

Fondation

Olo



1000  
jours

pour  
savouer  
la vie



# Bébé et la découverte des aliments

Guide pour les parents -  
Dès 6 mois, comment préparer  
et offrir les premiers aliments à bébé ?

## Progression de l'alimentation de bébé

### Entre 0 et 6 mois

**L'allaitement est ce qu'il y a de mieux.**

Le lait maternel permet de combler les besoins de bébé afin de favoriser sa croissance et son développement. Les bébés allaités doivent recevoir un supplément de vitamine D.

Si vous n'allaitez pas exclusivement au sein, il est possible de donner du lait maternel exprimé. Sinon, les préparations commerciales pour nourrissons sont les seuls substituts adaptés. Il faut toutefois les préparer de manière sécuritaire selon les recommandations.

Bébé n'a besoin d'aucun autre aliment ou boisson.



### Vers 6 mois

**Bébé est prêt à découvrir les aliments !**

### Entre 6 et 12 mois

**En complément au lait maternel, des aliments de différentes textures sont introduits progressivement dans l'alimentation de bébé.**

- Poursuivre l'allaitement à la demande.
  - › Le lait maternel demeure la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 12 mois.
- Offrir des aliments riches en fer au moins 2 fois dans la journée :
  - › Céréales enrichies en fer pour nourrissons, viandes, volailles, poissons, légumineuses, tofu et œufs.
- Offrir des aliments de textures variées dès que bébé commence à manger :
  - › Purée lisse ou grumeleuse, gros morceaux mous, etc.
- Offrir les aliments séparément au début pour permettre à bébé de découvrir leur vraie saveur.
- Offrir des aliments plus à risque de causer des allergies (aliments allergènes) dès l'introduction des aliments.
- Servir de petites quantités d'eau aux repas dans une tasse ouverte en l'aidant au début.

**Lorsque bébé mange des aliments riches en fer deux fois par jour depuis quelques jours :**

- Introduire petit à petit d'autres aliments :
  - › Légumes et fruits, produits céréaliers, fromage et yogourt (minimum 2% M.G.).
  - › Le lait de vache à 3,25% M.G. peut être introduit progressivement entre 9 à 12 mois en complément au lait maternel ou aux préparations pour nourrissons.

Les jus de fruits et les autres boissons sucrées ne sont pas conseillés. Ils apportent beaucoup d'énergie, mais ne calment pas bien la faim. En plus, ils favorisent la carie dentaire.

Les aliments de base sont tout à fait adaptés aux besoins des tout-petits pour compléter le lait maternel ou les préparations pour nourrissons. Les aliments et boissons transformés sont souvent moins nutritifs et plus chers. Certains laits pour tout-petits sont même déconseillés.



### Vers 7 mois

**Selon sa faim et son intérêt, bébé mange environ 3 petits repas par jour. Une collation peut aussi être offerte.**

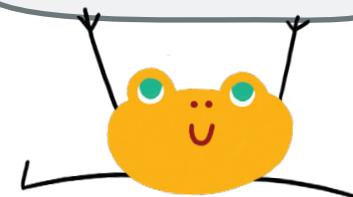
### Vers 9 mois

**Bébé mange environ 3 petits repas et 1 ou 2 collations selon sa faim et son intérêt.**

### À partir de 12 mois

**Bébé a un horaire de repas et de collations plus régulier et mange avec la famille.**

- Poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans ou aussi longtemps que maman et bébé le souhaitent.
  - › Poursuivre le supplément de vitamine D pour les bébés allaités, même lorsqu'ils ont une alimentation variée.
- Offrir à bébé les mêmes aliments nutritifs qu'au reste de la famille, sans ajouter de sel ou de sucre.
- Servir des aliments riches en fer à chaque repas.
- Il est possible d'offrir du lait de vache à 3,25% M.G.
  - › Limiter la quantité de lait de vache à 750 ml par jour (3 tasses).
  - › Le lait de vache à 2% M.G. et les boissons de soya "nature" enrichies peuvent être offerts à partir de 2 ans. Les autres boissons végétales ne sont pas adaptées aux besoins des tout-petits. Elles peuvent être offertes à l'occasion seulement.



