ▶ Donnez l'exemple et consommez la même chose que votre enfant. Il vous imitera.
- ▶ Quand il ne veut pas manger un aliment, respectez son choix. Présentez plusieurs choix d'aliments et incluez-y un choix que vous êtes assuré qu'il aimera. N'arrêtez pas de présenter les aliments rejetés. Ça viendra!
- ▶ Quand il n'a plus faim, respectez-le.
- ▶ C'est vous qui choisissez la QUALITÉ de ce que vous présentez à votre enfant; lui, il peut choisir la QUANTITÉ.

COMMENTAIRES DES PARENTS	RÉACTIONS DES PROFESSIONNELS
Mon enfant ne veut manger que du fast-food : exemples : poutine, hamburger, hot dog, croquettes, etc.	Commencez à lui faire plaisir très tôt avec de bons aliments. C'est à vous de lui faire découvrir de nouveaux aliments de qualité et de les manger avec lui.
Du fast-food, c'est vite fait et facile à cuisiner.	Vous pouvez cuisiner des choses encore plus rapidement que le « fast-food ». Des repas équilibrés peuvent être vite faits. C'est votre responsabilité d'apprendre à cuisiner des aliments délicieux.



**Le meilleur breuvage est l'eau!
N'oublie pas de m'en donner, j'en ai besoin!**

Questions des parents

Votre professionnel en nutrition répond à vos questions



« Mon enfant refuse de manger des légumes, avez-vous des solutions à me proposer? »

Vous n'êtes pas seuls dans cette situation. Parfois, les enfants refusent de manger certains aliments ou encore d'en goûter de nouveaux. Il est important d'habituer votre enfant, dès son jeune âge, à goûter à de nouveaux aliments. Le refus n'est pas une raison de ne plus jamais offrir cet aliment. Le secret est dans la persévérance. N'oubliez pas : parfois, 8 à 10 tentatives sont nécessaires pour que votre enfant s'habitue à cet aliment.

Truc : Demandez à votre enfant qu'il goûte l'aliment. S'il refuse catégoriquement de le manger,

retirez l'assiette quelques minutes, sans commentaire. Si l'enfant a vraiment faim, il vous le fera savoir. Dans ce cas, vous devriez lui offrir un autre choix d'aliment de bonne valeur nutritive. S'il refuse encore, acceptez le refus en lui précisant que les prochains aliments seront servis à l'heure de

la collation. Gardez en tête que refuser des aliments permet à l'enfant d'exprimer son autonomie et d'attirer l'attention des parents. S'il voit que les refus n'attirent pas votre attention et que ce geste ne vous bouleverse pas, ça ne deviendra pas un moyen pour lui de vous manipuler.

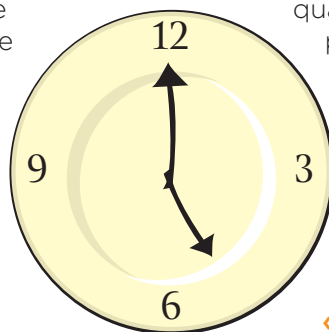
« JE M'INQUIÈTE, CAR MON ENFANT N'A JAMAIS FAIM AUX REPAS. »

Il est important de savoir que les enfants ont des poussées de croissance qui les amènent à manger beaucoup certaines journées et moins dans d'autres. Il est important d'être à l'écoute de votre enfant et de respecter sa faim.

Il est aussi important de vérifier les aliments mangés entre les repas et qui peuvent couper l'appétit (exemples : croustilles, chocolat, biscuits, etc.). N'oubliez pas de vérifier également la quantité de liquide qu'il a bu (exemples : jus, lait, boissons gazeuses).

Saviez-vous qu'il est important de limiter les liquides aux repas, car l'estomac des enfants est tellement petit que s'ils le remplissent de liquide, il ne restera plus de place pour les solides?

Nous avons parfois tendance à donner de trop grosses portions à nos enfants. Servez-en moins, misez sur la qualité des aliments et laissez l'enfant décider de la quantité qu'il mangera. Ne perdez pas de vue que c'est vous qui devez établir une routine pour les repas : 3 repas et des collations à heures fixes. Cela devrait sécuriser l'enfant.



« MON ENFANT NE MANGE PAS BEAUCOUP, IL NE VIDE JAMAIS SON ASSIETTE. »

Vous avez la responsabilité de respecter la faim de votre enfant. Misez sur la qualité et votre enfant décidera de la quantité. Dès la naissance, l'enfant reconnaît les signaux « j'ai faim » et « je n'ai pas faim ». Ne forcez jamais votre enfant à vider un biberon ou son assiette.

