



*Mmm, je suis prête  
à savourer !*

# **Les aliments complémentaires**

Pour votre enfant, l'introduction des aliments complémentaires (dits aliments solides) marque le début d'un long apprentissage. Les premières bouchées serviront surtout d'initiation. Entre 6 et 9 mois, il développera son goût pour les aliments et leurs différentes textures. Puis, entre 9 et 12 mois, il commencera à se nourrir seul. Enfin, vers 1 an, il arrivera à manger la même nourriture que le reste de la famille.

Les « **aliments complémentaires** » sont tous les aliments autres que le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson. Cette appellation est plus appropriée que l'expression traditionnelle « **aliments solides** », puisque les aliments complémentaires prennent souvent la forme de purées ou d'aliments mous et qu'ils comprennent les jus de fruits. Pour des raisons pratiques, l'introduction du lait de vache dans le régime alimentaire de votre enfant est également traitée dans ce chapitre.

### ★ Règle d'or

Les conseils donnés dans ce chapitre conviennent à la majorité des bébés, qu'ils soient nourris au sein ou aux préparations commerciales pour nourrisson. Il ne faut pas oublier que pendant toute la première année, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson demeurent l'aliment de base de l'enfant. Comme leur nom l'indique, les aliments **complémentaires** viennent **compléter** le lait, et non le remplacer ! Il est donc essentiel d'introduire les aliments complémentaires selon le rythme et les besoins de votre enfant.

## À quel âge ? Vers 6 mois

Les experts s'entendent pour dire qu'avant l'âge de 6 mois, les bébés n'ont pas besoin d'aliments complémentaires. Vers l'âge de 6 mois, les besoins nutritionnels changent et les aliments complémentaires deviennent nécessaires. Pour leur permettre de faire ce nouvel apprentissage en douceur, il est préférable de ne pas attendre à plus de 7 mois pour introduire les aliments complémentaires.

Il n'y a **aucun** avantage à donner très tôt des aliments complémentaires au nourrisson ; leur valeur nutritive est moindre que celle du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrisson. Souvent, les aliments complémentaires consommés tôt remplacent le lait au lieu de le compléter.

Il ne faut pas s'attendre à ce qu'un bébé fasse ses nuits parce qu'il mange des céréales au souper. **Cela n'a rien à voir.** La durée du sommeil, la nuit, dépend de son rythme biologique et de son tempérament (voir Le sommeil autour de l'âge de 4 mois, page 68).

En général, **vers l'âge de 6 mois**, l'enfant est prêt à manger des aliments complémentaires pour les raisons physiologiques suivantes :

- la production de salive est suffisante ;
- les enzymes qui servent à digérer les aliments sont présents en quantité suffisante ;
- les reins, plus matures, peuvent supporter plus de protéines ;
- le système immunitaire est plus fort et le risque de développer des allergies est moins important, surtout s'il y a des allergies dans la famille.

### Votre bébé est-il prêt ?

Il n'est pas toujours facile de savoir quand est venu le temps d'ajouter des aliments complémentaires à l'alimentation de votre enfant. Ce moment varie d'un enfant à l'autre. Même si votre enfant ne parle pas encore, certains indices peuvent vous guider.

Même si votre enfant demande à boire plus souvent pendant quelques jours, cela ne signifie **pas** qu'il est **prêt** à recevoir des aliments complémentaires. Il peut seulement être dans une poussée de croissance et avoir besoin de plus de lait (voir Aspects pratiques, page 192)

Serait-ce le temps de lui offrir des aliments complémentaires ? La réponse est OUI si votre enfant présente **plusieurs** de ces signes :

- il est âgé **d'environ 6 mois** ;
- il peut se tenir en position **assise** sans soutien et maîtrise bien les muscles de son cou (ex. : il peut tourner la tête en guise de refus) ;

- vous l'allaitez selon son besoin, vous avez même augmenté le nombre de tétées pendant plus de 5 jours, mais il semble insatisfait et pleure même après avoir tété ;
- il peut **bien serrer** les lèvres pour prendre les aliments sur la cuillère et les pousser avec sa langue dans le fond de sa bouche.

L'important, c'est de **bien observer** votre bébé. Les aliments complémentaires pourront être introduits au moment où il sera prêt.

Pour beaucoup d'enfants, cela se produit vers l'âge de 6 mois. L'introduction des aliments complémentaires peut alors se faire assez rapidement : l'ordre des aliments est moins important. Certains bébés, qui ont bon appétit, les réclament quelques semaines avant ; il sera alors préférable de se limiter aux céréales et aux fruits et légumes jusqu'à l'âge de 6 mois.

L'intérêt pour les aliments varie d'un enfant à l'autre. Certains enfants auront besoin d'un peu d'encouragement : par exemple, vous pouvez essayer différents types d'aliments, différentes textures, etc. Tandis que d'autres enfants aiment tellement les aliments complémentaires qu'ils perdent leur goût pour le lait. Assurez-vous de toujours offrir le lait en premier et de vous limiter aux portions recommandées d'aliments complémentaires.

### Bébé prématuré

Chez les bébés prématurés, l'introduction des aliments complémentaires se fait de la même façon que chez les enfants nés à terme. Mais il faut utiliser l'âge corrigé, calculé selon la date prévue de la naissance (voir Étapes du développement, page 94).

### ✦ Règle d'or

Lorsqu'il commence à manger, votre enfant doit continuer à prendre **autant** de lait qu'auparavant. Par la suite, la quantité diminuera. Mais il continuera à prendre le sein à la demande ou un minimum de 750 ml (25 oz) de préparation commerciale pour nourrisson par jour.

## Introduction des aliments complémentaires

### Dans quel ordre ?

L'ordre d'introduction des aliments ne semble pas très important, surtout si le bébé commence à manger vers l'âge de 6 mois. D'ailleurs, il varie selon les coutumes et la culture de chaque pays.

**Ce qui compte, c'est d'offrir un aliment nouveau à la fois (pas de mélanges) et de choisir des aliments nutritifs et variés.**

Au Québec, on commence généralement par les céréales pour bébés, car elles sont enrichies de fer, l'un des éléments qui peut manquer à une alimentation lactée. Les légumes et les fruits viennent en deuxième; les légumes sont habituellement offerts avant les fruits. Enfin, les aliments riches en protéines (viande, jaune d'œuf, fromage, yogourt) arrivent en dernier afin de ne pas surcharger les reins de l'enfant.

### Texture

Au début, la nourriture s'offre habituellement en une purée lisse. Vous pouvez l'épaissir à mesure que votre bébé s'habitue à manger. Lorsque vous sentez qu'il est prêt, vous pouvez commencer à lui servir des purées grossières. Petit à petit, au plus tard vers 9 mois, vous pourrez lui donner

des aliments mous, écrasés à la fourchette ou en petits morceaux.

### Premier repas

Faites-lui boire son lait d'abord. Laissez passer quelques minutes, le temps de faire faire le rot et de chauffer son repas.

Choisissez un moment où l'enfant est de bonne humeur. Installez-le confortablement dans sa chaise haute, dans un endroit calme.

Donnez-lui ensuite à manger à l'aide d'une petite cuillère pour bébé, jusqu'à ce qu'il vous indique qu'il n'a plus faim.