## Quand introduire les aliments ?

**C'est vers 6 mois que bébé est prêt à manger.**

Attendez que bébé démontre les signes avant de lui offrir des aliments complémentaires au lait maternel. Bébé doit avoir au moins 4 mois sinon son système digestif ne sera pas assez développé.

**Voici les signes qui démontrent qu'il est prêt.**

✓ Il se tient assis dans sa chaise haute sans aide.

✓ Il soutient et contrôle sa tête.

✓ Il est capable de repousser une cuillère de la main et de tourner la tête.

✓ Il peut aussi tenter de prendre les aliments et de les porter à sa bouche.



**Pour les bébés prématurés, il faut utiliser l'âge corrigé en fonction de la date prévue de la naissance. Leur corps sera alors assez développé pour les aliments.**

**Choisir un moment où bébé est en forme et de bonne humeur pour ses premières expériences.**

Attendre après une sieste reposante est une bonne idée.

## Gérer les risques d'allergies alimentaires

Certains aliments sont plus susceptibles de causer des allergies alimentaires.

**Principaux aliments qui causent des allergies (aliments allergènes):**

- Arachides
- Blé et triticales
- Fruits de mer (crustacés, mollusques)
- Graines de sésame
- Lait de vache
- Moutarde
- Noix
- Œufs
- Poissons
- Soya (soja)



**Vous pouvez introduire les aliments allergènes au même moment que les autres aliments.**

**Voici comment faire :**

- 1 Proposer un nouvel aliment allergène à la fois.
- 2 Offrir le même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau. Ceci vous permettra de reconnaître plus facilement l'aliment en cause si bébé fait une réaction allergique.
- 3 Une fois l'introduction réussie, continuer d'offrir les aliments allergènes chaque semaine. Cela permettra au corps de s'habituer à l'aliment et de diminuer les risques de développer une allergie plus tard.

**Assurez-vous que bébé soit réveillé pendant les 2 heures après avoir mangé ces aliments afin de mieux pouvoir détecter l'apparition de symptômes d'allergie.**

**Voici quelques-uns des symptômes d'allergie possibles :**

- Enflure du visage, des lèvres ou de la langue
- Plaques rouges, démangeaisons ou boutons sur le corps
- Pleurs et irritabilité soudaine
- Difficulté à avaler et à respirer, respiration bruyante
- Vomissement en jet, diarrhées à répétition

**Appelez le 911 si bébé présente plusieurs symptômes ou s'il semble avoir de la difficulté à respirer.**

Les symptômes d'allergies apparaissent habituellement rapidement après que l'aliment allergène ait été mangé. Une réaction peut toutefois se déclencher jusqu'à 2 heures après la consommation.

Si vous avez un doute que bébé présente des signes d'allergies alimentaires, arrêtez d'offrir l'aliment et consultez votre médecin.

# Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire

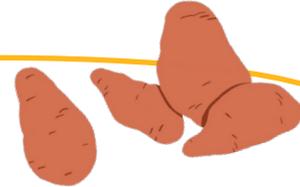
Tous les aliments ne sont pas adaptés pour les tout-petits. Voici comment offrir ces aliments pour diminuer les risques.

## Fruits



- Laver sous l'eau
  - › Frotter avec une brosse pour les fruits à la peau ferme, comme les melons
- Retirer pelure, pépins et noyaux
- Offrir des fruits mous (ex.: banane), râpés (ex.: pomme), coupés en morceaux (ex.: melon), en purée ou cuits jusqu'à tendreté
  - › L'ananas doit être coupé finement pour briser les filaments

## Légumes



- Laver sous l'eau
  - › Frotter avec une brosse pour les légumes à la peau ferme, comme la carotte et la pomme de terre
- Cuire les légumes durs et croquants jusqu'à tendreté
  - › Le céleri doit être coupé finement pour briser les filaments
- Hacher les légumes feuillus comme les épinards et le chou avant de les mettre dans une recette

## Poissons et fruits de mer

- Éviter le thon frais ou congelé, le thon blanc en conserve, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange, l'escolier, l'achigan, le brochet, le doré, le maskinongé et le touladi (truite grise) qui contiennent beaucoup de mercure
- Bien cuire
  - › Éviter les poissons et fruits de mer fumés
  - › Consulter notre article sur [fondationolo.ca/temperatures](https://www.fondationolo.ca/temperatures)
- Retirer les arêtes



## Évitez:

- Miel jusqu'à 1 an.
- Aliments durs, petits et ronds ou lisses et collants comme le maïs soufflé, les bonbons durs, les pastilles contre la toux, les jujubes, la gomme à mâcher, les cubes de glace et les aliments présentés sur cure-dents ou brochette jusqu'à 4 ans.