Lorsque l'enfant semble avoir faim, nommez les signes de faim à votre enfant : « tu as faim, ton ventre crie famine... » Aidez l'enfant à distinguer la vraie faim et les émotions, comme l'ennui et le stress, qui le poussent parfois à tourner autour du réfrigérateur sans avoir vraiment faim. S'il s'ennuie, trouvez une solution avec lui pour

l'occuper avec autre chose que la nourriture, par exemple jouer à un jeu, regarder un film ou dessiner.

Il est important de créer une belle atmosphère autour de la table, cela peut aider à stimuler l'appétit de l'enfant. Avoir de belles discussions en famille et même avoir des amis peut être stimulant pour l'enfant.

Conseils :

- ▶ Évitez de manger avec la télévision allumée.
- ▶ Évitez également les tensions entre les membres de la famille à table : ceci peut perturber l'appétit de vos tout petits.

« VIDE TON ASSIETTE SINON TU N'AURAS PAS DE DESSERT. »

N'encouragez pas votre enfant à manger ses émotions. Pour ce faire, évitez d'utiliser les aliments comme récompense, et ce, dès le plus jeune âge. Votre enfant est capable de déterminer s'il a encore faim ou non. Il ne se laissera pas mourir de faim, ne vous inquiétez pas! Offrez un dessert même s'il n'a pas terminé toute son assiette. Le dessert doit être composé d'aliments nutritifs comme un

yogourt avec des fruits, un biscuit à l'avoine avec un verre de lait, une compote de fruits, etc.

« MON ENFANT VEUT TOUJOURS MANGER, DOIS-JE LE RESTREINDRE? »

Un enfant qui s'alimente continuellement perdra les signaux nécessaires à identifier la faim (j'ai vraiment faim) et la satiété (je n'ai plus faim) qui le guideront pour reconnaître la quantité d'aliments qu'il a besoin de manger pour être rassasié (avoir assez mangé) toute sa vie durant.

ÉTABLISSEZ DES RÈGLES CLAIRES QUANT À L'HEURE ET AUX ALIMENTS SERVIS AUX REPAS ET AUX COLLATIONS.

Il est important de lui demander pourquoi il veut manger. Si la vraie raison n'est pas la faim, remédiez au problème mentionné. Si vous jugez qu'il a assez mangé au repas et que la collation qu'il a prise est insuffisante, vous avez le droit de refuser la prise d'autres aliments. Un refus de votre part peut être frustrant pour l'enfant, mais dites-vous que c'est de cette façon qu'il forgera son caractère.

LE TABLEAU SUIVANT OFFRE CERTAINES SOLUTIONS POUR INTRODUIRE DES ALIMENTS QUE LES ENFANTS REFUSENT PLUS FRÉQUEMMENT

ALIMENTS REFUSÉS	SOLUTIONS
Lait	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Il est important de n'offrir que du lait et de l'eau aux repas (évités les jus et les boissons gazeuses). ▶ Montrez l'exemple en buvant du lait vous aussi. ▶ Offrez le lait dans un verre coloré. ▶ Si l'enfant n'aime pas le lait, faites des soupes à base de lait, des laits frappés, du lait au chocolat, du pouding au lait, etc.
Viandes	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Offrez des viandes tendres avec de la sauce. ▶ Remplacez la viande rouge par de la volaille, des œufs, du porc, du beurre d'arachide, des haricots, de la soupe aux pois, etc.
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Offrez les légumes crus, cuits, en purée, en soupe, en jus, etc. ▶ Servez les légumes avec une trempette à base de yogourt, une vinaigrette ou avec du fromage fondu.

Les légumes crus sont souvent mieux appréciés. Jouez avec les couleurs, ça rendra le tout plus attrayant. Ajoutez du goût à vos légumes cuits : faites-les cuire dans un bouillon, gratinez-les, intégrez-les dans une recette, faites-en un potage.

▶▶▶ Aspect médical

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

S'il y a des personnes avec des allergies dans votre famille, n'hésitez pas à communiquer avec un professionnel de la santé afin d'avoir plus de détails sur la prévention.

Que faire?

ALLAITEMENT

Si vous observez que votre bébé réagit à un aliment qui passe dans votre lait, cessez de le manger. Votre bébé ne devrait plus avoir de symptômes. Pour savoir si votre



bébé est allergique, vous pouvez effectuer quelques tests comme cesser de consommer le ou les aliments soupçonnés pendant 7 jours et voir les réactions. Si votre bébé va mieux, vous avez probablement trouvé l'aliment problématique. Après les 7 jours, vous pouvez recommencer à consommer l'aliment. Si les symptômes reprennent, cela signifie que votre bébé réagit à cet aliment. Cessez d'en consommer durant l'allaitement.

LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE ALLERGIE ET UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

	ALLERGIE ALIMENTAIRE	INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE
Danger pour la vie? (Oui ou non)	Peut entraîner des complications et même la mort	Sans danger pour la vie.
Principales réactions chez l'individu en contact avec l'aliment	Réaction violente de votre système immunitaire: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Urticaire; ▶ Enflure; ▶ Vomissement en jet; ▶ Difficulté à respirer, asthme; ▶ Nausées; ▶ Picotements dans la bouche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Maux de tête; ▶ Maux de ventre; ▶ Inconforts intestinaux; ▶ Crampes; ▶ Diarrhée et gaz.
Puis-je encore manger cet aliment?	Éviter ces aliments en tout temps.	Parfois toléré en petite quantité.
La réaction se produit-elle au premier contact avec l'aliment et les symptômes sont-ils les mêmes?	Doit avoir été en contact avec l'aliment une fois avant de réagir. Les réactions deviennent de plus en plus fortes d'une fois à l'autre. (Consultez à l'urgence ou service de garde au centre de santé).	La personne réagit à chaque fois et les symptômes restent les mêmes d'une fois à l'autre.
Quand la réaction se produit-elle?	Réaction instantanée ou 1 à 2 heures après l'ingestion.	Au cours de la digestion, quelques heures après. Exemple : intolérance au lactose Peut avoir mal au ventre après avoir bu un verre de lait. Ce n'est pas dangereux. Vous pouvez essayer à nouveau, mais en petite quantité. Plusieurs personnes tolèrent le yogourt et le fromage. Essayez le lait sans lactose, les comprimés ou les gouttes « Lactaid ». Le lait ne devrait pas être éliminé totalement, car ce n'est pas une allergie.



GASTRO-ENTÉRITE

La gastro-entérite est une infection de l'intestin, d'apparition soudaine, généralement de courte durée, qui se manifeste par des selles liquides parfois accompagnées de sang (diarrhée), et s'accompagne souvent de nausées, de vomissements, de fièvre ou de douleurs abdominales. La plupart du temps, le virus guérit en quelques heures ou quelques jours (2 à 5 jours).

Le principal danger de ce virus est la déshydratation.

Pour favoriser un rétablissement plus rapide, il faut boire souvent afin de bien s'hydrater.

	DIARRHÉE AVEC PEU OU PAS DE VOMISSEMENTS	DIARRHÉE AVEC PLUS DE DEUX VOMISSEMENTS
Bébé allaité	Poursuivez l'allaitement comme à l'habitude. Le lait maternel favorise la guérison.	Continuez l'allaitement avec des tétées plus courtes, mais plus fréquentes. S'il ne prend bien le sein, donnez de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de solution électrolytique toutes les 5 à 10 minutes.
Bébé nourri avec des préparations lactées commerciales	Offrez le lait comme à l'habitude et alternez avec une solution électrolytique.	Cessez l'alimentation habituelle pendant environ 4 heures. Donnez de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de solution électrolytique toutes les 5 à 10 minutes. Lorsque les vomissements diminuent, augmentez peu à peu la quantité de lait.
Enfants et adultes	Offrez les aliments habituels et une solution électrolytique.	Cessez l'alimentation habituelle pendant environ 4 heures. Donnez de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de solution électrolytique toutes les 5 à 10 minutes. Lorsque les vomissements diminuent, retournez à l'alimentation régulière par petites quantités.

Important : retourner à l'alimentation normale dans les 4 à 12 heures favorisera la guérison des symptômes. Une diète seulement liquide sans lait ni aliments, peut durer de 4 à 12 heures, mais jamais plus de 18 heures. Votre enfant peut donc manger de petites quantités d'aliments faisant partie de son alimentation habituelle.

Solutions électrolytiques : Pédialyte, Gastrolyte, etc.

Bébé de moins de 6 mois :
offrez de 30 à 90 ml (3 c. à soupe à 1/3 tasse) chaque heure.
6 à 24 mois : 90 à 125 ml (1/3 à 1/2 tasse) chaque heure.
Plus de 24 mois : 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) chaque heure.

Évitez de donner des liquides comme du jus de pomme ou une boisson gazeuse comme le 7 Up dégazé, car ils peuvent aggraver la diarrhée. Offrez seulement des solutions comme Pédialyte et Gastrolyte. Ne donnez pas de Gatorade, c'est trop concentré en sucre et ça peut aggraver la diarrhée.

En cas d'urgence, consultez un médecin si :

- ▶ La diarrhée et les vomissements persistent depuis plus de 5 jours.
- ▶ Il y a présence de sang dans les selles ou les selles sont noires.

- ▶ Il y a des signes de déshydratation : peu ou pas d'urine, yeux cernés, sécheresse de la peau, bouche sèche.
- ▶ L'enfant pleure sans larmes.