Ne lui donnez pas d'aliments complémentaires au biberon.

### Aliments nouveaux

Ne proposez qu'**un seul** aliment à la fois. Attendez que votre bébé soit en forme et détendu... et vous aussi! Votre enfant peut faire la grimace devant un plat inconnu, mais il l'acceptera probablement plus tard. Il a besoin de temps pour apprécier la nouveauté, parfois 1 semaine.

Si après quelques jours votre enfant refuse toujours un aliment, n'insistez pas, vous y reviendrez dans quelques semaines. Il est possible qu'il n'aime tout simplement pas certains saveurs ou textures; comme nous tous, il a des goûts et des préférences.

Attendez quelques jours (3 jours) avant d'ajouter un aliment au menu de votre enfant. S'il présente des symptômes d'allergie, vous pourrez en deviner la cause (voir Allergies alimentaires, page 315).

### Appétit variable

Ne vous inquiétez pas si votre petit mange moins, s'il n'aime pas certains aliments ou, au contraire, se montre affamé. Tout comme nous, l'enfant peut avoir un appétit variable d'un jour à l'autre.

Il est important de respecter l'appétit de votre enfant; soyez attentif à ses signaux de faim et de satisfaction. Un enfant qui a faim s'intéresse à la nourriture qu'on lui offre. S'il vous indique qu'il a encore faim, vous pouvez continuer à le nourrir. Par contre, s'il ferme la bouche, boude, repousse la cuillère, tourne la tête, pleure, joue avec sa nourriture, il vous indique qu'il a assez mangé.

Un régime végétarien bien équilibré peut convenir au nourrisson. Il existe cependant un risque de carences, surtout avec un régime végétarien strict. Il est préférable de consulter une diététiste/nutritionniste.

## CALENDRIER SUGGÉRÉ D'INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

### VERS 6 MOIS

#### ÉTAPE 1

lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson

céréales pour bébé

- riz
- orge

#### ÉTAPE 2

lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson

céréales pour bébé

légumes cuits en purée lisse  
fruits en purée lisse

#### ÉTAPE 3

lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson

céréales pour bébé

légumes cuits en purée lisse  
fruits en purée lisse

viande  
volaille



## CALENDRIER SUGGÉRÉ D'INTRODUCTION DES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

DE 7 À 9 MOIS	DE 9 À 12 MOIS	DE 1 À 2 ANS
lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson  céréales pour bébé <ul style="list-style-type: none"><li>• avoine</li><li>• soya</li><li>• mélangées</li></ul>	lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson  céréales pour bébé pains pâtes alimentaires	lait maternel  céréales pour bébé pains pâtes alimentaires céréales peu sucrées
légumes cuits en purée grossière fruits en purée grossière	légumes cuits, mous fruits pelés, mous	légumes cuits, crus, tendres fruits pelés, en morceaux
viande volaille jaune d'œuf poisson	viande volaille jaune d'œuf poisson légumineuses tofu	viande volaille jaune d'œuf poisson légumineuses tofu blanc d'œuf arachide, noix, graines moulues fruits de mer
	lait de vache 3,25 % yogourt fromage	lait de vache 3,25 % yogourt fromage crème glacée ou yogourt glacé pouding au lait

## Miel et botulisme

Par mesure de prudence, ne donnez pas de miel à votre enfant avant l'âge de 1 an. Le miel, pasteurisé ou non, peut contenir des spores (cellules reproductrices végétales) de botulisme. Lorsque celles-ci se développent dans l'intestin du nourrisson, elles peuvent causer le botulisme infantile, une maladie rare mais souvent mortelle.

Le miel n'est pas recommandé pour la cuisson. Si vous devez sucrer une préparation, choisissez du sucre blanc ordinaire ou du fructose (comme son goût est plus prononcé, la moitié ou les deux tiers suffiront). Si votre enfant a une sucette, n'y mettez rien de sucré dessus (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

## Risques d'étouffement

Certains aliments peuvent rester pris dans la gorge de l'enfant, bloquer les voies respiratoires et l'étouffer (voir Étouffement, page 405). Plusieurs enfants vivent cette situation chaque année. D'autres aliments, plus petits, peuvent aller se loger dans les voies respiratoires et causer une infection.

Jusqu'à 4 ans, il vaut mieux éviter tous les aliments qui présentent des risques d'étouffement : arachides, noix, graines, bonbons durs, pastilles contre la toux, mais soufflé, gomme à mâcher, raisins frais entiers, raisins secs, rondelles de saucisses, carottes et céleri crus, aliments piqués sur cure-dents ou brochettes, sucettes glacées, etc.

Pour prévenir les incidents :

- retirer les os de la viande et les arêtes du poisson ;
- tailler les saucisses en bâtonnets, puis en petits morceaux ;
- couper les raisins en quatre ;
- retirer le cœur et le noyau des fruits.

À partir de 1 an, l'enfant peut manger des légumes tendres crus : champignons, concombre, courgette, tomate, etc. La carotte râpée peut être servie. La pomme crue sera pelée et coupée en morceaux.

À 2 ans, vous pouvez lui donner des légumes crus taillés en fines lanières ; la pomme entière mais pelée ; des petits fruits entiers, sauf les raisins.

**Un enfant doit toujours manger sous la surveillance d'un adulte.** Il doit être assis à la table ou dans la chaise haute. Ne le laissez jamais marcher ni courir avec des aliments dans la bouche.

Ne lui donnez pas à manger en automobile. Rangez les aliments dangereux hors de sa portée ; informez les enfants plus vieux de ces règles.

### Céréales : vers 6 mois (étape 1)

Les céréales pour bébés enrichies de fer fournissent à l'enfant des calories supplémentaires, des amidons, certaines vitamines et des minéraux, dont le fer qui aide à prévenir l'anémie. Elles constituent un aliment de choix jusqu'à l'âge de 24 mois.

Au Québec, on commence généralement par les céréales pour bébés, car elles sont enrichies de fer. Le fer est un des premiers nutriments qui risque de manquer dans une alimentation lactée.

### Que choisir ?

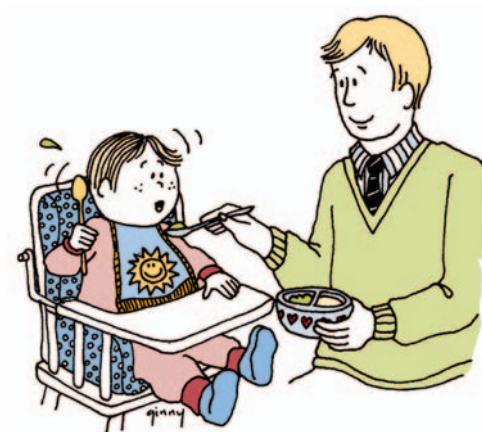
Pour commencer, il est recommandé de choisir des céréales simples, à grain unique, sans légumes ou fruits ajoutés, afin de limiter le risque d'allergies. Vous pouvez débiter avec le **riz** ou l'**orge**. Comme les céréales d'avoine contiennent généralement de l'orge, elles arrivent après le riz et l'orge. Lisez la liste des ingrédients sur l'étiquette.