## Aliments ronds

- Couper en 4 ou dans le sens de la longueur
  - › Ex. : raisins, tomates cerises, saucisses, fromages en bâtonnets de type Ficello

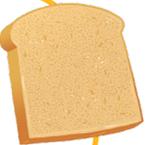
## Pois chiches et haricots

- Écraser



## Pain

- Griller



## Pousses et germes de légumes

- Bien cuire
  - › Ex : Luzerne, germes de radis, germes de lentilles, germe de trèfles, fèves germées

## Jus de fruits

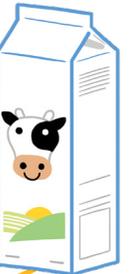
- Les jus de fruits ne sont pas recommandés. S'ils sont offerts, choisir des jus pasteurisés.

## Fruits séchés

- Hacher et ajouter dans des recettes qui seront cuites

## Lait de vache

- Offrir du lait de vache à 3,25% M.G. pasteurisé



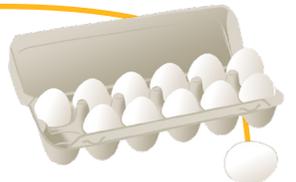
## Noix et arachides

- Utiliser des noix et des arachides moulues (en poudre)
- ..... OU .....
- Choisir les beurres crémeux
- Tartiner une fine couche sur un craquelin sans sel ou un pain grillé par exemple



## Œufs

- Bien cuire
  - › Le jaune d'œuf doit être solide
- ..... OU .....
- Utiliser des œufs liquides pasteurisés pour les recettes qui ne demandent pas de cuisson



Les tout-petits sont plus à risque d'étouffement jusqu'à 4 ans. Pour diminuer ces risques, il est important de surveiller votre enfant lorsqu'il mange. Limitez les distractions et assurez-vous qu'il soit calme et bien assis sur sa chaise. Il est aussi encouragé de prendre des cours de secourisme afin de savoir comment réagir en cas d'étouffement.

## Cuisiner les aliments pour bébé

### 1 Préparer les aliments

#### Légumes et fruits

**Frais :** Laver, peler et couper les légumes et les fruits. Retirer le cœur, les pépins, le noyau et les graines au besoin.

**Surgelés :** Choisir des légumes et des fruits surgelés sans sel ou sucre ajoutés.

**En conserve :** Choisir des conserves sans sel ou sucre ajoutés. Bien rincer à l'eau les aliments.

#### Viandes et volailles

Enlever la peau et le gras visible. Retirer les os (cela sera plus facile après la cuisson).

Éviter les viandes fumées, les charcuteries, les saucisses, le jambon et les viandes assaisonnées.

#### Poissons

Choisir des poissons sans panure, sel ou sucre ajoutés. Retirer la peau. Enlever toutes les arêtes (cela sera plus facile après la cuisson).

#### Tofu

Choisir un tofu ferme, extra-ferme ou mi-ferme. Privilégier les tofus "nature". Rincer à l'eau.

Le tofu soyeux est moins nourrissant.

#### Légumineuses

**En conserve :** Choisir des conserves sans sel ajouté. Bien rincer à l'eau les légumineuses.

**Sèches :** Faire tremper et cuire selon les indications sur l'emballage. Bien rincer à l'eau après la cuisson.

#### Évitez :

- Les aliments ultra-transformés avec une longue liste d'ingrédients qui renferment beaucoup de sucre et de sel ajoutés. Ex. : pizza du commerce, charcuteries et viandes transformées, croustilles, gâteau et boissons sucrées.
- Les aliments réduits en matières grasses ou qui contiennent des sucres artificiels (sucralose ou Splenda, aspartame, etc.). Ex. : yogourt à moins de 2% M.G., fromage léger.

### 2 Cuire les aliments



N'ajoutez ni sel, ni sucre pour permettre à bébé de découvrir la vraie saveur des aliments.