N'oubliez pas le lavage des mains :

- ▶ Après être allé à la toilette.
- ▶ Après avoir changé la couche.
- ▶ Avant de manipuler les aliments ou de préparer le biberon.

LA CONSTIPATION

Votre enfant force beaucoup, a des douleurs et de petites selles dures et sèches? Il souffre probablement de constipation.

Bébé allaité :

- ▶ Assurez-vous que votre bébé boit assez.
- ▶ Offrez le sein plus souvent.
- ▶ Massez le ventre avec les doigts.

Bébé nourri avec les préparations commerciales :

- ▶ Offrez environ 15 ml (1 c. à table) de solutions électrolytiques entre les boires.
- ▶ S'il a plus de 3 mois, vous pouvez ajouter 15 ml (1 c. à table) d'eau bouillie, de jus de pruneau, de pomme ou de poire.



Bébé de plus de 6 mois :

- ▶ Offrez beaucoup d'eau.
- ▶ Offrez du jus de pruneau.
- ▶ Offrez plus de légumes et de la purée de pruneaux.
- ▶ Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de son de blé dans ses céréales.
- ▶ Préférez les fruits aux jus de fruits, ils contiennent plus de fibres.
- ▶ Établissez une routine : allez régulièrement à la selle avec l'enfant et apprenez-lui à ne pas les retenir. Il faut y aller quand on a envie!
- ▶ Vers 9 mois, votre enfant peut commencer à manger des légumineuses écrasées, comme des fèves rouges, pois chiches, etc.
- ▶ ON BOUGE! Faire de l'exercice aide à remuer les mouvements intestinaux.

**L'ANÉMIE**

Je ne me sens pas bien. Je ressens de la fatigue, je suis pâle, fatigué, sans appétit, et irritable. Je manque d'intérêt et j'ai de la difficulté à apprendre.

J'ai la langue rouge, douloureuse et je suis souvent malade. Parlez-en à votre médecin.

Conseil : Inclure au repas un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C.

Mythe : les céréales de riz, les carottes, les bananes et le fromage causent la constipation. C'est faux! Vous pouvez continuer à en donner à votre enfant.

L'anémie est causée par le manque de fer dans le sang. C'est un problème assez fréquent chez les enfants de 6 à 24 mois. Il faut y remédier, car elle nuit à la santé de l'enfant.

Aliments riches en fer :

Original, céréales pour bébé enrichies de fer, la viande rouge, gruau (crème de blé plus riche), haricots, fruits séchées, soupe aux pois, patate avec pelure.

**Aliments riches en vitamine C :**

Bleuets, orange, fraises, kiwi, jus de fruits purs, tomates, jus de légumes, ananas, graines rouges.



ATTENTION AU LAIT DE VACHE!

Saviez-vous que de donner du lait de vache avant 9 mois peut causer l'anémie chez votre petit? Le lait de vache :

- ▶ Peut provoquer des pertes sanguines dans l'intestin.
- ▶ Ne contient que très peu de fer et ce fer est mal absorbé par le corps.

On prévient l'anémie!

N'oubliez pas de donner des préparations commerciales enrichies de fer jusqu'à 9 à 2 mois.

Aliments riches en fer :

- ▶ Céréales enrichies de fer pour bébé
- ▶ Original ou viandes rouges
- ▶ Foie (une fois par semaine maximum et pas celui de gibier);
- ▶ Haricots ou légumineuses;
- ▶ Jaune d'œuf;
- ▶ Légumes vert foncé.

Aliments riches en vitamine C :

- ▶ Orange, clémentine, citron, pamplemousse, etc.;
- ▶ Fraise, bleuet, kiwi, mangue;
- ▶ Graine rouge;
- ▶ Chou, chou-fleur, brocoli, poivron;
- ▶ Jus de légumes.

Combiner un aliment riche en fer et un riche en vitamine C dans le même repas aide à l'absorption du fer.

Conseils pour prévenir l'anémie :

- ▶ Offrez une alimentation variée.
- ▶ Ne donnez pas de lait de vache avant 9 mois.
- ▶ Maintenez l'allaitement le plus longtemps possible et les préparations commerciales enrichies de fer jusqu'à 9-12 mois.
- ▶ Ne donnez pas de thé, de café (peut engendrer une diminution de l'absorption du fer), de boissons gazeuses ou de chocolat;
- ▶ Offrez des céréales enrichies de fer jusqu'à 2 ans.

La carie du biberon

Aussi appelée carie de la petite enfance, la carie du biberon est le développement d'une carie dentaire causée par des liquides, parfois sucrés, qui restent trop longtemps dans la bouche de l'enfant. Elle se manifeste souvent chez les enfants qui s'endorment en tétant leur biberon.



Ne laissez pas votre enfant dormir avec son biberon de lait ou de jus. Brossez-lui les dents ou les gencives avant le dodo.