Laissez à votre petit quelques jours pour s'habituer. Une fois que votre enfant mangera plusieurs céréales simples, vous pourrez lui donner des céréales mélangées. Pour prévenir les allergies, introduisez les céréales de soya en dernier.

### Préparation

Au début, faites une pâte plutôt liquide en utilisant environ 2 fois plus de liquide (lait maternel ou préparations commerciales pour nourrisson) que de céréales sèches. Les céréales doivent être

assez liquides pour que vous puissiez les verser dans la bouche de votre enfant, mais assez épaisses pour qu'il ne les tète pas. Certaines céréales contiennent déjà de la préparation commerciale en poudre; tel qu'indiqué, n'ajoutez que de l'eau.



### Quantité

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) après le boire, 1 ou 2 fois par jour.

Si votre enfant accepte bien les céréales, augmentez progressivement de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé) à la fois, jusqu'à ce qu'il soit rassasié. N'oubliez pas qu'il est déjà nourri par son lait.

La quantité de céréales sèches devrait atteindre peu à peu 125 à 175 ml (1/2 à 3/4 de tasse) par jour vers la fin de la première année. Cette quantité lui fournira la portion de fer dont il a besoin quotidiennement.

### Refus de manger

Si l'enfant refuse la céréale proposée, n'insistez pas. Essayez aux repas suivants pendant 1 ou 2 jours.



Si son refus persiste, essayez de comprendre pourquoi. Il est possible qu'il ne soit pas prêt à manger des aliments complémentaires, qu'il n'aime pas l'aliment présenté ou qu'il y soit allergique.

Votre bébé est-il vraiment rendu à l'étape de l'alimentation solide ? Revoyez les signes qui vous l'indiquent (voir À quel âge ? Vers 6 mois, page 267). Si vous le croyez prêt, essayez une autre sorte de céréales.

### Attention

Il est préférable de ne pas ajouter de sucre aux céréales. Trop de sucre est nuisible et favorise la carie dentaire. Pour savoir si les céréales en contiennent, lisez les étiquettes. Le sucre se cache sous différents noms : dextrose, maltose, sucrose, sucre inverti, polymères de glucose, fructose, sirop, miel.

## Légumes et fruits : vers 6 mois (étape 2)

Vous pouvez passer aux légumes quelques jours après avoir commencé les céréales, puis aux fruits.

En plus d'ajouter une grande variété de saveurs au menu de votre enfant, les légumes et les fruits lui apportent des calories, des vitamines et des minéraux, ainsi que des fibres. Ils sont nécessaires à sa santé; ils l'aideront notamment à avoir des selles régulières. Offrez-en tous les jours.

### Quels légumes choisir ?

Pour débiter, les légumes suggérés sont les suivants : carotte, courge, courgette, haricots jaunes et verts, patate douce. Servez-les cuits et réduits en purée lisse (voir Purées maison, page 283).

Offrez à votre enfant un seul nouveau légume à la fois. Attendez quelques jours (3 jours) avant de lui en présenter un autre. Lorsqu'il y est habitué, essayez-en un nouveau. Votre bébé doit avoir mangé les légumes séparément avant de les prendre mélangés.

### Quantité

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) d'un légume par repas, au dîner et au souper. Augmentez progressivement de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé), jusqu'à ce que l'enfant ait mangé à sa faim.

### Nitrates et légumes

Les nitrates sont naturellement présents dans l'eau et dans le sol. Certains légumes (la carotte, la betterave, le navet et surtout les épinards) en contiennent davantage. En quantité normale, les nitrates des aliments et de l'eau ne causent pas d'ennuis. Cependant, dans certaines conditions,

ils se transforment en nitrites, qui peuvent nuire au transport de l'oxygène dans le sang. Cette transformation est plus courante chez les jeunes enfants de moins de 1 an, particulièrement avant 6 mois.

Dans un régime alimentaire varié, les légumes ne fournissent pas assez de nitrates pour causer des problèmes. Par mesure de prudence, attendez jusqu'à l'âge de 9 mois avant de servir les légumes les plus riches en nitrates : les betteraves, le navet et les épinards. Quant aux carottes, fort appréciées des bébés, vous pouvez les donner parmi les premiers légumes.



Cependant, jusqu'à l'âge de 9 mois, il serait préférable de jeter l'eau de cuisson et de préparer la purée avec de l'eau fraîche du robinet. Vous devriez aussi varier le menu avec les autres légumes suggérés.

### Quels fruits choisir?

Les fruits suggérés pour débiter sont : pomme, poire, pêche et banane. Les fruits sont servis cuits et réduits en purée, sauf pour la banane qui, bien mûre, peut être écrasée à la fourchette. Le sucre n'est pas recommandé dans la préparation des fruits.

Offrez à votre enfant un seul nouveau fruit à la fois. Après quelques jours (3 jours), lorsqu'il y est habitué, essayez-en un nouveau. Il est préférable de manger les fruits séparément avant de les prendre mélangés.

### Quantité

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) d'un fruit en purée que vous pouvez offrir au dîner et au souper, après les céréales et les légumes. Augmentez progressivement de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé), jusqu'à ce que votre enfant n'ait plus faim.

### À ne pas oublier :

- Au début, choisissez des purées d'**un seul légume** ou d'**un seul fruit**.
- Évitez les purées ou desserts du commerce contenant : tapioca, amidon de maïs, farine, sucre; ces produits ont une moins bonne valeur nutritive que les fruits.
- N'ajoutez pas de sel ni de sucre aux aliments de votre bébé.
- Après les repas, n'hésitez pas à offrir de l'eau à votre enfant pour favoriser la digestion et l'hydratation.



### Jus de fruits

Les jus ne sont pas essentiels. Pour contenter la soif entre les boires, l'eau est préférable (voir Quand offrir de l'eau?, page 256).

Comme les fruits, les jus procurent des calories, des vitamines et des minéraux; par contre, ils ne contiennent pratiquement pas de fibres. Vous pouvez les introduire lorsque votre enfant boit au verre et qu'il mange déjà des fruits.

Les jus peuvent être donnés au verre ou au gobelet, mais ils ne devraient jamais être offerts au

biberon. Ne laissez pas votre enfant boire durant de longues périodes, pas même au gobelet. Les jus étant naturellement sucrés, cette habitude augmente le risque de carie de la petite enfance (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

Servis en trop grande quantité, les jus de fruits peuvent causer la diarrhée. Servez-les à la température de la pièce et en quantité raisonnable: ils ne doivent pas prendre la place du lait et des aliments essentiels à la croissance et à la santé de votre enfant.

Afin de ne pas nuire à l'appétit de votre enfant, le jus n'est pas recommandé dans l'heure qui précède le repas.

### Quels jus choisir?

Choisissez des jus de fruits pasteurisés purs à 100%, non sucrés. Il n'est pas nécessaire d'acheter des produits spéciaux pour bébés; identiques aux jus ordinaires, ils coûtent plus cher.

Évitez les boissons, breuvages, cocktails, punchs ou cristaux à saveur de fruits, car ce ne sont pas des jus. Peu nutritifs, ils sont préparés avec du sucre. Cherchez la mention « jus pur » sur l'étiquette.