Pour les aliments qui ont besoin de cuisson ou qui ne sont pas suffisamment tendres.

#### Cuire à la vapeur les légumes et les fruits :

1. Déposer les aliments préparés dans une marguerite ou une passoire en métal.
2. Placer la marguerite au-dessus d'une casserole et faire bouillir l'eau à feu moyen-vif.
3. Cuire les aliments à la vapeur jusqu'à ce qu'une fourchette les écrase facilement.

#### Bouillir les viandes, volailles et poissons :

1. Déposer les aliments préparés dans une casserole.
2. Recouvrir d'un peu d'eau.
3. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les aliments soient complètement cuits et se détachent facilement à la fourchette.

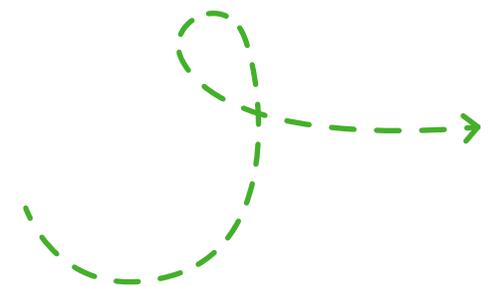
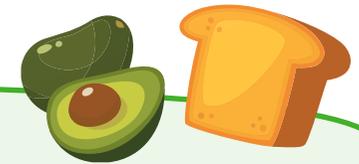


#### Évaluez la tendreté des aliments en morceaux

- **Pour les aliments mous**, comme la carotte cuite, la pomme cuite, l'avocat, etc.
  - › Écrasez l'aliment entre votre pouce et votre index.
- **Pour les aliments secs**, comme un craquelin, du pain grillé, etc.
  - › Mettez l'aliment dans votre bouche et évaluez si vous pouvez le défaire en le mélangeant avec votre salive et en l'écrasant avec votre langue.

#### Évaluez la température

Bébé peut manger les aliments tièdes ou froids selon ses préférences. Attention à bien mélanger les aliments réchauffés avant de lui offrir pour bien répartir la chaleur. Vérifiez si la température des aliments convient à bébé en touchant l'aliment avec l'intérieur de votre poignet.



3

## Transformer l'aliment selon la texture souhaitée

Pas besoin d'attendre que bébé ait des dents pour lui offrir des morceaux ! Exposez bébé à une variété de textures d'aliments dès qu'il commence à manger. Il acceptera ainsi plus facilement les aliments du repas familial vers 1 an.

Vers 6 mois

Dès que bébé commence à manger



Purée lisse

Réduire l'aliment en purée dans un mélangeur ou à l'aide d'un pied mélangeur jusqu'à ce que la purée soit lisse. Ajouter un peu de liquide de cuisson ou de lait maternel au besoin.



Purée grossière

Écraser l'aliment à la fourchette. Ajouter un peu de liquide de cuisson ou de lait maternel pour obtenir la texture désirée.



Gros morceaux tendres

Couper l'aliment en gros morceaux que bébé pourra prendre avec ses mains. L'aliment doit dépasser de la main de bébé, soit environ la longueur de votre doigt.



Petits morceaux mous

Couper l'aliment en petits morceaux que bébé pourra prendre avec ses doigts.

Vers 9 mois

Dès que bébé prend des objets avec ses doigts

Déposez les morceaux d'aliments devant bébé et laissez-le manger par lui-même.

Servez les purées à la cuillère OU tartinez sur un autre aliment, comme un craquelin non salé, que bébé pourra prendre avec ses mains et manger par lui-même.

## Développer l'autonomie de bébé

Lorsqu'ils commencent à manger, certains bébés veulent prendre les aliments et les porter à leur bouche alors que d'autres préfèrent ouvrir la bouche pour laisser entrer la cuillère.

Comme parents, vous êtes les experts de votre bébé. C'est donc à vous de déterminer quelle stratégie est la plus adaptée pour l'aider à explorer les aliments selon son intérêt. L'important c'est d'être sensible aux besoins de bébé et d'encourager son développement. C'est ainsi que bébé sera prêt à manger les mêmes repas que le reste de la famille à 12 mois.



?

Qu'est-ce que la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) ou alimentation autonome ?