▶▶▶ Les purées maison pour bébé



LES USTENSILES NÉCESSAIRES POUR LA PRÉPARATION DES PURÉES

Ustensiles pratiques à avoir à la maison

- Mélangeur électrique ou
- Robot culinaire ou
- Robot culinaire manuel (exemple : « Starfrit »)
- Casseroles
- Tasses et cuillères à mesurer
- Bacs à glaçons
- Sacs à congélation avec attaches
- Plats
- Cuillères, couteaux, fourchettes.

Quelques règles d'hygiène :

Pour réduire les risques de contamination des aliments et pour protéger votre bébé contre les infections inutiles, vous devez prendre certaines mesures bien simples :

- ▶ Lavez vos mains avant de manipuler les aliments qui servent à la préparation des purées.
- ▶ Lorsque les aliments sont cuits et réduits en purée, couvrez-les avec un papier ciré et réfrigérez-les immédiatement. Ne laissez jamais les aliments cuits à la température de la pièce.
- ▶ Lorsque vous préparez de petites quantités à la fois, conservez-les au réfrigérateur pendant 3 jours, au maximum.
- ▶ Ne recongelez pas une purée décongelée.

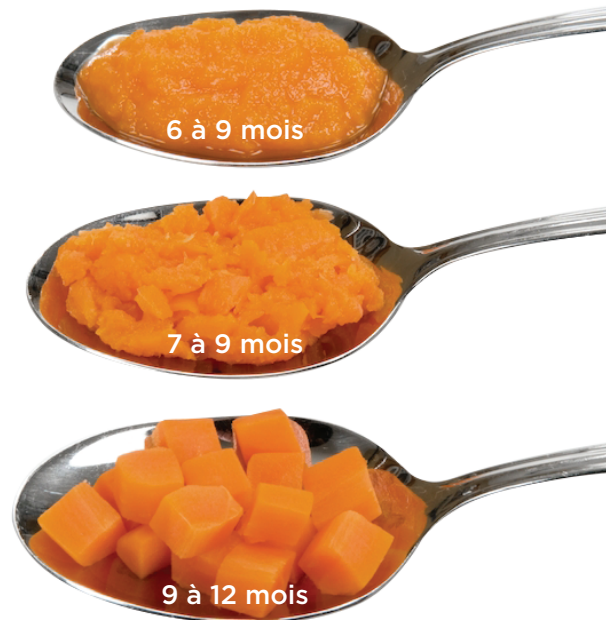
Quelques trucs pour réussir vos purées maison :

- ▶ Évitez les aliments en conserve, car ils sont salés ou sucrés. Si vous les utilisez, rincez-les.
- ▶ Choisissez les fruits et légumes frais qui sont disponibles selon la saison.
- ▶ Optez pour les produits surgelés pour varier le menu.

Commencez par faire goûter chaque aliment individuellement. Vous pourrez ensuite faire des mélanges comme des purées de viandes et de légumes.

Attention aux nitrates!

Il est préférable d'attendre que votre bébé ait 9 mois avant d'introduire les légumes riches en nitrates comme les betteraves, les navets et les épinards. Les carottes sont également riches en nitrates, mais comme elles sont très appréciées des petits, vous pouvez en préparer dans l'eau fraîche et jeter l'eau de cuisson, et ce, jusqu'à l'âge de 9 mois.



(Source : Thanh Van Nguyen, Santé Canada)

La congélation des purées

- ▶ Versez la purée dans des bacs à glaçons et réfrigérez immédiatement.
- ▶ Congelez les purées après les avoir fait refroidir au réfrigérateur.
- ▶ Couvrez les bacs à glaçons de papier ciré et placez-les dans la partie la plus froide du congélateur, loin de la porte.
- ▶ Laissez-les ainsi de 8 à 12 heures.
- ▶ Pour une meilleure conservation, transvidez-les ensuite dans un sac à congélation prévu à cet effet.

La décongélation et la préparation des purées

- ▶ Retirez du congélateur le nombre de glaçons nécessaire pour le repas.
- ▶ Mettez la purée dans une petite casserole ou un bain-marie et réchauffez à feu doux, ou mettez-là au four micro-ondes pendant 30 secondes.
- ▶ Mélangez bien avec une cuillère pour distribuer la chaleur.
- ▶ Vérifiez toujours la température en versant quelques gouttes sur le bout de votre langue ou le dessus de votre main.
- ▶ N'ajoutez jamais de sel ou de sucre aux purées.