Les jus de pomme et de raisin sont habituellement bien digérés. Attendez à plus tard pour les mélanges.

Les jus fraîchement pressés achetés directement du producteur ainsi qu'un petit nombre de jus vendus en comptoir réfrigéré ne sont pas pasteurisés. Ils peuvent contenir des bactéries nuisibles auxquelles les jeunes enfants sont particulièrement sensibles.

### Quantité

Un enfant âgé d'environ 7 mois peut boire au plus entre 60 et 90 ml (2-3 oz) de jus pur par jour. Les premières semaines, mélangez moitié jus + moitié eau. Un enfant âgé d'environ 2 ans pourra en prendre au maximum 125 ml (4 oz) par jour.

## Viande et volaille : vers 6 mois (étape 3)

Après avoir commencé les fruits, ajoutez la viande au menu de votre enfant. La viande ne devrait pas être servie avant l'âge de 6 mois. Par contre, il est fortement recommandé d'introduire au moins une sorte de viande **avant l'âge de 7 mois**.

Comme le lait, la viande fournit des protéines. Elle procure aussi des vitamines et certains minéraux, notamment le fer et le zinc. Le fer qu'elle contient est bien absorbé par l'organisme. Pendant la première année, l'enfant a besoin d'une petite quantité de viande.

Après les repas, n'hésitez pas à offrir de l'eau à votre enfant pour favoriser la digestion et l'hydratation.

### Que choisir ?

Au début, offrez-lui de l'agneau, du poulet et de la dinde. Vers 7 mois, essayez le veau, le bœuf, le porc et le foie. Ce dernier pourra figurer au menu 1 fois par semaine. Servez la viande en purée lisse jusque vers 9 mois, car elle est difficile à mastiquer.

Ne donnez pas à votre enfant de viandes épicées, saucisses (fumées ou non), jambon, salami, etc. Ces produits contiennent beaucoup de gras, de sel, d'épices, de nitrates et d'autres ingrédients nuisibles à l'enfant. De plus, l'enfant risque de s'étouffer avec les saucisses (voir Risques d'étouffement, page 274).

Vers 7 mois, vous pouvez lui servir de la viande de gibier bien cuite. Assurez-vous que l'animal a été manipulé selon les règles de l'hygiène dès le terrain de chasse, et que les plombs ont été enlevés avec la chair qu'ils ont touchée. Toutefois, les abats de gibier ne sont pas recommandés, car ils sont souvent contaminés.

### Quantité

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé), le midi. Servez cette quantité pour quelques jours; augmentez-la de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé) à la fois, selon le goût et l'appétit de votre enfant.

## Purées maison

Les purées maison offrent une excellente valeur nutritive. Moins chères que les purées commerciales, elles sont plus fraîches, plus savoureuses et plus variées que celles-ci. Elles ne contiennent que les ingrédients que vous avez choisis. Bien sûr, vous devez y mettre un peu de temps, mais vous découvrirez rapidement que la préparation des purées est simple.

### Achat des produits

Choisissez les légumes et les fruits les plus frais possible. Profitez des spéciaux. Si vous utilisez des produits congelés, ils ne doivent renfermer ni sel, ni sucre, ni sauce, ni assaisonnements. Quant à la viande, elle doit être maigre et de bonne qualité. Évitez les légumes, les viandes et les poissons en conserve : ils sont salés. Vous pouvez utiliser les fruits en conserve s'ils sont dans du vrai jus.

### Hygiène

Lavez-vous les mains et nettoyez avec attention les ustensiles de travail avant de commencer la préparation des purées et chaque fois que vous passerez d'une sorte d'aliment à une autre.

### Truc

Vous connaissez d'autres parents qui ont un bébé du même âge que le vôtre? Pourquoi ne pas vous réunir pour cuisiner les purées et rendre ainsi l'exercice plus agréable? Des organismes communautaires offrent aussi des cuisines collectives à cette fin. Votre CSSS (CLSC) peut probablement vous informer.

### Préparation des purées de légumes et de fruits

Lavez tous les légumes et fruits frais avant la cuisson. Enlevez la pelure et tout ce qui n'entre pas dans la purée : cœur, noyaux, pépins et graines. Coupez en morceaux.

Faites cuire les légumes et les fruits (sauf la banane) dans un peu d'eau bouillante, à la vapeur (dans la marguerite) ou au four à micro-ondes jusqu'à tendreté. Des aliments bien cuits sont mieux digérés ; trop cuits, ils perdent des vitamines et des minéraux.

Mettez les aliments au mélangeur ou au robot, une petite quantité à la fois, et réduisez en purée en ajoutant progressivement assez de liquide pour obtenir la texture désirée. Utilisez de préférence l'eau de cuisson, sauf pour les carottes, pour lesquelles il est recommandé de prendre de l'eau fraîche (voir Légumes et fruits :

vers 6 mois, page 278). Il n'est habituellement pas nécessaire d'ajouter de liquide aux fruits. N'ajoutez pas de sucre, de sel, de beurre ou d'autres assaisonnements ni pendant ni après la cuisson. Votre enfant n'en a pas besoin et il découvrira le vrai goût des aliments.

### Préparation des purées de viande

Enlevez la peau de la volaille et le gras visible de la viande. Coupez en morceaux.

Faites cuire dans une grande quantité d'eau jusqu'à tendreté. Vous pouvez ajouter des légumes (oignon, céleri, carotte) à la mi-temps de la cuisson pour rehausser la saveur.

Mettez la viande ou la volaille au mélangeur, sans les légumes, et réduisez en purée en ajoutant assez de liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. N'ajoutez pas de sel ou d'autres assaisonnements ni pendant ni après la cuisson.



Photo : Nathanaël Cignac

Le sel peut contribuer à développer de l'hypertension artérielle et surcharger les reins de l'enfant, augmentant ainsi les risques de déshydratation.

### Congélation

Versez la purée tiède dans des moules à glaçons, couvrez et faites refroidir au réfrigérateur. Déposez ensuite le tout au congélateur pour une durée de 8 à 12 heures. Une fois qu'ils sont congelés, mettez les cubes de purée dans un sac en plastique conçu pour la congélation. Faites le vide d'air. N'oubliez pas d'identifier le produit et d'inscrire la date sur le sac avant de le remettre au congélateur.

### Conservation

TYPES DE PURÉE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Légumes, fruits	2-3 jours	6-8 mois
Viande, volaille, poisson	1-2 jours	1-2 mois
Viande avec légumes	1-2 jours	1-2 mois

Note: Ne pas recongeler une purée dégelée.

## Purées commerciales

Les purées en pots ou surgelées ont une bonne valeur nutritive; toujours prêtes à servir, elles sont pratiques mais elles coûtent plus cher que les purées maison. De plus, les purées commerciales contiennent parfois des ingrédients inutiles: amidon, sucre, farine, tapioca, crème, etc. Lisez la liste des ingrédients sur l'étiquette. Choisissez des aliments simples, sans ajouts inutiles.

- **Mélanges légumes-viande** – Ils sont pratiques à l'occasion. Cependant, la proportion de viande reste en général assez faible, surtout dans les petits pots (elle est plus importante dans les préparations surgelées). En choisissant des purées simples, vous contrôlez la quantité de viande que votre enfant mange et vous lui servez les légumes de votre choix.