C'est une approche d'introduction des aliments dans laquelle bébé s'alimente seul, dès 6 mois, lorsqu'il commence à manger. Il porte donc tous les aliments à sa bouche par lui-même. Même les purées ! Si la DME vous intéresse, informez-vous et consultez des nutritionnistes ou autres professionnel(le)s de la santé spécialisé(e)s en DME pour vous assurer que l'approche est adaptée à votre bébé.

Il n'y a pas de meilleure méthode :

**Pour un bébé qui souhaite manger par lui-même**, offrez-lui des aliments qu'il pourra prendre avec ses mains. Exposez-le aussi à des textures lisses en trempant une cuillère dans une purée et en le laissant la porter à sa bouche. Il est aussi possible de mettre la purée lisse sur un autre aliment qu'il pourra porter à sa bouche, comme une galette ou un craquelin non salé.

**Pour un bébé qui ne mange pas seul**, proposez-lui des aliments à la cuillère en fonction de ses signaux de faim. Offrez-lui aussi quelques gros morceaux d'aliments sur sa tablette pour lui permettre de les explorer à son rythme.

**Découvrir les aliments ne se fait pas seulement par la bouche ! Il faut laisser la chance à bébé d'explorer les aliments avec tous ses sens. Les petits dégâts font partie de l'apprentissage !**



!

Les aliments en morceaux ne devraient jamais être déposés dans la bouche de bébé. C'est bébé qui doit le faire ! C'est lui qui sait quelle grosseur d'aliment est acceptable et où les mettre dans sa bouche pour éviter les risques d'étouffement.

4

## Conserver les aliments

Les aliments pour bébé préparés à la maison doivent être servis immédiatement ou réfrigérés pour plus tard. Ainsi, les microbes n'auront pas le temps de se multiplier.

Après le repas, jetez tous les aliments qui ont été offerts à bébé. Pour diminuer le gaspillage, offrez de petites quantités à la fois à bébé dans un bol. Vous pourrez en ajouter par la suite à l'aide d'une cuillère propre s'il a encore faim.



### Temps de conservation



Réfrigération

Congélation

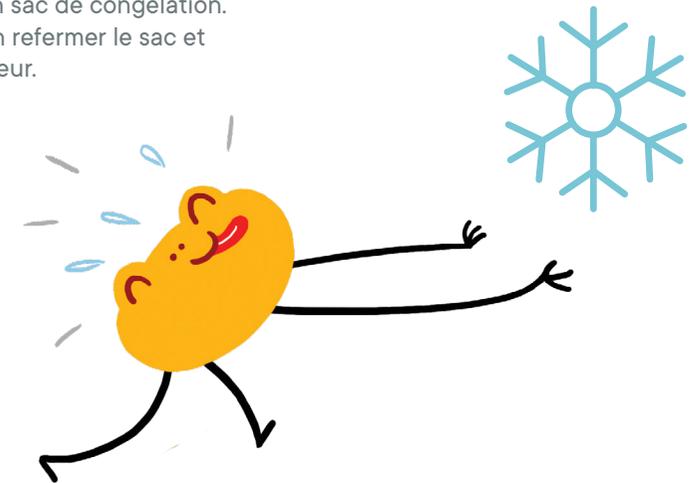


	2 à 3 jours	2 à 3 mois	2 à 3 jours	6 à 8 mois
Légumes et fruits cuits	2 à 3 jours	2 à 3 mois	2 à 3 jours	6 à 8 mois
Viandes cuites	1 à 2 jours	1 à 2 mois	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Volailles cuites	1 à 2 jours	1 à 2 mois	3 à 4 jours	4 à 6 mois
Poissons cuits	1 à 2 jours	1 à 2 mois	2 à 3 jours	1 à 2 mois
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois	5 jours	3 mois
Tofu	6 à 7 jours	1 à 2 mois	6 à 7 jours Plongé dans l'eau et en changeant l'eau aux deux jours.	1 à 2 mois
Œufs cuits	—	—	7 jours	—
Aliments combinés	1 à 2 jours	1 à 2 mois	3 à 4 jours	Environ 3 mois

### Technique de congélation

- Immédiatement après avoir préparé les aliments, les placer dans des petits contenants refermables.
  - Pour les purées, utiliser des moules à glaçons et les recouvrir d'une pellicule plastique.
- Écrire le nom de l'aliment et la date limite de consommation sur le contenant.
- Placer au réfrigérateur.
- Une fois bien refroidi, placer le contenant au congélateur.
  - Pour les purées dans des moules à glaçons, les démouler après 8 à 12 heures de congélation. Placer les cubes dans un sac de congélation. Retirer l'air avant de bien refermer le sac et de le placer au congélateur.