TABLEAU DE CONSERVATION DES PURÉES

TYPES DE PURÉES	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Légumes, fruits	2 à 3 jours	6 à 8 mois
Viandes, volailles, poissons	1 à 2 jours	1 à 2 mois
Viandes avec légumes	1 à 2 jours	1 à 2 mois

LA PURÉE D'ASPERGES

Ingrédients :

- ▶ 1 livre d'asperges fraîches
- ▶ Eau de cuisson

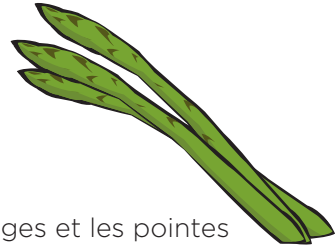
Préparation :

Casser les bouts coriaces des asperges. Laver les tiges et les pointes d'asperges. Les tailler en morceaux de 5 cm. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Laisser refroidir 3 minutes. Placer la moitié des asperges dans le mélangeur avec un peu d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des asperges. Verser dans un bac à glaçons et congeler.

Rendement : 325 ml

Conservation : 6 à 8 mois



LA PURÉE DE BROCOLI

Ingrédients :

- ▶ 1 pied de brocoli frais ou congelé
- ▶ Eau de cuisson

Préparation :

Couper les tiges et les mettre de côté. Conserver seulement les fleurons pour la purée de bébé. Faire cuire le brocoli à la vapeur 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et d'un vert éclatant.

Laisser refroidir 3 minutes avant de verser le brocoli dans le mélangeur. Placer la moitié des fleurs de brocoli dans le mélangeur et ajouter 60 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste de brocoli. Verser dans des bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 325 ml

Conservation : 6 à 8 mois



LA PURÉE DE CAROTTES

Ingrédients :

- ▶ 2 livres de carottes fraîches
- ▶ Eau de source

Préparation :

Peler les carottes et couper en morceaux de 2,5 cm. Les faire cuire à la vapeur 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes.

Placer 375 ml de carottes dans le mélangeur et ajouter 80 ml d'eau de source bouillie. Ne jamais utiliser l'eau de cuisson, car elle contient des nitrates qui peuvent être dangereux pour les reins du bébé. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des carottes. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 6 à 8 mois



LA PURÉE DE CHOU-FLEUR

Ingrédients :

- ▶ 1 petit chou-fleur frais ou congelé
- ▶ Eau de cuisson
- ▶ 125 ml de lait maternel ou de préparation lactée.

Préparation :

Séparer le chou-fleur en petits fleurons. Retirer toutes les parties vertes. Bien laver. Le faire cuire à la vapeur 15 à 20 minutes. Remuer avec une fourchette à la mi-cuisson.

Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes avant de le mettre dans le mélangeur et d'ajouter 250 ml d'eau de cuisson et 60 ml de lait maternel ou de préparation lactée. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 4 à 6 semaines

LA PURÉE DE CITROUILLE

Ingrédients :

- ▶ 1 petite citrouille
- ▶ Eau



Préparation :

Brosser et laver la citrouille. Couper la citrouille en deux, puis retirer les graines. Déposer les deux moitiés sur une tôle à biscuits, la surface coupée sur la tôle. Faire cuire au four à 350 °F environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre.

Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes. Placer la chair dans le mélangeur avec 60 ml d'eau bouillie. Réduire en purée. Verser dans un bac à glaçons et congeler.

Rendement : Selon la grosseur de la citrouille

Conservation : 6 à 8 mois

LA PURÉE DE HARICOTS VERTS

Ingrédients :

- ▶ 1 1/2 livre de jeunes et tendres haricots verts frais ou congelés (fèves) (pas en conserve)
- ▶ Eau de cuisson

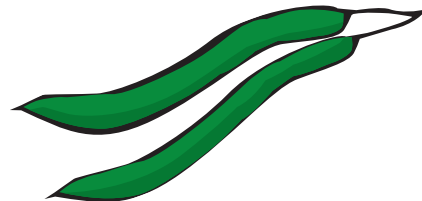
Préparation :

Casser le bout des fèves. Tailler les fèves en trois. Les faire cuire à la vapeur 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Laisser refroidir légèrement pendant 3 minutes avant de les mettre au mélangeur avec 80 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des fèves. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 6 à 8 mois



LA PURÉE DE PÊCHES

Ingrédients :

- ▶ 1 litre (4 tasses) de pêches fraîches, pelées, dénoyautées et tranchées ou en conserve dans leur jus (pas dans un sirop léger)
- ▶ Eau de cuisson

Préparation :

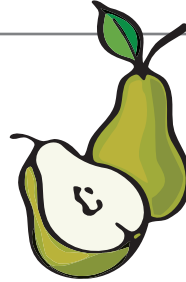
Faire cuire les pêches dans environ 125 ml d'eau. Amener à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter, 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Laisser refroidir 5 minutes avant de mettre dans le mélangeur. Placer la moitié des pêches dans le mélangeur et ajouter 15 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des pêches. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 325 ml à 500 ml

Conservation : 6 à 8 mois

Commentaire : Lorsque votre bébé a plus de 8 mois, écrasez les pêches fraîches à la fourchette, tout simplement.



LA PURÉE DE POIRES

Ingrédients :

- ▶ 9 à 11 poires moyennes
- ▶ Eau de cuisson

Préparation :

Peler les poires, les couper en quartiers et en retirer le cœur. Faire cuire dans 125 ml d'eau. Laisser mijoter 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Laisser refroidir 5 minutes avant de mettre dans le mélangeur. Placer la moitié des poires dans le mélangeur et ajouter 30 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des poires. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

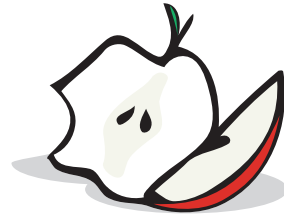
Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 6 à 8 mois

LA COMPOTE DE POMME

Ingrédients :

- ▶ 8 à 10 pommes
- ▶ Eau de cuisson



Préparation :

Peler les pommes. Retirer le cœur. Les couper en quartier et les trancher. Faire cuire dans 125 ml d'eau. Amener à ébullition, réduire la température et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Laisser refroidir 5 minutes. Placer 500 ml de pommes dans le mélangeur. Les réduire en purée. Répéter l'opération avec le reste des pommes. Verser dans 2 bacs à glaçons et congeler.

Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 6 à 8 mois

LA PURÉE D'ORIGINAL

Ingrédients :

- ▶ 1 livre d'original tendre, maigre, coupé en cubes de 2,5 cm.
- ▶ 1 branche de céleri, hachée
- ▶ 3 carottes, pelées et coupées en morceaux
- ▶ 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en quartiers
- ▶ 15 ml d'oignon émincé

Préparation :

Placer l'original et 560 ml d'eau dans une casserole, puis laisser mijoter pendant 45 minutes. Ajouter le céleri, les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Laisser cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes.

Séparer les légumes de la viande. Placer 200 ml de viande dans le mélangeur et ajouter 80 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Répéter l'opération avec le reste d'original. Verser dans un bac à glaçons et congeler.

Rendement : 300 ml

Conservation : 1 à 2 mois

Commentaires : Vous pouvez remplacer l'original par du veau et faire une purée de veau.

LA PURÉE DE FOIE

Ingrédients :

- ▶ 5 à 6 foies de poulet de grain ou
- ▶ 150 g (5 onces) de foie de veau
- ▶ Bouillon de poulet non salé ou bouillon de légumes non salé.

Préparation :

Tailler les foies et en retirer les membranes blanches. Les faire cuire dans une casserole avec 250 ml de bouillon de votre choix. Faire mijoter doucement environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient gris-brun à l'intérieur.

Placer les foies dans le mélangeur et ajouter un peu de bouillon. Réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Répéter l'opération avec le reste des foies. Verser dans un bac à glaçons et congeler.

Rendement : 170 ml

Conservation : 1 à 2 mois

LA PURÉE DE POULET

Ingrédients :

- ▶ 2 poitrines de poulet désossées, sans peau
- ▶ Eau ou bouillon de légumes, non salé.

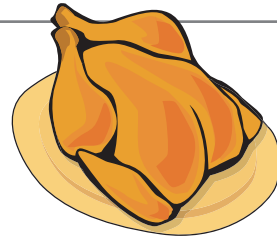
Préparation :

Faire cuire les poitrines de poulet à la vapeur pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poulet soit bien blanche, sans être dure. Les retirer du feu et les tailler en gros morceaux.

Placer 125 ml de poulet dans le mélangeur et ajouter 80 ml d'eau de cuisson. Réduire en purée jusqu'à consistance très lisse. Ajouter du liquide, si nécessaire. Répéter avec le reste du poulet. Verser dans un bac à glaçons et congeler.

Rendement : 250 à 300 ml

Conservation : 1 à 2 mois



LA PURÉE DE LÉGUMINEUSES

Ingrédients :

- ▶ 250 ml de pois cassés
- ▶ Eau fraîche

Préparation :

Dans une casserole, recouvrir les légumineuses d'une bonne quantité d'eau et les faire cuire environ une heure. Lorsque les légumineuses sont très tendres et qu'elles s'écrasent à la fourchette, les retirer du feu, les laisser refroidir quelques minutes, puis les égoutter.

Verser la moitié des légumineuses cuites dans le mélangeur avec environ 500 ml d'eau fraîche. Réduire le tout en purée. Recommencer l'opération avec le reste des légumineuses. Verser la purée dans des bacs à glaçons.

Rendement : 500 ml à 750 ml

Conservation : 2 à 3 mois

LA PURÉE DE TOFU

Ingrédients :

- ▶ 30 à 60 ml de tofu mou

Préparation :

Écraser le morceau de tofu dans un plat et servir.

Rendement : Un repas.

Conservation : Se mange à mesure. Le tofu dont le contenant est ouvert se conserve dans l'eau, au réfrigérateur, pendant 7 à 10 jours.

TABLEAU : GUIDE PRATIQUE DE CONVERSION

ml	Cuillère	Once (oz)	Tasse
0,5 ml	1/8 cuillère à thé	-----	-----
1 ml	1/4 cuillère à thé	-----	-----
2 ml	1/2 cuillère à thé	-----	-----
5 ml	1 cuillère à thé	-----	-----
15 ml	1 cuillère à soupe	-----	-----
30 ml	2 cuillères à soupe	1 once	-----
60 ml	4 cuillères à soupe	2 onces	1/4 tasse
80 ml	-----	-----	1/3 tasse
125 ml	-----	4 onces	1/2 tasse
150 ml	8 cuillères à soupe	-----	2/3 tasse
175 ml	-----	-----	3/4 tasse
250 ml	16 cuillères à soupe	8 onces	1 tasse
500 ml	-----	16 onces	2 tasses
1000 ml (1 litre)	-----	32 onces	4 tasses

Température	
200 °F	95 °C
250 °F	120 °C
300 °F	150 °C
325 °F	160 °C
350 °F	175 °C
375 °F	190 °C
400 °F	205 °C

RÉFÉRENCES

- Beaudet, Éliane. *La gastro-entérite*. Uashat : Uauitshitun santé et services sociaux, 2004.
- Beaudet, Éliane et al. *Nourris la vie*. Wendake : CSSSPNQL, 2001.
- Benabdesselam, Linda et al. *De la tétée à la cuillère, bien nourrir mon enfant de 0 à 1 an*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine. 136 pages.
- Breton, Marie et Émond, Isabelle. *À table, les enfants!* Montréal : Flammarion Québec, 2002. 126 pages.
- Cercles des fermières du Québec. *Qu'est-ce qu'on mange? 3 : le Québec en 820 plats*. Longueuil : Les Cercles, 1994. 495 pages.
- Chagnon Decelles D., Daignault Gélinas M., Lavallée Côté L. et coll. *Manuel de nutrition clinique*, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2011.
[En ligne] Adresse URL : www.opdq.org.
- Côté, Nicole. *L'alimentation des enfants de 2 à 5 ans*. Bibliothèque nationale du Québec, 1998.
- Cyr, Halina. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Renseignement sur les enfants d'âge préscolaire, Ministère des approvisionnements et Services Canada, 1995.
- Doré, Nicole et Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013. 776 pages.
- Fédération des producteurs de lait du Québec. *Savourez-lait!* 2002.
- Gibouleau, Marie-Josée. *Bien manger pour mieux grandir de 1 à 12 ans*, Longueuil : Fédération des producteurs de volaille du Québec, 1999.
- Lambert-Lagacé, Louise. *Comment nourrir son enfant*. Montréal : Éditions de l'Homme, 2007. 325 p.
- Lambert, Louise. *La sage bouffe de 2 à 6 ans*, Montréal : Éditions de l'Homme, 1984. 280 pages.
- Lavalee, Margaret. *So you want a healthy baby*. Brochure de Fort Alexander Health Center, Pine Falls, Manitoba, 1996.



- Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario. Brochure *La consommation d'alcool et l'allaitement*. [En ligne] Adresse URL: www.meilleurdepart.org/ressources/alcool/index.html
- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Allaiter votre bébé - Guide pour les mères qui allaitent. [En ligne] Adresse URL : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-815-03F.pdf> (page consultée le 5 mars 2013)
- Mohrbacher, Nancy et Stock, Julie. *Traité de l'allaitement maternel*, Charlemagne : La ligue La Leche international, 1999. 660 pages.
- Petit, Jocelyne. *Manger avec des enfants, pour le plaisir et pour la vie*. Québec : Les presses de l'Université Laval, 1997. 330 pages.
- Santé Canada. *Consigne de consommation à l'égard du mercure présent dans le poisson : Choisir en toute connaissance de cause*. [En ligne] Adresse URL : <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercure/cons-adv-etud-fra.php> (page consultée le 21 février 2013).
- Santé Canada. Guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis [En ligne] Adresse URL : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-fra.php> (page consultée le 21 février 2013).
- Shuglo, Nancy. *Nourrir mon bébé, ne shemaushin*. Uashat. Centre de Santé de Uashat mak Mani-Utenam.
- Sites Internet :
 - www.servicevie.com
 - www.recettes.qc.ca
 - www.extenso.org
 - www.aqaa.qc.ca/
 - www.mapaq.gouv.qc.ca