- **Purées « Junior »** – Il s'agit de purées qui contiennent de petits morceaux pour faciliter la transition vers le menu familial. Pour l'apprentissage de la mastication, dès que votre enfant est prêt, offrez-lui aussi certains aliments écrasés à la fourchette ou en morceaux (voir Saveurs et textures: entre 7 et 9 mois, page 290).
- **Repas prêts à servir** – Ils contiennent du sel et ne doivent pas être servis à un enfant de moins de 12 mois. Leur utilité demeure limitée, car l'enfant peut alors partager le menu familial.

### Achat et utilisation

- N'utilisez pas les pots dont le couvercle est rouillé ou le verre écaillé.
- Les petits pots doivent faire « pop » quand vous les ouvrez. Sinon, ne les utilisez pas, ils ne sont pas frais. Retournez-les au magasin.

- Rangez les pots non ouverts selon leur date limite d'utilisation de manière à servir les plus vieux en premier.
- Les fabricants de purées indiquent, par un code couleur sur l'étiquette ou autrement, à quel âge donner leurs produits. Ces indications sont générales et ne correspondent pas nécessairement aux recommandations actuelles; vérifiez si elles conviennent à votre enfant.
- Évitez de nourrir votre enfant à même le pot. Mettez la quantité de nourriture dont vous avez besoin dans un petit bol et réfrigérez immédiatement le reste pour éviter la contamination. Les purées commerciales peuvent être conservées pendant 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez aussi en congeler une partie.

### Pour tiédir les purées

Autant que possible, ne tiédisez que la quantité de purée dont vous avez besoin. Avant de la servir à l'enfant, vérifiez-en la température à l'intérieur de votre poignet ou sur votre main. Jetez toujours les restes de purée réchauffée.

#### Purée fraîche ou réfrigérée

Dans une petite casserole ou un bain-marie, réchauffez à feu doux sur la cuisinière. Pour de petits volumes, mettez la purée dans un bol de verre et laissez tiédir quelques minutes dans l'eau chaude. Vous pouvez aussi utiliser une « assiette-bouillotte » en plastique. Elle est commode, ne coûte pas cher et garde les aliments tièdes durant le repas.

### Purée congelée

Chauffez les cubes de purée dont vous aurez besoin pour le repas pendant quelques minutes au bain-marie.

### Au micro-ondes

**Prenez garde** au micro-ondes. Comme il réchauffe inégalement les aliments, la purée pourrait être froide à certains endroits, mais brûlante à d'autres. Si vous utilisez le four à micro-ondes, prenez les précautions suivantes :

- ne réchauffez jamais les purées directement dans les pots de verre, car ils risqueraient d'éclater ; versez plutôt la purée dans un petit plat ;
- ne réchauffez pas de toutes petites portions, car elles deviendraient brûlantes en quelques secondes ;

- une fois la purée tiédie, remuez-la, attendez 30 secondes, puis vérifiez-en la température (sur le dos de votre main ou à l'intérieur de votre poignet) avant de servir ;
- expliquez bien la façon de procéder aux gardiennes et gardiens ou suggérez-leur une autre manière de réchauffer les aliments du bébé.

## Saveurs et textures : entre 7 et 9 mois

Maintenant que votre enfant a goûté à des aliments de tous les groupes alimentaires, l'apprentissage des saveurs et des textures va prendre une place importante au repas.

Dès l'âge de 7 mois, s'il n'a pas tendance à s'étouffer, il peut manger des purées plus épaisses, moins lisses, passées rapidement au mélangeur ou écrasées à la fourchette.

À 8 ou 9 mois, encouragez-le à prendre avec ses doigts de petits morceaux d'aliments mous : légumes bien cuits, fruits bien mûrs ou en conserve, etc. N'attendez pas trop ! Même s'il n'a pas de dents, ses gencives lui permettent de mastiquer. Il adore mâchouiller. Mais attention, certains aliments présentent des risques d'étouffement (voir Risques d'étouffement, page 274).

### Lait

Pendant toute la première année, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson demeurent l'aliment de base. Après 7 mois, les quantités quotidiennes de lait diminuent peu à peu au profit des aliments complémentaires. La diminution se fait naturellement pour les bébés allaités.

Une fois tous les groupes alimentaires introduits, le lait peut être offert avant ou après les aliments complémentaires. L'important est de donner à l'enfant tout ce dont il a besoin. Certains parents partagent le boire en 2 : ils donnent une partie du lait d'abord, les aliments complémentaires ensuite ; ils attendent un peu avant de terminer le repas avec le reste du lait. Choisissez la façon de faire qui convient le mieux à votre enfant.

### Céréales

Il est recommandé de donner chaque jour à votre enfant des céréales pour bébés enrichies de fer. Vous pouvez maintenant lui offrir les céréales de soya et les céréales mélangées.

Vers l'âge de 9 mois, il devrait en prendre suffisamment le matin, soit environ 125 ml (1/2 tasse), pour obtenir sa ration quotidienne. Il ne sera donc plus nécessaire de lui en servir au souper.

### Légumes

Votre enfant mange déjà quelques légumes. Ajoutez-en de nouveaux : chou-fleur, brocoli, asperges, petits pois, pomme de terre, maïs, choux de Bruxelles, avocat, etc. Faites les purées de plus en plus épaisses. Pour varier, mélangez les légumes qu'il connaît déjà.

Vers l'âge de 8 ou 9 mois, vous pouvez lui couper en petites bouchées les légumes que vous avez préparés pour le reste de la famille, à condition que vous les ayez fait cuire sans sel. Attendez à 9 mois avant de servir épinards, navet, betterave (voir Légumes et fruits : vers 6 mois, page 278).

### Fruits et jus

Votre enfant mange déjà des fruits. Ajoutez-en de nouveaux : prune, abricot, nectarine, ananas. Mélangez ceux qu'il connaît, comme vous le désirez et à son goût.

Peu à peu, offrez-lui les fruits écrasés à la fourchette puis, s'ils sont bien mûrs, en morceaux à prendre avec les doigts.

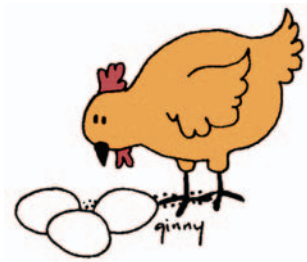
Les petits fruits, tels que fraises, framboises, bleuets, mûres et groseilles, devront être réduits en purée et passés au tamis de façon à éliminer pelures et grains. Ces purées existent en petits pots, déjà tamisées, mais elles contiennent également des ingrédients inutiles : amidon, sucre, etc.

Afin de ne pas nuire à son appétit, ne lui offrez pas plus de 60 à 90 ml (2-3 oz) de jus par jour. Donnez-lui les jus au verre ou au gobelet. Ne lui en offrez pas au coucher (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354). Lorsqu'il a soif, offrez-lui de l'eau !

### Jaune d'œuf

Faites l'essai du jaune d'œuf après avoir introduit la viande. Il doit être bien cuit, jamais cru ou coulant. Pour le séparer aisément du blanc, préparez un œuf cuit dur.