**Attention**  
Ne pas remettre au congélateur un aliment qui a déjà été congelé !



## Chacun son rôle pour aider bébé à avoir une saine alimentation !

### Bébé choisit

#### Combien ? La quantité mangée

Bébé décide la quantité d'aliments qu'il veut manger selon sa faim. Il peut même décider de ne rien manger !

Lors des premiers repas, bébé mangera probablement très peu. Une cuillère à thé (5 ml) sera probablement suffisante. Puis, vous pourrez augmenter graduellement la quantité en fonction de son intérêt. N'hésitez pas à lui en resservir s'il semble en vouloir plus. Mais ne le forcez pas s'il semble ne pas avoir faim.

#### Quelques signes que bébé a faim :

##### Avant le repas

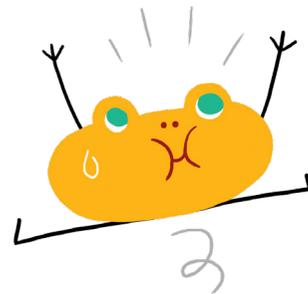
- ✓ Il porte ses mains à sa bouche.
- ✓ Il veut téter et fait des mouvements de succion.
- ✓ Il agite les bras et les jambes à la vue d'aliments.
- ✓ Il veut prendre de la nourriture et la porter à sa bouche.
- ✓ Il est grognon et irritable.

##### Pendant le repas

- ✓ Il regarde la personne qui lui donne de la nourriture.
- ✓ Il reste concentré sur les aliments.

#### Quelques signes que bébé n'a plus faim :

- ✓ Il ne semble plus intéressé par la nourriture.
- ✓ Il détourne la tête et ferme la bouche.
- ✓ Il repousse et jette la cuillère.
- ✓ Il joue ou s'endort.



Plusieurs facteurs vont influencer la faim : aliments consommés précédemment, poussée de croissance, activité physique, température, maladie, etc. Votre rôle de parent est de respecter les signaux de faim de votre bébé et de l'encourager à les écouter.

! Dans les premiers mois, c'est bébé qui décide quand, où et combien de lait il veut boire. Le parent détermine seulement le type de lait offert à bébé.

✓ Les enfants apprennent par imitation. Soyez un modèle pour votre tout-petit ! Donnez-lui l'exemple en adoptant les comportements que vous souhaitez qu'il reproduise.



### Les parents déterminent

#### Quoi ? Le menu familial

Proposez une variété d'aliments nutritifs et adaptés pour bébé. Choisissez des aliments sans sucre ou sel ajoutés pour vos tout-petits.

Par exemple, proposez à bébé des carottes cuites servies à toute la famille. Vers un an, bébé pourra manger le même menu que toute la famille.

#### Quand ? L'heure des repas

Mettez en place une routine en proposant les repas et les collations sensiblement aux mêmes heures chaque jour, soit aux 3 à 4 heures environ.

La routine comprend la préparation du repas et de la table, l'installation de la chaise haute, le lavage des mains, etc.

#### Où ? L'endroit où manger

Choisissez un endroit adapté à la prise de repas.

Prenez l'habitude de manger dans la cuisine ou la salle à la manger. Faites une place à bébé autour de la table même s'il ne mange pas le même repas.

#### Comment ? Le contexte des repas

Partagez les repas dans une ambiance calme et sans distractions.

Éteignez la télévision et éloignez le téléphone et les jouets. Évitez aussi de faire de la pression, du chantage ou de négocier pour inciter votre tout-petit à manger lors des repas. Ceci ne fera que rendre les repas plus tendus.

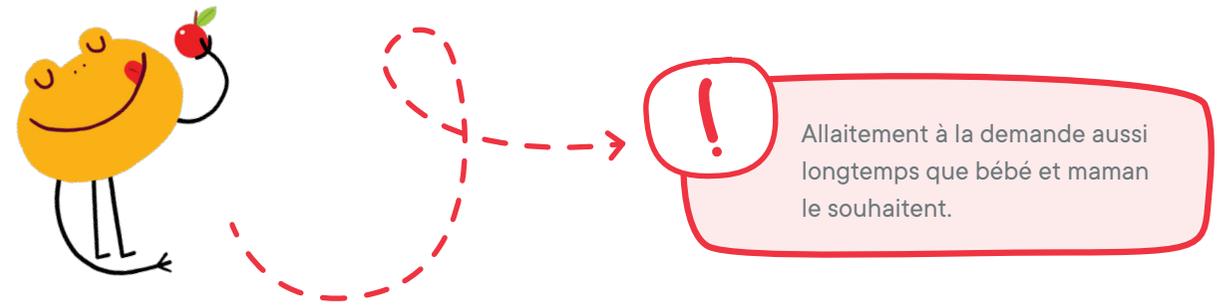
Plusieurs essais sont parfois nécessaires avant que bébé apprécie un aliment. Cela fait partie de la **découverte des aliments**. Il faut être patient et montrer l'exemple même si cela peut prendre plus de 15 fois avant que bébé accepte l'aliment.



## Exemples de menus à offrir à bébé

Voici des exemples de repas pour vous inspirer. Choisissez les aliments selon les saisons ou vos habitudes alimentaires. Retrouvez d'autres exemples de menus sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca).

Comme chaque enfant est unique, votre tout-petit peut passer plus ou moins vite d'une étape à l'autre.



Allaitement à la demande aussi longtemps que bébé et maman le souhaitent.

	Vers 6 mois	Vers 7 mois	Vers 10 mois	12 mois et plus
<b>Au lever</b>	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel
	Lait maternel	Lait maternel		
<b>Déjeuner</b>	Céréales enrichies en fer pour nourrissons	Céréales enrichies en fer pour nourrissons Gros morceaux tendres de poire pelée	<b>Crêpe</b> (moitié farine - moitié céréales enrichies en fer) avec une mince couche de beurre d'arachide crémeux Quartiers d'orange avec la pelure Lait maternel	<b>Gruau</b> (moitié avoine - moitié céréales enrichies en fer pour nourrissons) Demi-banane Lait de vache à 3,25% M.G.
<b>Collation AM</b>	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Eau Morceaux de melon d'eau sans pépin
	Lait maternel	Lait maternel	Fusilli au thon pâle en conserve	Sauté de tofu, carotte et courgette
<b>Dîner</b>		Œuf en omelette <b>Purée de courge</b>	Quartiers de tomate Pêche tranchée sans pelure Lait maternel	Riz Pomme pelée et râpée Lait de vache à 3,25% M.G.
<b>Collation PM</b>	Lait maternel	Lait maternel	Yogourt nature à 2% M.G. Eau	Pita Houmous nature Eau
	Lait maternel <b>Purée de poulet</b>	Lait maternel <b>Purée de poisson</b>	Lait maternel Orge Morceaux de brocoli bien cuit	Lait maternel <b>Macaroni chinois</b> Petits pois verts
<b>Souper</b>		Gros morceaux de carotte tendre	<b>Boulettes de dindon</b> faites avec des céréales enrichies en fer pour nourrissons Compote de pommes	Raisins coupés en 4
<b>Avant le coucher</b>	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel	Lait maternel



## Reconnaissance et ressources externes

### Auteure

**Mylène Duplessis Brochu**, Dt.P., M.Sc., Nutritionniste  
Fondation Olo

### Remerciements

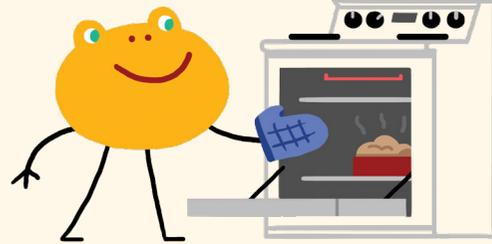
Pour leur précieuse participation à la révision de ce guide, la Fondation Olo remercie chaleureusement :