Commencez par 5 ml (1 c. à thé) de jaune d'œuf mélangé avec un peu de lait ou ajouté aux céréales ou aux légumes. Augmentez la quantité jusqu'à environ 3 jaunes par semaine. **Attendez à 12 mois avant de servir l'œuf entier**, car le blanc est plus allergène (voir Allergies alimentaires, page 315).



### Légumineuses et tofu

Pour remplacer la viande, vous pouvez commencer à offrir des légumineuses ou du tofu. Les lentilles rouges ou orange sont celles qui se mettent le plus facilement en purée. Le tofu mou peut être réduit en purée et mêlé à une purée de légumes.

### Poissons

Le poisson est un aliment sain. Il contient des protéines ainsi que des gras essentiels. À moins de contre-indications, vous pouvez en servir à votre enfant quelques semaines après avoir introduit la volaille et la viande. Mais s'il a déjà fait des allergies ou si d'autres membres de la famille en souffrent, ne lui donnez pas de poisson avant l'âge de 3 ans.

Les crustacés (crevettes, crabe, homard) présentent de forts risques d'allergie. Évitez-les jusqu'à 1 an et jusqu'à 4 ans si votre enfant a développé des allergies ou s'il y a des allergies dans la famille.

### Que choisir ?

Vous pouvez offrir à votre enfant de nombreuses espèces de poissons. De la mer: aiglefin, flétan, goberge, morue, plie (sole), turbot. De la pêche sportive: alose savoureuse, grand corégone, omble de fontaine et autres truites (sauf le touladi), éperlan arc-en-ciel et poulamon.

Certaines espèces de poissons peuvent contenir des polluants. Il faut donc en limiter la consommation. Pas plus d'une fois par mois: espadon, requin, thon frais ou congelé. À éviter: achigan, brochet, doré, maskinongé, touladi (truite grise).

Vous pouvez acheter du poisson frais ou congelé. Prenez garde aux conserves: elles sont le plus souvent salées, donc à éviter. Il existe toutefois du thon et du saumon mis en conserve sans sel; vous pourriez les utiliser.

### Comment le préparer ?

Puisque le poisson ne se vend pas en purée, vous devrez l'apprêter vous-même.

- Faites-le cuire au court-bouillon, poché dans le lait ou au four à micro-ondes, sans ajouter de sel.
- Enlevez avec soin toutes les arêtes.
- Défaites-le à la fourchette ou réduisez-le en purée avec le liquide de cuisson.

Évitez le poisson cru, car les jeunes enfants sont plus sensibles aux parasites qu'il pourrait contenir.

## Vers l'autonomie : de 9 à 12 mois

Votre enfant a commencé à manger avec ses doigts. Encouragez-le, car il apprend à se nourrir seul. Il devient plus autonome !

Il est bon de lui offrir une partie de ses repas en petites bouchées. Bien sûr, c'est plus salissant et plus long, mais ça ne durera que quelques mois.

Tout en le surveillant, vous pouvez le laisser mâcher des aliments secs : rôties, biscottes, bâtonnets de pain, etc., mais ne lui donnez pas d'aliments crus et durs tels que la carotte ou le céleri ; il pourrait s'étouffer. S'il a besoin de mordre parce qu'il fait ses dents, offrez-lui plutôt un anneau de dentition (voir Poussée des dents, page 352).

Il est possible qu'à cette étape, alors qu'il commence à manger seul, votre enfant mange



Photo : Christine Nadal

moins. N'insistez pas. Le moment du repas sera plus agréable pour toute la famille et l'enfant apprendra à suivre son appétit. Il sait lui-même quand il n'a plus faim.

### Importance du lait

Au menu de votre enfant, le lait constitue encore un aliment de base. Le lait maternel demeure le lait par excellence; n'hésitez pas à donner le sein à votre petit aussi souvent que vous le souhaitez. S'il est aux préparations commerciales pour nourrisson, assurez-vous qu'il en prenne assez pour combler ses besoins, soit environ 750 ml (25 oz) par jour. Autant que possible, faites-le boire dans vos bras afin de lui offrir un contact chaleureux et rassurant. Ne le laissez pas s'endormir avec son biberon, car cette habitude favorise la carie (voir Prévention de la carie de la petite enfance, page 354).

### Lait de vache, à 9 ou 12 mois?

Vous pouvez commencer à lui donner du lait de vache à 9 mois à **condition** qu'il ait un menu varié: des légumes, des fruits et de la **viande** à tous les jours, au moins 125 ml (1/2 tasse) de céréales pour bébés enrichies de fer ainsi que

des aliments préparés avec un peu de gras (huile ou margarine non-hydrogénée), pour combler ses besoins en acides gras essentiels. Si votre bébé ne mange pas tout cela, il est préférable d'attendre à 12 mois.

Vous devez choisir du lait de vache entier, à 3,25 % M.G. Ce peut être:

- du lait homogénéisé ordinaire, qui est enrichi de vitamine D;
- du lait évaporé non sucré en conserve, enrichi de vitamines C et D, que vous devrez préparer avec une égale quantité d'eau.

Le lait de vache doit être introduit de façon graduelle sur une période d'environ 2 semaines. Remplacez d'abord une partie du lait maternel ou de la préparation commerciale pour nourrisson par du lait de vache; augmentez peu à peu la proportion de nouveau lait dans chaque boire.

À cause de la teneur élevée en protéines et minéraux du lait de vache, ne dépassez pas **900 ml (30 oz)** par jour.

### Pas de lait à 2% ni écrémé

Les jeunes enfants ont besoin de gras pour leur croissance et pour le développement de leur cerveau. Il est préférable de ne pas leur donner de lait à 2% M.G. avant l'âge de 2 ans. Le lait à 1% M.G. et le lait écrémé ne sont pas recommandés.

Pendant toute la petite enfance, jusqu'à l'âge scolaire, vous pouvez continuer à donner du lait entier, à 3,25% M.G., à votre enfant.

Ne lui donnez jamais de lait concentré sucré.

### Yogourt

Lorsque votre enfant mange des aliments de tous les groupes alimentaires, vers 9 à 10 mois, vous pouvez lui offrir du yogourt. À cet âge, une portion équivaut à environ 75 ml (1/3 tasse).

Choisissez de préférence du yogourt nature. Vous pourrez lui ajouter de la purée de fruits ou des morceaux de fruits frais. Ainsi, il sera meilleur pour votre enfant que les yogourts aux fruits sucrés.

Évitez les yogourts légers ou sans gras. Si vous faites vous-même votre yogourt, utilisez du lait entier. Le yogourt maison est riche en vitamine D puisque le lait dont il est fait en contient.

Les fromages frais aux fruits (ex. : Minigo® et Petit Danone®) ne sont pas des yogourts. Bien qu'ils contiennent plus de protéines et de calcium que les yogourts réguliers, ils contiennent également de la purée de fruits sucrée. Attendez que votre enfant ait 12 mois avant de lui en offrir.

### Fromages

Les enfants aiment généralement les fromages. Commencez, vers l'âge de 9 à 10 mois, par ceux que vous pourrez servir à la cuillère: cottage, quark ou ricotta; pour une portion, il en faut 30 à 60 ml (2 à 4 c. à table). Ensuite, passez aux fromages fermes (doux et blancs) que vous râpez ou taillerez en tranches minces; une portion correspond à 15 g (1/2 oz).