**Alena Valderrama**, MD, FRCPC (CHU Ste-Justine-ESPUM);  
**Alexia Thibault** (Nourri-Source Laurentides);  
**Andréa McCarthy**, Dt.P. (Dispensaire diététique de Montréal);  
**Bénédicte Fontaine Brisson**, Dt.P., Ph.D. (Université d'Ottawa);  
**Cosette Gergès**, Dt.P. (Nutritionnistes en pédiatrie);  
**Élise Jalbert Arsenault**, Dt.P., M.Sc. (INSPQ);  
**Emma Bouchard-Lechasseur** (Nourri-Source Saguenay Lac-St-Jean);  
**Erika Gallant**, Dt.P. (CISSS de la Gaspésie);  
**Geneviève Côté** (Ressource Enfants);  
**Julie Richard** (Fédération Nourri-Source);  
**Lucie Liard**, Dt.P. (CISSS des Laurentides);  
**Marie-Jean Cournoyer**, Dt.P. (Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec);  
**Marie-Josée Audet**, Dt.P. (CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec);  
**Raphaëlle Petitjean** (Mouvement allaitement du Québec);  
**Sophie Morel**, Dt.P., IBCLC (Nourri-Source Montréal);  
**Suzanne Lepage**, Dt.P. (Dispensaire diététique de Montréal);  
**Sylvie Renaud**, Dt.P. (CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec);  
ainsi que les nutritionnistes de la Fondation Olo.

### Sources complémentaires et références

- Institut national de santé publique du Québec. (2022). [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.](#)
- Santé Canada. (mars 2021). Guide alimentaire canadien. [Une saine alimentation pour les parents et les enfants.](#)
- Santé Canada. (janvier 2015). [La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.](#)

Version 1 – Mars 2022



Vous souhaitez découvrir plus d'astuces et d'outils pour accompagner votre bébé dans son alimentation et lui donner ainsi un bon départ dans la vie ?  
Rendez-vous sur [fondationolo.ca/blogue](https://fondationolo.ca/blogue)





## Suggestions d'aliments

Voici une liste d'aliments à proposer à votre tout-petit.

Pas besoin d'introduire tous ces aliments très rapidement. Laissez-vous guider par vos habitudes alimentaires et les aliments disponibles.

1

### Aliments riches en fer

#### Céréales enrichies en fer pour nourrissons

À offrir à partir de 6 mois et jusqu'à ce que bébé ait au moins 2 ans.

- Avoine
- Orge
- Blé
- Riz

#### Aliments protéinés

Sauf le lait et ses substituts

- Agneau
- Lentilles (corail, vertes, etc.)
- Sole
- Arachides moulues ou en beurre
- Noix et graines moulues ou en beurre
- Thon pâle en conserve
- Bœuf
- Tofu ferme
- Truite
- Crevettes
- Œufs
- Viande chevaline
- Dinde
- Pois chiches
- Veau
- Edamame et soya
- Poulet
- Haricots (blancs, rouges, noirs, etc.)
- Porc
- Saumon

**Offrir une grande variété d'aliments permettra à votre tout-petit de découvrir toutes sortes de saveurs et de faciliter les repas en famille!**



2

### Autres aliments

Lorsque bébé mangera des aliments riches en fer au moins 2 fois par jour.

#### Légumes

- Avocat
- Chou-fleur
- Pomme de terre
- Betterave
- Courge
- Pois verts
- Brocoli
- Courgette
- Poivron
- Carotte
- Épinards
- Rutabaga
- Champignon
- Maïs
- Tomate
- Chou
- Patate douce

#### Fruits

- Ananas
- Framboises
- Poire
- Banane
- Kiwi
- Pomme
- Bleuets
- Mangue
- Pêche
- Clémentine
- Melon
- Prune
- Fraises
- Orange
- Raisins

#### Lait et substituts

- Fromages fermes (ex.: cheddar et mozzarella)
- Fromages frais (ex.: fromage cottage et ricotta)
- Yogourt nature (2% M.G. et plus)
- Lait de vache (3,25% M.G., à partir de 9 mois)
- Boissons de soya enrichies nature (à partir de 2 ans)

#### Produits céréaliers

Privilégier les produits à grains entiers

- Flocons d'avoine (gruau)
- Couscous
- Riz
- Boulgour
- Millet
- Pâtes alimentaires
- Orge
- Quinoa
- Pain