Certains affirment que le fromage constipe. Ce n'est pas un problème lorsque l'enfant en mange raisonnablement et que son régime est équilibré.

### Viande, volaille, poisson

Votre enfant a besoin d'une petite portion de viande ou d'un substitut au dîner et au souper. Une portion de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à table) peut suffire.

S'il n'aime pas la viande, présentez-lui plus souvent de la volaille et du poisson; remplacez-la par un œuf, des légumineuses ou du tofu. Pour combler ses besoins nutritionnels, n'hésitez pas à lui offrir le sein ou assurez-vous qu'il boive environ 750 ml (25 oz) de préparations commerciales pour nourrisson par jour.

À partir de 9 mois, vous pouvez lui servir la viande hachée fin; il passera plus tard aux petites bouchées. Essayez le poulet, plus tendre, puis la viande rouge.

### Légumineuses et tofu

Tout comme le tofu, les légumineuses (pois chiches, lentilles et haricots de toutes sortes) sont nutritives et économiques. Elles peuvent de temps à autre remplacer la viande. Elles doivent être bien cuites, réduites en purée ou écrasées à la fourchette. Une portion équivaut à 30 à 60 ml (2 à 4 c. à table).

Vous pouvez aussi remplacer la viande par du tofu. Réduit en purée s'il est mou, émietté ou coupé en dés s'il est ferme, le tofu peut être mêlé aux légumes pour lui donner plus de saveur. Une portion équivaut à environ 30 g (1 oz).

### Œuf entier

Vers l'âge de **12 mois**, votre enfant peut commencer à manger l'œuf entier. Servez-le cuit dur, poché, brouillé ou en omelette. C'est un aliment pratique qui se digère facilement.

Votre petit peut manger 3 œufs par semaine, et même plus, s'il ne consomme pas beaucoup de viande.

### Légumes et fruits

Offrez à votre enfant une variété de légumes en petits morceaux, bien cuits, sans sel. Servez-les au dîner et au souper. Vous pouvez maintenant essayer les épinards, les betteraves et le navet. Vous pouvez aussi ajouter au menu des aliments cuits avec des tomates et des oignons.

Servez des fruits en morceaux au moins 2 fois par jour, au dessert ou à la collation : raisins coupés en quatre ; morceaux d'orange, de pamplemousse ou de clémentine ; pommes râpées ou légèrement cuites. Vous pouvez lui offrir des jus de fruits riches en vitamine C, mais pas plus de 60 à 90 ml (2-3 oz) par jour.

### Produits céréaliers variés

Lorsque votre enfant commence à manger avec ses mains, offrez-lui du pain grillé beurré ou tartiné, du pain pita ou chapati, des crêpes de semoule de maïs (tortilla), des bâtonnets de pain séché, des craquelins sans sel, des pâtes alimentaires de toutes formes, nature ou avec un peu de sauce. Prudence avec le riz, l'enfant pourrait s'étouffer. Si vous lui en servez, choisissez-le collant, à grains courts, et écrasez-le à la fourchette. Surveillez votre enfant pendant qu'il mange.

Servez-lui des produits céréaliers au dîner et au souper. Une portion équivaut à : 1/4 à 1/2 tranche de pain, 30 à 50 ml (2 c. à table à 1/4 tasse) de riz ou de pâtes.

Au déjeuner, continuez à lui offrir des céréales pour bébés jusqu'à 24 mois. Votre enfant en a besoin pour combler ses besoins en fer. S'il les aime moins, ajoutez-y des fruits, préparez-les avec du jus de fruits au lieu du lait, achetez-les de différentes saveurs. Si votre enfant a bon appétit le matin, vous pouvez compléter avec 1/2 rôtie ou quelques bouchées de céréales prêtes à servir non sucrées et enrichies de fer (ex. : Nutrios®) qu'il mangera avec les mains.

Les biscuits pour bébés ainsi que les biscuits de dentition sont sucrés et ne sont pas nécessaires (voir Poussée des dents, page 352).

### Collations

Il est possible que votre enfant ait maintenant envie d'une collation. Elle doit être nutritive mais petite. Environ 2 heures avant le repas, offrez-lui des aliments qui le nourriront sans couper son appétit : fruits en morceaux, fromage, yogourt, craquelins de pain séché. Vous pouvez



lui donner un peu de lait ou de jus de fruits. S'il a soif, pensez à l'eau! Ne lui donnez jamais de café, de thé ou d'alcool.

Votre enfant n'a pas besoin de chocolat, croustilles, boissons gazeuses et bonbons. Ces aliments sont peu nutritifs et certains favorisent la carie dentaire.

## Menu familial : de 1 à 2 ans

Le menu de votre enfant est maintenant très varié et comprend presque tous les aliments consommés par la famille. Il prend ses 3 repas avec vous et a probablement besoin de 1 ou 2 collations. Vous pouvez commencer à lui offrir des aliments cuits avec un peu de sel.

À l'âge de 1 an, il devrait avoir triplé son poids de naissance. Maintenant, son rythme de croissance ralentit un peu et son appétit baisse. Il en sera ainsi jusqu'à 5 ans. Votre petit marche, trotte ou ne tardera pas à le faire. Il a mille centres d'intérêt. Il mange moins parce que son attention est ailleurs et que ses besoins diminuent.

Ce changement inquiète plusieurs parents. Votre enfant est en forme et de bonne humeur? Il s'amuse bien, grandit et se développe de façon normale? Ne vous inquiétez pas! Par contre, s'il est moins actif, souvent malade, petit pour son âge, consultez un professionnel de la santé (voir Faible appétit, page 323).

### Pour faciliter cette étape

Il s'intéresse à la cuillère. Laissez-lui la sienne pour jouer tandis que vous le faites manger avec la vôtre. Il apprendra petit à petit à s'en servir. Encouragez-le à manger seul, avec ses doigts ou à la cuillère, à son rythme.

Vers 18 mois, il boit bien à la tasse, mais peut encore la renverser en la déposant. Ne la remplissez qu'à moitié. À 2 ans, il sera beaucoup plus habile: il saura manger correctement à la cuillère et il tiendra son petit verre d'une seule main.

Aux repas, il est préférable d'éviter les bruits forts et distrayants (télévision, radio, etc.) qui risquent de le détourner de son assiette. Présentez-lui joliment ses aliments: il adore la couleur. Offrez-lui de petites portions pour ne pas le décourager. Attendez qu'il ait fini de manger son plat principal avant de servir le dessert aux autres membres de la famille, sinon il se désintéressera de son plat. Répétée, cette situation peut mener à des carences alimentaires.

**Par contre, ne l'obligez pas à vider son assiette à tout prix.** Il a, lui aussi, un appétit qui varie au fil des jours; il a ses goûts et ses préférences. Le mieux est de respecter son appétit.

### De bonnes habitudes

Dans la mesure du possible, habituez votre enfant à partager le menu de la famille. Suivez les règles du *Guide alimentaire canadien* (voir Votre guide alimentaire santé pour toute la famille, page 308). Préparez des repas qui font place aux 4 groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts).

Achetez des aliments simples, le moins transformés possible, sains et nutritifs. **Certains ingrédients ne favorisent pas la santé des enfants ni du reste de la famille: le sel, le sucre sous toutes ses formes (sucrose, glucose, fructose, etc.) ainsi que les matières grasses (shortening, huiles hydrogénées, huiles de coco, de palme ou de palmiste), qui fournissent des gras nuisibles. Lisez bien les étiquettes.**



### ✦ Règle d'or

Le lait maternel constitue encore un aliment de premier choix pour l'enfant de 1 à 2 ans. N'hésitez pas à donner le sein à votre petit aussi souvent que vous et lui le souhaitez.

### Produits laitiers

Si votre enfant est nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, il peut maintenant boire du lait de vache. Jusqu'à 2 ans, donnez-lui du lait entier, à 3,25 % M.G., homogénéisé; il a besoin de gras pour sa croissance et son développement. Il devrait en prendre entre 600 et 720 ml (20 et 24 oz) par jour.

Vous pouvez **remplacer** une partie du lait par des produits laitiers; une portion de 125 g (4 oz) de yogourt ou de 30 g (1 oz) de fromage ferme remplace 150 ml (5 oz) de lait. Mais pour ses besoins en vitamine D, il doit en boire au moins 600 ml (20 oz) par jour. Pas plus de 900 ml

(30 oz) par contre, car il lui faut de l'appétit pour les autres aliments.

Le lait au chocolat est un bon substitut pour les enfants qui boivent peu de lait nature, mais il contient beaucoup de sucre. La crème glacée, le yogourt glacé et le fromage frais aux fruits constituent de bons desserts, quoiqu'un peu sucrés.

### Produits céréaliers

À chaque repas, servez à votre enfant des produits céréaliers, de préférence à grains entiers: pain, pita, chapati, macaroni, spaghetti, pâte à pizza, craquelins, riz, etc. À cet âge, une portion équivaut à 50 ml (1/4 tasse) de pâtes ou à 1/2 tranche de pain.

Donnez-lui encore une portion de céréales pour bébés au déjeuner, soit de 125 à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse); elles lui fournissent du fer. Des céréales à déjeuner prêtes à servir à grains entiers et peu sucrées peuvent, à l'occasion, lui être offertes au déjeuner ou à la collation.

### Légumes

Chaque jour, offrez à votre enfant au moins 2 portions de légumes cuits ou crus. À cet âge, une portion équivaut à 15 à 30 ml (1 à 2 c. à table). Ne tournez pas le dos à la pomme de terre: elle est nourrissante. Vous pouvez lui servir quelques légumes crus, parmi les plus tendres: tomate, concombre, champignons, avocat, etc. Vers 2 ans, vous lui en proposerez de plus fermes, taillés en fines lanières. Vous pouvez agrémenter les légumes d'un peu de trempette à base de mayonnaise et de yogourt.

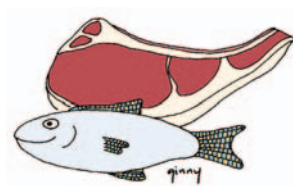
### Fruits

Chaque jour, servez-lui au moins 2 portions de fruits. Une portion égale 1/4-1/2 fruit ou 30 à 50 ml (2 c. à table à 1/4 tasse) de morceaux. Vous pouvez lui offrir au plus 125 ml (4 oz) de jus.

Présentez-lui des fruits mûrs coupés en morceaux, sans pelure, noyaux et pépins: poire, pêche, melon, banane, mangue, kiwi ou papaye; des sections d'orange ou de clémentine; des fraises ou des raisins coupés en quatre; des pommes pelées et tranchées mince; des dattes ou des figues en purée.

### Viande, volaille, poisson et substituts

Certains enfants apprécient déjà la viande coupée en morceaux, mais d'autres l'exigent toujours hachée menu ou même réduite en purée. Pour aider votre enfant à s'y habituer, servez-lui de petites bouchées tendres et juteuses; vous pouvez aussi les recouvrir d'un peu de sauce.



Votre enfant aimera probablement la volaille et le poisson; ils sont en général bien appréciés. Présentez-lui du foie de temps à autre, de préférence du foie de poulet ou de veau.

Ne lui offrez pas souvent de charcuteries (saucisses, viandes fumées, pâtés, salami, etc.), car elles contiennent des nitrates et des nitrites. Si vous en servez, choisissez les plus maigres, les moins salées, les moins épicées. Le jambon maigre et la poitrine de dinde sont de bons choix.

Entre 1 et 2 ans, votre enfant doit manger chaque jour 2 portions de viande ou de substituts. Pour une portion, il faut :

- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à table) de viande, volaille ou poisson;
- 1 œuf;
- 50 ml (1/4 tasse) de légumineuses;
- 30 g (1 oz) de tofu.

### Beurre d'arachide

Le beurre d'arachide est un aliment pratique et nutritif. Cependant, un nombre croissant d'enfants souffre d'allergie grave et permanente aux arachides.

S'il y a des allergies dans votre famille, à plus forte raison si votre enfant en a déjà souffert, attendez à l'âge de 4 ans avant de lui offrir cet aliment. Dans le cas contraire, vous pouvez commencer à lui en servir.

Pour éviter les risques d'étouffement, ne lui donnez que du beurre d'arachide crémeux; étendez-le en couche mince sur une rôtie chaude.

Aliments à éviter  
avant l'âge de 4 ans



## Votre guide alimentaire santé pour toute la famille

Le *Guide alimentaire canadien* est un outil précieux. Il vous aidera à présenter des menus sains à votre famille en choisissant une grande variété d'aliments des 4 groupes alimentaires. Puisqu'il a été conçu pour les personnes de plus de 4 ans, il vous faudra cependant l'adapter aux besoins de vos jeunes enfants. Consultez le tableau ci-contre.

### ★ Règle d'or

L'alimentation de votre bambin, de même que celle de toute la famille, devrait être calquée sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

**Produits céréaliers**  
5 portions

**Légumes et fruits**  
5 portions

**Produits laitiers**  
lait maternel ou  
500 ml (2 tasses) de lait,  
plus 1 autre portion

**Viandes et substituts**  
2 à 3 portions

## QUANTITÉS D'ALIMENTS RECOMMANDÉS À 2 ANS



- 1/2 tranche de pain
- 15 g de céréales prêtes à servir (soit 1/2 portion de celle indiquée sur la boîte)
- 75 ml (1/3 tasse) de céréales chaudes
- 1/2 muffin moyen
- 50 ml (1/4 tasse) de pâtes alimentaires ou de riz
- 4 craquelins



- 1/2 légume ou fruit de grosseur moyenne
- 50 ml (1/4 tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve
- 50 ml (1/4 tasse) de jus



- 25 g (environ 1 oz, soit 5 cm x 2 cm x 2 cm) de fromage
- 75 ml (1/3 tasse) de yogourt



- 25 g (environ 1 oz, soit 1/2 jeu de carte) de viande, volaille ou poisson
- 1 œuf
- 50 g (1/4 tasse) de tofu
- 50 ml (1/4 tasse) de légumineuses
- 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide