

## Informations générales

### COMPORTEMENTS VISÉS



Bien manger



Manger en famille

# Bébé est prêt à manger!

## Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

### Aperçu de l'activité

Dans le cadre de cette activité clé en main, les participants se familiariseront avec les plus récentes recommandations sur l'introduction des aliments et la saine alimentation dans les premiers mois de vie des tout-petits. Cet apprentissage se fera en distinguant les aliments à privilégier et les aliments à éviter pour les tout-petits. Les participants pourront également mettre leurs nouvelles connaissances en pratique grâce à différents exercices.

### Animation centrale

#### › Étape 1: Causerie

Discussion sur les attentes, les appréhensions et les connaissances en lien avec l'introduction des aliments.

#### › Étape 2: Présentation des notions – Partie A

Explication des plus récentes recommandations en lien avec l'introduction des aliments.

#### › Étape 3: Mises en pratique des notions

**Exercice 1:** Reconnaissance et diminution des risques d'étouffement.

**Exercice 2:** Identification du moment d'introduction de différents aliments.

#### › Étape 4: Présentation des notions – Partie B

Suite des explications sur les recommandations en lien avec l'introduction des aliments.

#### › Étape 5: Mise en pratique des notions

**Exercice 3:** Construction d'un menu selon l'âge de bébé.

#### › Étape 6: Retour sur les recommandations

Intégration des notions et définition d'objectifs personnels.



Cliquez pour en savoir plus!

Ce document contient des boutons et des [liens](#) permettant d'avoir accès à de l'information supplémentaire.



Article



Vidéo

## Animations complémentaires

### › Animation 1: Cuisine de purées maison

Préparation de purées pour bébé.

### › Animation 2: Dégustation de purées pour bébé

Exploration de différentes purées du commerce.

### › Animation 3: Cuisine de galettes pour bébé

Préparation de galettes à la banane pour bébé.

### › Animation 4: Évaluation du risque d'étouffement des aliments

Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître leur potentiel d'étouffement.

### › Animation 5: Retour sur expérience

Lors d'une rencontre subséquente, validation des notions retenues en lien avec l'introduction des aliments afin de favoriser l'intégration.

#### CLIENTÈLE CIBLE

- Parents de tout-petits

#### OBJECTIF GLOBAL

- Se familiariser avec les plus récentes recommandations sur l'introduction des aliments

#### SOUS-OBJECTIFS

- Faire de l'introduction des aliments un moment agréable pour la famille
- Réconforter les parents par rapport à leurs inquiétudes en lien avec l'introduction des aliments
- Favoriser le développement de bébé

En plus des objectifs mentionnés, cette activité permet aussi d'intégrer les apprentissages suivants :

- Développer du vocabulaire pour les enfants et les clientèles non-francophones
- Se familiariser avec des aliments nutritifs et peu coûteux
- Développer des techniques culinaires (animations complémentaires 1 et 3)





L'activité clé en main peut se faire en présentiel ou en visioconférence. Nous recommandons que les animations complémentaires 1, 2, 3 et 4 soient réalisées en présentiel.

#### ÉQUIPEMENT REQUIS

- Ordinateur et projecteur
- Papiers et crayons pour participants
- Outils Olo
  - › [Jeu cartes-mots](#) (disponibles dans la [Trousse Découverte](#)), cartes sélectionnées : fromage, banane, fraise, carotte, macaroni, pomme, pain, beurre d'arachide, orange, poire, bleuets et pois chiches.
  - › Présentation - [Introduction des aliments](#) – Comment aider bébé dans sa découverte des aliments ?
  - › Guide pour les parents – [Bébé et la découverte des aliments](#) (aussi disponible à la [commande](#))  
OU  
Infographies :
    - › [L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie](#)
    - › [Gérer les risques d'allergies alimentaires](#)
    - › [Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire](#)
    - › [Suggestions d'aliments pour bébé](#)
    - › [Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires](#)

Si des enfants accompagnent les parents, des [coloriages](#), des [jeux](#) et des livres pour enfants peuvent être mis à leur disposition.

#### ÉQUIPEMENT POUR LES ANIMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Aliments pour préparer les purées maison
- Affiches « [Découvre un aliment](#) » selon les aliments choisis
- Équipement de cuisine
- Cuillères pour dégustation
- Infographie - [Temps de conservation des aliments pour bébé](#)
- Purées pour bébé du commerce
- Ingrédients pour réaliser les galettes pour bébé
- Aliments pour évaluer les risques d'étouffement

#### TEMPS ESTIMÉ

- Animation centrale: **2 h 30 (fractionnable 1 h 30 et 1 h)**
- Animation complémentaire 1: **45 minutes**
- Animation complémentaire 2: **15 minutes**
- Animation complémentaire 3: **45 minutes**
- Animation complémentaire 4: **15 minutes**
- Animation complémentaire 5: **15 minutes**

# Bébé est prêt à manger!

## Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

Voici les informations à connaître en lien avec l'introduction des aliments afin d'être en mesure de répondre aux questions de base des familles sur le sujet.

### Quand donner des aliments à bébé ? Comment savoir s'il est prêt ?

C'est vers 6 mois que les tout-petits sont prêts à manger des aliments. Mais ça peut être un peu avant ou après. Chaque bébé est unique ! L'important est de ne pas lui offrir de la nourriture autre que du lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons avant 4 mois. Son système digestif et son système immunitaire ne sont pas encore prêts pour recevoir de la nourriture. Cela pourrait donc avoir des conséquences sur son développement.

Pour un bébé prématuré, il faut utiliser l'âge corrigé en fonction de la date prévue de la naissance, soit l'âge qu'il aurait eu s'il était né à 40 semaines. Son corps sera ainsi assez développé pour les aliments.

C'est en observant bébé que vous saurez s'il est prêt à manger des aliments. Plusieurs signes peuvent le démontrer :

- 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.

Bébé peut aussi démontrer de l'intérêt pour les aliments en ouvrant la bouche à l'approche de la nourriture ou tentant de prendre les aliments et de les porter à sa bouche.

Si bébé semble prêt, mais refuse les aliments, il ne faut pas insister. Il n'était peut-être pas réellement prêt. Il faudra réessayer une autre fois, sans pression.



## Jusqu'à quel âge le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons demeurent la base de l'alimentation de bébé ?

Le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons combinent la moitié des besoins de bébé **jusqu'à 12 mois**. Par la suite, le lait maternel demeure important, mais prendra moins de place dans son alimentation. Il est d'ailleurs recommandé de maintenir l'allaitement jusqu'à 2 ans ou aussi longtemps que bébé et maman le souhaitent.

## Dans quel ordre doit-on offrir les aliments à bébé ?

Il n'y a pas de calendrier précis pour l'introduction des aliments. L'important est de **commencer en offrant des aliments riches en fer**, car les réserves de bébé s'épuisent tranquillement.

Les premiers aliments riches en fer offerts à bébé peuvent donc être :

- des céréales enrichies de fer pour bébés
- des légumineuses
- des œufs
- de la viande ou de la volaille
- du poisson
- du tofu



Lorsque bébé mange des aliments riches en fer **deux fois par jour**, il est temps d'offrir d'autres aliments. Il est recommandé d'ajouter **un nouvel aliment nutritif à la fois**. Bébé pourra alors être exposé aux légumes, fruits, yogourt, fromage, etc. Il faut toutefois attendre que bébé ait au moins 9 mois pour lui proposer du lait de vache entier (3,25 % de M.G.) et deux ans pour le lait à 2% de matières grasses et les boissons de soya enrichies.

## À quel moment de la journée offrir les premiers aliments à bébé ?

L'idéal est de choisir un moment où bébé est calme et de bonne humeur. Après sa sieste par exemple.

La première fois, il peut être une bonne idée d'offrir d'abord du lait maternel pour calmer un peu la faim de bébé et s'assurer qu'il ne sera pas trop impatient avec les aliments.

## Comment s'y prendre aux repas pour offrir le lait maternel et les aliments ?

L'ordre entre le lait maternel ou les aliments au repas n'a pas d'importance. Les aliments peuvent donc être offerts avant ou après le lait maternel, selon la préférence de bébé et de la famille.

## Quelle quantité d'aliments offrir à bébé ?

Au début, bébé mangera de très petites quantités. Une ou deux cuillères à thé (5 ou 10 ml) seront probablement suffisantes. C'est toutefois bébé qui décidera des quantités qu'il souhaite manger **en fonction de sa faim**. Les quantités offertes augmenteront graduellement en fonction de son intérêt. S'il en veut encore, il ne faut pas hésiter à lui en resservir. Et il ne faut pas le forcer à terminer son bol s'il ne semble plus avoir faim.

Après le repas, il est important de jeter tous les aliments qui ont été offerts à bébé et qui ont été en contact avec la salive pour éviter la multiplication des microbes. Pour limiter le gaspillage, il est ainsi préférable de servir de petites quantités à la fois dans un bol ou sur la tablette de bébé. Il sera possible de lui en resservir avec des ustensiles propres s'il a encore faim.

## Comment s'assurer que bébé mange suffisamment ?

**C'est bébé qui détermine la quantité d'aliments qu'il veut manger en fonction de sa faim. C'est lui qui est le mieux placé pour reconnaître les sensations dans son corps et ses besoins.**

Cela peut être déstabilisant pour les parents qui veulent s'assurer que leur tout-petit se développe en santé. Les parents ont toutefois plusieurs autres responsabilités pour aider leur tout-petit à avoir une saine alimentation. Il revient ainsi aux parents de déterminer « où » (lieu), « quand » (moment), « quoi » (aliments offerts) et « comment » (contexte) les repas et les collations sont offerts. Mais ce sont les **tout-petits** qui choisissent le « combien » (quantité) ils mangeront. **Les parents doivent donc laisser leur tout-petit déterminer la quantité qu'il veut manger.** Les parents peuvent toutefois se rassurer qu'en ayant bien joué leurs rôles sur les autres aspects mentionnés, ils ont mis en place toutes les conditions idéales pour permettre à leur tout-petit de manger en fonction de ses besoins et d'avoir une saine alimentation.

L'offre d'aliments solides peut rendre le temps d'un repas plus long et peut donner l'impression que bébé mange très peu. Toutefois, bébé développera ses habiletés et deviendra plus efficace avec la pratique et le temps. De plus, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson demeurent la base de l'alimentation de bébé jusqu'à 12 mois. Il ne faut donc pas s'inquiéter des quantités consommées si bébé mange en fonction de sa faim et de son intérêt.

### Quand peut-on offrir du lait de vache ?

Le lait de vache entier (3,25 % M.G.) peut être introduit graduellement entre 9 et 12 mois en complément au lait maternel ou aux préparations commerciales pour nourrissons. Ainsi, le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrissons devraient continuer de combler la moitié des besoins en énergie de bébé jusqu'à 1 an.

Il est vrai que les préparations commerciales pour nourrissons sont dispendieuses comparativement au lait de vache. Toutefois, après le lait maternel, les préparations commerciales pour nourrissons sont les mieux adaptées aux besoins de bébé et à son système digestif.

Offrir du lait de vache trop tôt à bébé augmente les risques de carence en fer. Le lait de vache peut ainsi être offert lorsque le nourrisson consomme des aliments riches en fer deux fois par jour depuis plusieurs jours. La quantité de lait de vache devrait alors être limitée à 750 ml par jour pour laisser de la place aux autres aliments.



## Quand peut-on offrir d'autres boissons que le lait maternel ou les préparations commerciales pour nourrisson ?

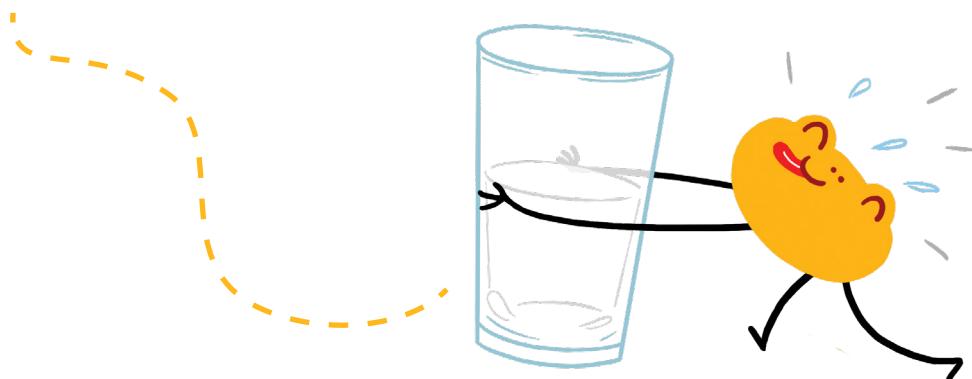
L'eau peut être offerte aux tout-petits dès qu'il commence à manger.

Il est recommandé d'attendre que bébé ait entre 9 et 12 mois pour lui offrir du **lait de vache entier** (3.25% M.G.). Le lait 2% de M.G. peut être offert à partir de 2 ans.

La **boisson de soya nature enrichie** est comparable au lait de vache à 2% M.G. La boisson de soya enrichie peut être offerte aux tout-petits à partir de 2 ans et ainsi combler ses besoins en énergie.

Les **autres boissons végétales**, telles les **boissons d'amande, de riz ou d'avoine**, ne sont pas recommandées pour les tout-petits. Elles contiennent beaucoup moins de protéines, et parfois moins de gras, que le lait et les boissons de soya. Elles ne sont donc pas adaptées aux besoins des tout-petits. Il est tout de même possible de les offrir à l'occasion à partir de deux ans.

Les **jus de fruits et les autres boissons sucrées** sont toutefois à éviter. Ces boissons apportent beaucoup d'énergie et ne calment pas bien la faim. Elles peuvent aussi prendre la place d'aliments plus nutritifs comme le lait. En plus, elles favorisent la carie dentaire.



## Quels sont les signes de carence en fer chez bébé ?

Parmi les signes de manque de fer chez le tout-petit, notons :

- Manquer d'énergie
- Être irritable
- Avoir une faible prise de poids ou un arrêt de prise de poids
- Manquer d'appétit
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Avoir des infections fréquentes
- Avoir le teint pâle

Ces symptômes peuvent aussi être provoqués par un autre problème de santé. En cas de doute, il est important de consulter un médecin.

Le fer est nécessaire au développement du cerveau, mais aussi au développement moteur et comportemental. Un manque de fer important pourrait nuire au développement intellectuel et à la croissance de bébé. Son système immunitaire pourrait aussi être affaibli.

## Comment s'assurer qu'un bébé ne manque pas de fer dans une famille végétarienne ?

Il est tout à fait possible de réussir une introduction des aliments sans manquer de fer grâce aux aliments végétariens.

Il faudra alors miser sur les aliments végétaux riches en fer dès les premiers aliments, tels que :



### • Céréales enrichies en fer pour bébé

- › Les céréales enrichies en fer contiennent des quantités intéressantes de fer et celui-ci est plus facilement assimilé par le corps que le fer provenant des végétaux. Il est ainsi recommandé d'offrir des céréales enrichies en fer pour bébé jusqu'à 2 ans.

- Tofu
- Petits pois verts
- Noix et graines moulues
- Légumineuses: lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Beurre d'arachide ou beurre de soya
- Beurre de graines de citrouille et beurre de graines de tournesol

Lorsque bébé poursuivra son introduction des aliments, voici quelques trucs pour favoriser l'absorption du fer et éviter qu'il ne soit en carence :

- Remplacer la moitié de la farine dans les recettes par des céréales enrichies en fer pour bébés.
- Ajouter des céréales enrichies en fer aux boulettes ou aux pains de légumineuses.
- Ajouter des fruits ou des légumes à tous les repas (ex.: agrumes, fraises, kiwis, poivrons), car leur vitamine C favorise l'absorption du fer.

Pour plus d'informations sur l'alimentation des tout-petits végétariens, consultez [l'article du Blogue sur le sujet](#).

## À quel rythme faut-il progresser dans les textures offertes à bébé ?

Traditionnellement, les premiers aliments complémentaires offerts à bébé étaient des purées lisses. Toutefois, les recommandations mentionnent maintenant qu'il est important d'offrir une variété de texture (purée lisse ou grumeleuse, gros morceaux mous, etc.) dès 6 mois.

Ainsi, les parents devraient offrir des aliments que bébé pourra manger avec ses mains dès qu'ils commencent à diversifier son alimentation, comme un morceau d'omelette ou des lanières de tofu. Cela l'exposera à différentes textures d'aliments et l'aidera à développer sa motricité. Il n'est pas nécessaire que bébé ait des dents. Il pourra manger des aliments tendres en les mâchouillant et les mélangeant avec sa salive.

Certains parents privilégient d'ailleurs que bébé ne s'alimente que par lui-même dès le début. C'est ce qu'on appelle la DME – Diversification alimentaire menée par l'enfant.

Ainsi, il n'y a pas de rythme de progression de texture recommandée. Il est toutefois important que des textures grumeleuses soient présentées à bébé au plus tard à 9 mois. Sinon, bébé pourrait développer des difficultés d'alimentation et consommer moins d'aliments nutritifs.

## Qu'est-ce que la Diversification alimentaire menée par l'enfant (DME)?

La DME, aussi appelée alimentation autonome, est une approche où bébé s'alimente seul. C'est bébé qui prend et porte les aliments à sa bouche. Les aliments offerts sont donc majoritairement de gros morceaux tendres que bébé pourra prendre avec ses mains et manger en mâchouillant. Mais il est aussi important d'exposer bébé à des textures lisses en les tartinant sur des craquelins non salés par exemple ou en remplissant une cuillère que bébé pourra porter lui-même à sa bouche.

Pour plus d'informations sur la DME, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

## Est-ce que la DME est une meilleure stratégie d'introduction des aliments?

Il n'y a pas de meilleure stratégie d'introduction des aliments. Cela dépend de l'intérêt et du développement de bébé, ainsi que de l'aisance des parents :

- Pour un bébé qui ouvre la bouche pour se faire nourrir et ne démontre aucun intérêt à prendre les aliments avec ses mains, il sera sans doute préférable de lui offrir des aliments à la cuillère. Il faudra toutefois lui proposer également des aliments qu'il pourra prendre par lui-même pour développer ses capacités motrices et son autonomie.
- Pour un bébé qui souhaite manger par lui-même, il sera important de lui offrir également des aliments de textures lisses en trempant une cuillère dans une purée ou un yogourt par exemple 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.

La DME n'est pas recommandée pour tous les bébés, tels les bébés avec une malformation de la bouche, un retard de développement musculaire ou un problème de coordination. Une nutritionniste ou un(e) professionnel(le) de la santé spécialisé(e) en DME pourra guider le parent à savoir si l'approche est adaptée pour leur bébé.

Peu importe la méthode choisie, tous les bébés seront rendus à l'étape de manger des petits morceaux avec leurs doigts vers 9 mois. De même, vers 12 mois, tous les bébés devraient avoir atteint sensiblement le même niveau d'autonomie et partager le repas familial en mangeant des aliments adaptés.

## Est-ce possible de faire la DME mixte (morceaux et purée)?

L'offre conjointe d'aliments en purée et d'aliments en morceaux dès le début de l'introduction des aliments est tout à fait adaptée. Santé Canada recommande d'ailleurs d'offrir très tôt une variété de textures à bébé pour lui permettre d'apprécier une variété d'aliments: aliments grumeleux, cuits, hachés finement, écrasés ou en purée lisse.

Un tout-petit qui pratique la DME doit aussi être exposé aux purées lisses afin d'éviter qu'il ne refuse certains aliments par la suite. Celles-ci peuvent donc être offertes :

- par l'entremise d'un autre aliment lorsque la purée est utilisée comme tartinade
- avec une cuillère pré-remplie s'il est en mesure de l'apporter à sa bouche par lui-même

**Il est à noter que seul bébé peut déposer des aliments à sa bouche. C'est lui qui sait quelle grosseur d'aliment est acceptable et où les mettre dans sa bouche pour éviter les risques d'étouffement.**

## Comment éviter que bébé ne s'étouffe en mangeant ?

Les tout-petits sont plus à risque d'étouffement, car ils sont moins habiles et évaluent mal le danger. Il faut donc éviter de leur offrir des aliments ronds, durs, petits et collants jusqu'à 4 ans.

Pour réduire les risques d'étouffement, **il est important que les enfants soient toujours assis et calmes lorsqu'ils mangent**. L'enfant sera ainsi plus concentré sur les aliments et prendra le temps de manger adéquatement. Il faut donc limiter les distractions et éviter de leur donner à manger dans la voiture. Il est aussi important de **toujours surveiller les enfants lorsqu'ils mangent** pour éviter qu'ils ne s'étouffent et pouvoir agir rapidement.

Pour la liste complète des aliments à éviter et des suggestions de remplacement pour offrir ces aliments, référez-vous à notre infographie – [Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire](#).

Si les risques d'étouffement préoccupent les parents, invitez-les à suivre un cours de premiers soins (RCR) pour nourrissons.

**Les tout-petits peuvent avoir un haut-le-cœur lorsqu'ils mangent des aliments. C'est un réflexe naturel pour éviter que les aliments ne se retrouvent trop loin dans la bouche et éviter qu'il s'étouffe. Il n'y a ainsi pas de raison de s'inquiéter.**

## Combien de temps faut-il attendre avant d'intégrer un nouvel aliment ?

Il n'est pas nécessaire d'attendre entre l'introduction des nouveaux aliments.

Au début, il est toutefois recommandé d'offrir les aliments séparément afin de permettre à bébé de se familiariser graduellement avec la nouveauté.

Il est aussi judicieux d'offrir le même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau lors de l'introduction des aliments à plus haut risque d'allergies. Cette attente n'est pas nécessaire, mais elle permettra de cibler plus facilement l'aliment en cause si bébé fait une réaction allergique.



## À quel âge introduire les aliments à plus haut risque d'allergies ?

Contrairement à ce qui était recommandé il y a quelques années, **il n'est plus nécessaire de retarder l'introduction des aliments à haut risque d'allergies**. Ils peuvent donc être introduits au même rythme que les autres aliments. Il y aurait même moins d'allergies alimentaires lorsque les aliments sont introduits tôt, soit vers 6 mois.

Principaux aliments qui causent des allergies (aliments allergènes) :

- arachides
- blé et triticales
- graines de sésame
- lait de vache
- fruits de mer (crustacés et mollusque)
- moutarde
- noix
- œufs
- poissons
- soya

## Comment s'y prendre pour introduire des aliments allergènes ?

Voici comment s'y prendre pour introduire les principaux aliments allergènes :

1. Introduire un nouvel aliment allergène à la fois.
2. Offrir ce même aliment pendant 3 jours avant d'en proposer un nouveau.
  - Il sera ainsi plus facile de reconnaître l'aliment en cause en cas de réaction allergique.
3. Si aucune réaction n'est remarquée, intégrer cet aliment dans l'alimentation régulière de bébé et poursuivre l'introduction des aliments.
  - 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.

Si l'introduction des aliments à haut risque d'allergies inquiète les parents, invitez-les à en parler à leur médecin.

Pour plus de précisions sur l'introduction des aliments à haut risque d'allergie, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

## Que faire s'il y a des allergies dans la famille ?

Bébé est plus à risque de développer des allergies alimentaires si un membre de sa famille directe a un trouble allergique. Cela inclut une allergie alimentaire, de l'asthme, de l'eczéma ou une allergie saisonnière. La présence d'allergie dans la famille ne garantit toutefois pas que bébé aura une allergie alimentaire. Aussi, la transmission génétique des allergies n'est pas spécifique. Cela veut donc dire que l'enfant pourrait être allergique à un tout autre aliment que ses parents.

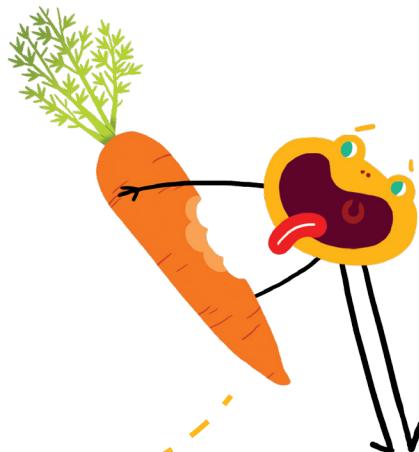
Quoi qu'il en soit, il est important d'exposer les tout-petits à tous les aliments afin de détecter la présence ou non d'une allergie. Il n'y a toutefois pas de procédure spécifique à suivre pour introduire des aliments dans le cas d'allergie familiale.

Si l'introduction des aliments inquiète les parents, invitez-les à en parler à leur médecin. Pour plus d'informations sur les risques d'allergie des tout-petits, consultez [l'article du Blogue Olo sur le sujet](#).

## À quel moment bébé est-il prêt à manger comme le reste de la famille ?

Dès l'introduction des aliments, bébé devrait manger au même moment que sa famille et être assis autour de la table. Les aliments offerts à bébé peuvent déjà s'inspirer du repas familial. Par exemple, en proposant à bébé des carottes cuites servies à toute la famille.

À 1 an, bébé devrait manger le même repas que le reste de la famille. Les repas de bébé seront alors composés des mêmes aliments dans un format adapté pour diminuer les risques d'étouffement et sans sel ou sucre ajoutés. Pour lui permettre d'attendre entre les repas et de combler ses besoins, les [collations](#) jouent un rôle important et devraient être offertes systématiquement.



## Lectures et références supplémentaires



**Dossier : Bébé est prêt à manger**

### Pour aller plus loin



**Risque d'allergie alimentaire**



**Mon enfant est allergique**



**Bébé constipé**

## Jusqu'à quel âge doit-on chauffer le lait de vache offert à bébé ?

Il n'est pas nécessaire de chauffer le lait de vache. Le lait est habituellement réchauffé parce que les bébés préfèrent leur lait tiède, comme il le serait s'il provenait du sein de leur mère. Ainsi, à partir du moment où bébé boit du lait de vache, il est possible de lui offrir du lait froid. Il s'agit simplement d'une question de préférence.

## Est-ce que le fait d'offrir un biberon de lait au moment du coucher augmente les risques de caries ?

Offrir du lait avant le dodo est une bonne idée si bébé a faim. Il faut toutefois éviter de laisser bébé dormir avec un biberon au lit, car cela peut augmenter les risques de caries dentaires.

En effet, un contact prolongé avec un liquide sucré, comme le lait, favorise la carie. Bébé ne devrait donc pas téter un biberon sur une longue période.

Il est d'ailleurs recommandé d'éliminer le biberon vers 1 an pour diminuer les risques de caries.

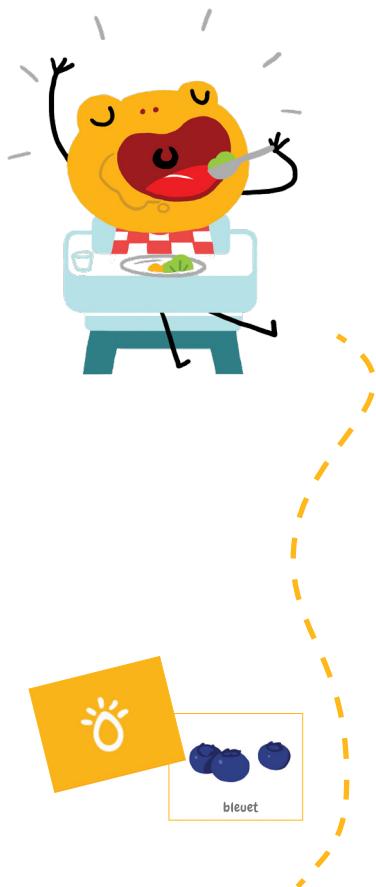
De plus, le brossage des dents et des gencives avant le dodo est important pour diminuer les risques de développement de caries.



# Animation centrale

# Bébé est prêt à manger!

## Accompagner bébé dans l'introduction des aliments



### PRÉPARATION

1. Lire les informations pour l'animatrice associées à cette activité clé en main afin de se familiariser avec le concept et les informations à transmettre.
  2.  Consulter le dossier **Bébé est prêt à manger** sur le Blogue Olo.
  3. Sélectionner les 12 cartes suivantes parmi le [jeu cartes-mots](#): fromage, banane, fraise, carotte, macaroni, pomme, pain, beurre d'arachide, orange, poire, bleuets et pois chiches.
  4. Avoir à proximité le nom d'organismes de votre région qui :
    - proposent des cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR) pour les enfants
    - offrent des ateliers sur la DME
  5. Imprimer afin de remettre aux participants :
    - Guide pour les parents – [Bébé et la découverte des aliments](#) (aussi disponible à la [commande](#))
- OU les infographies :
- [L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie](#)
  - [Gérer les risques d'allergies alimentaires](#)
  - [Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire](#)
  - [Suggestions d'aliments pour bébé](#)
  - [Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires](#)

### DANS LE CADRE DE L'ACTIVITÉ, NOUS VOUS SUGGÉRONS DE FAIRE UN TOUR DE TABLE ET D'INVITER LES PARTICIPANTS À :

1. Se présenter;
2. Indiquer le nombre de personnes dans leur ménage;
3. Nommer un plat qu'ils ont hâte de partager avec leur enfant.

Tout au long de l'activité, assurez-vous de laisser beaucoup de place pour les échanges, questions et discussions en laissant une chance égale aux participants de s'exprimer.



# Étape 1: Causerie

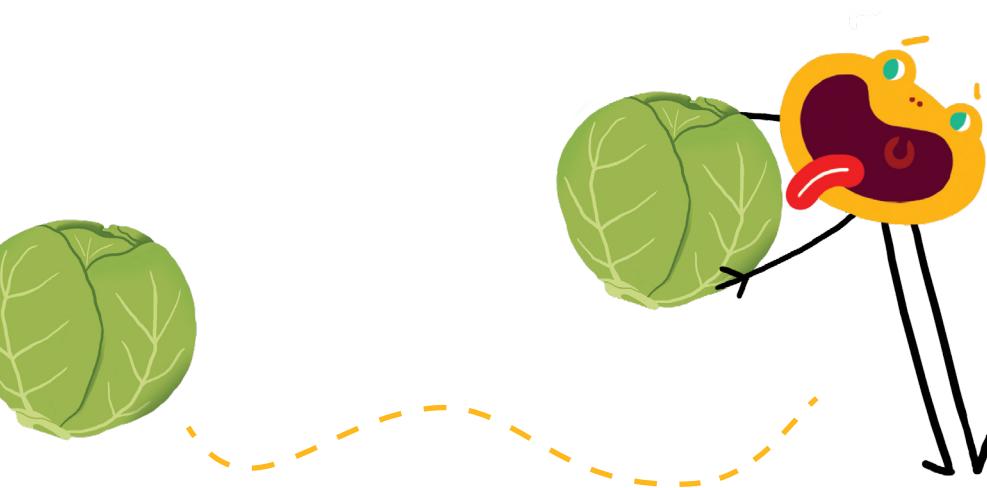


Discussion sur les attentes, les appréhensions et les connaissances en lien avec l'introduction des aliments.



TEMPS ESTIMÉ  
10 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aucun</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander aux participants: « <b>Quel âge a votre tout-petit ?</b> » afin d'évaluer leurs besoins en lien avec l'introduction des aliments. .....</li><li>2. Demander aux participants: « <b>Est-ce que votre enfant est encore allaité ?</b> »:<ul style="list-style-type: none"><li>• « Comment se passe l'allaitement ? »</li><li>• « Combien de temps pensez-vous poursuivre l'allaitement ? »</li><li>• Encourager les participants qui allaitent encore à poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans ou aussi longtemps que maman et bébé le souhaitent. .....</li></ul></li><li>3. Demander aux participants: « <b>Comment envisagez-vous l'offre d'aliments à votre tout-petit ?</b> »<ul style="list-style-type: none"><li>• « De quoi avez-vous hâte ? »</li><li>• « Avez-vous des craintes et des questionnements ? » .....</li></ul></li><li>4. Pour les participants avec des enfants plus vieux, demander: « <b>Comment s'est passée l'introduction des aliments avec les enfants plus vieux ?</b> »</li></ol>



# Étape 2: Présentation des notions



Explication des plus récentes recommandations en lien avec l'introduction des aliments.



TEMPS ESTIMÉ  
50 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Présentation sur l'introduction des aliments - Partie A</a> (jusqu'à la diapositive 40)</li><li>• Ordinateur et projecteur</li><li>• <a href="#">Guide - Bébé et la découverte des aliments</a> OU <a href="#">Infographie - Gérer les risques d'allergies alimentaires</a></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander aux participants: « <b>Que savez-vous des recommandations sur l'introduction des aliments ?</b> »<ul style="list-style-type: none"><li>• Si abordé dans les réponses, demander « Qui s'intéresse et pense opter pour la DME ou l'alimentation autonome ? ».</li></ul></li><li>2. À l'aide de la présentation, présenter les recommandations en lien avec les premiers aliments à offrir à bébé.<ul style="list-style-type: none"><li>• Inviter les participants à répondre aux questions de mythes et réalités en lien avec l'introduction des aliments chez le poupon tout au long de la présentation.<ul style="list-style-type: none"><li>› Les réponses aux questions se trouvent directement dans la présentation. Pour plus de précisions, vous pouvez vous référer à la section Informations pour l'animatrice.</li></ul></li><li>• Si les participants démontrent de l'intérêt pour la DME, invitez-les à participer à un atelier spécifiquement sur la DME pour les guider dans l'offre des aliments.<ul style="list-style-type: none"><li>› Pour plus d'information sur la DME, consultez la section Informations pour l'animatrice et <a href="#">l'article</a> sur le Blogue Olo.</li></ul></li></ul></li></ol>

*Si vous souhaitez faire les animations complémentaires 1, 2 et 3, il s'agit d'un bon moment pour les intégrer.*

# Étape 3: Mises en pratique des notions

## Exercice 1



### Reconnaissance et diminution des risques d'étouffement.



TEMPS ESTIMÉ  
20 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Infographie - Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire</a> <a href="#">OU</a> <a href="#">Guide - Bébé et la découverte des aliments</a></li><li>• <a href="#">Jeu cartes-mots</a> (cartes pré-sélectionnées)</li><li>• <a href="#">Présentation - Exercice 1</a> (diapositives 41 à 45)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuer l'infographie « <a href="#">Diminuer les risques d'étouffement et d'intoxication alimentaire</a> » .....</li><li>2. En présentant une à une les cartes d'aliments mentionnés sur la diapositive 42, demander aux participants « <b>Comment pourriez-vous offrir cet aliment pour réduire les risques d'étouffement chez bébé ?</b> ».<ul style="list-style-type: none"><li>• Aider les participants à reconnaître si l'aliment en question présente un risque d'étouffement:<ul style="list-style-type: none"><li>› Est-ce que l'aliment est rond ou dur ?</li><li>› Est-il possible de l'avalier et de bloquer les voies respiratoires ?</li></ul></li><li>• Pour les aliments à plus haut risque d'étouffement, inviter les participants à proposer une alternative pour rendre l'aliment plus sécuritaire.</li><li>• Présenter le solutionnaire dans la <a href="#">présentation</a> aux diapositives 43 à 45.</li></ul> .....</li><li>3. Demander aux participants : « <b>Quels autres aliments pourriez-vous offrir à bébé ?</b> »<ul style="list-style-type: none"><li>• Compléter la liste avec d'autres aliments qu'ils ont l'habitude de manger. Pour chaque suggestion, demander aux participants « <b>Est-ce que cet aliment présente un haut risque d'étouffement ?</b> » et « <b>Comment diminuer ce risque ?</b> » s'il y a lieu.</li><li>• Quelques suggestions :<ul style="list-style-type: none"><li>› <b>Noix</b> : utiliser des poudres de noix dans les recettes ou mettre une mince couche de beurre de noix sur une rôtie</li><li>› <b>Ficello</b> : séparer en plusieurs filaments dans le sens de la longueur</li><li>› <b>Raisins frais</b> : couper en quatre</li><li>› <b>Fruits secs</b> : hacher et mettre dans des muffins (dans la préparation avant la cuisson)</li><li>› <b>Yogourt nature</b> : offrir sans précaution particulière</li></ul></li></ul></li></ol>

*Si vous souhaitez faire l'animation complémentaire 4, il s'agit d'un bon moment pour l'intégrer.*

# Étape 3: Mises en pratique des notions

## Exercice 2

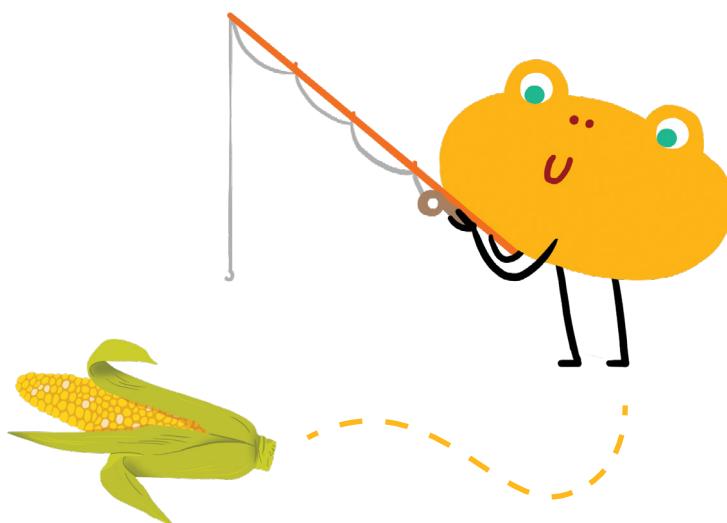


Identification du moment d'introduction de différents aliments.



TEMPS ESTIMÉ  
10 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Présentation - Exercice 2</a> (diapositives 46 à 48)</li><li>• <a href="#">Infographie - L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie</a> <b>OU</b> <a href="#">Guide - Bébé et la découverte des aliments</a></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nommer les différentes étapes d'alimentation et les tranches d'âge indiquées sur la diapositive 47. .....</li><li>2. Demander aux participants: «<b>Grâce aux notions explorées ensemble, pouvez-vous relier les étapes d'alimentation avec les âges proposés ?</b>» .....</li><li>3. Valider les réponses des participants en présentant le solutionnaire de la diapositive 48. .....</li><li>4. Distribuer l'infographie «<a href="#">L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie</a>» aux participants comme aide-mémoire.</li></ol>



## Étape 4: Présentation des notions



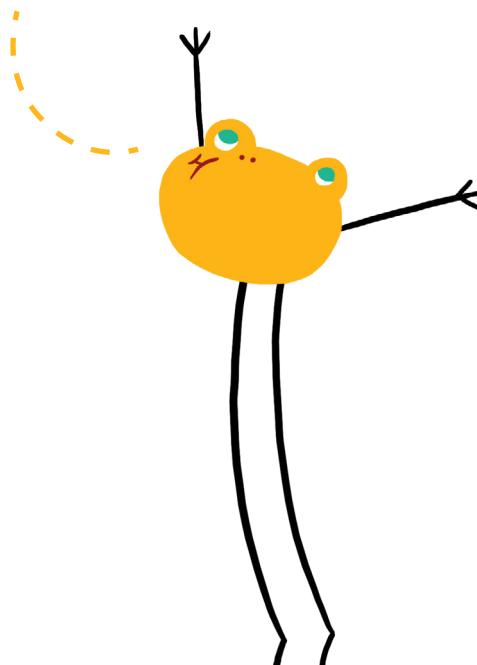
Suite des explications sur les recommandations en lien avec l'introduction des aliments.



TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES

*S'il est souhaité de faire l'animation en deux temps, il est possible de reprendre l'animation ici lors de la deuxième rencontre. Nous vous invitons alors à faire un retour sur les notions vues précédemment en questionnant les participants sur leur apprentissage et en faisant un retour sur l'exercice 2.*

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Présentation – Partie B</a> (diapositives 49 à 60)</li><li>• <a href="#">Infographie - Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires</a> OU <a href="#">Guide - Bébé et la découverte des aliments</a></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Présenter les notions sur les recommandations en lien avec les quantités à offrir, la fréquence des repas, le lieu et le contexte des repas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour plus de précisions sur ces concepts, vous pouvez vous référer à la section Informations pour l'animatrice.</li></ul></li><li>2. Distribuer l'infographie « <a href="#">Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires</a> » aux participants comme aide-mémoire.</li></ol>



# Étape 5: Mise en pratique des notions

## Exercice 3

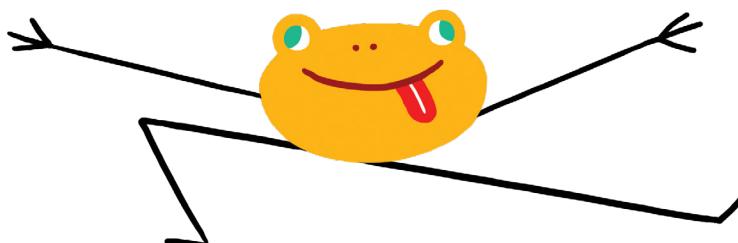
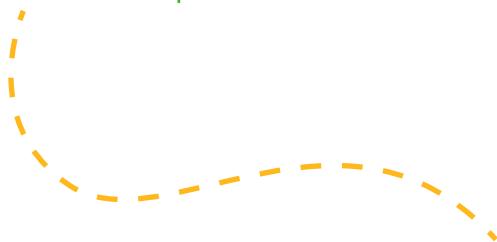


Construction d'un menu  
selon l'âge de bébé.



TEMPS ESTIMÉ  
30 MINUTES

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Papiers et crayons</b></li><li>• <b>Infographie - Suggestions d'aliments OU Guide - Bébé et la découverte des aliments</b></li><li>• <b>Présentation - Exemples de menu (diapositives 61 à 67)</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Inviter les participants à composer un exemple de menu pour un tout-petit en fonction des notions explorées sur le choix des aliments et sur la fréquence des repas.<ul style="list-style-type: none"><li>• Distribuer l'infographie « <a href="#">Suggestion d'aliments pour bébé</a> » aux participants en guise d'inspiration.</li><li>• Inviter les participants à composer un menu pour des tout-petits de 7 mois, 10 mois ou 12 mois. Ceci aura une influence sur la fréquence et la composition des repas.</li><li>• Inviter les participants à s'inspirer de leurs repas familiaux habituels pour faire le menu de leur tout-petit.</li></ul></li><li>2. Présenter les exemples de menu dans la présentation en fonction des différents âges.<ul style="list-style-type: none"><li>• Inviter les participants à partager leur menu.</li><li>• Discuter des difficultés rencontrées.</li><li>• Prendre le temps de répondre aux questions.</li></ul></li></ol>



# Étape 6 : Retour sur les recommandations



**Intégration des notions et définition d'objectifs personnels.**



**TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES**

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Guide - Bébé et la découverte des aliments</a> <b>OU</b> <a href="#">Infographies - L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie</a> <b>ET</b> <a href="#">Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires</a></li><li>• <b>Papiers et crayons</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faire un retour sur les différents aspects à retenir en lien avec l'introduction des aliments :<ul style="list-style-type: none"><li>• Revoir la progression de l'alimentation de bébé durant les 1000 premiers jours de vie.</li><li>• Rappeler que chacun joue un rôle important dans la saine alimentation des tout-petits :<ul style="list-style-type: none"><li>› Les parents sont responsables de choisir les aliments, le moment du repas, le lieu du repas et le contexte du repas.</li><li>› Les tout-petits sont responsables de choisir la quantité d'aliments qu'ils souhaitent manger en fonction de leurs besoins. Ils peuvent aussi choisir de ne pas manger du tout.</li></ul></li></ul></li><li>2. Mettre en lumière que les efforts déployés pour permettre à bébé de développer de saines habitudes alimentaires lui donneront un bon départ et pourront le suivre longtemps dans leur vie.<ul style="list-style-type: none"><li>• C'est le cas de l'écoute des signaux de faim et de satiété, la consommation d'une variété d'aliments, la structure et la fréquence des repas, etc.</li></ul></li><li>3. Suite à ce retour, inviter les participants à noter individuellement les objectifs qu'ils souhaiteraient se donner pour l'introduction des aliments de leur tout-petit. Les objectifs doivent être les plus précis possible. Par exemple :<ul style="list-style-type: none"><li>› Offrir des aliments riches en fer à tous les repas.</li><li>› Offrir une nouvelle texture et voir si bébé l'accepte bien.</li><li>› Proposer des morceaux d'aliments mous que bébé pourra manger par lui-même.</li><li>› Composer le repas de bébé à partir d'aliments du même repas que le reste de la famille, sans ajouter de sel ou de sucre.</li><li>› Faire découvrir à bébé un nouveau légume tous les jours pendant 1 semaine.</li><li>› Laisser bébé gérer la quantité d'aliments qu'il souhaite manger, sans le forcer.</li><li>› Fermer la télévision lors des repas.</li></ul></li><li>4. Inviter ceux qui le souhaitent à partager leur objectif au groupe.</li><li>5. Terminer la rencontre.</li></ol>

## Bébé est prêt à manger!

Accompagner bébé dans l'introduction des aliments

### Animation 1: Cuisine de purées maison



Préparation de purées pour bébé.



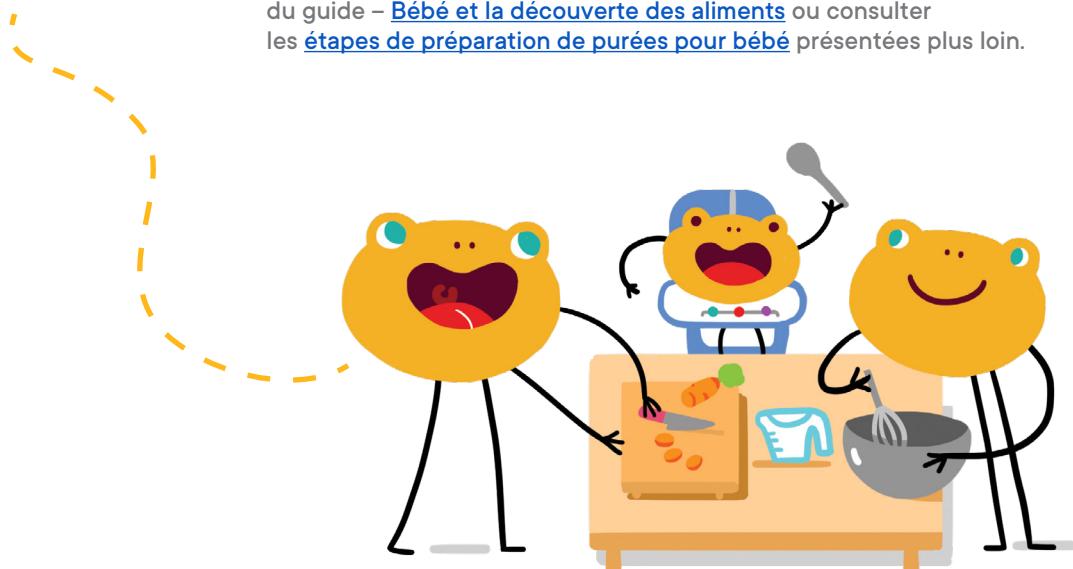
TEMPS ESTIMÉ  
45 MINUTES

À réaliser idéalement après l'étape 2: Présentation des notions.

Cette activité doit être réalisée dans un local adapté pour la réalisation de recettes.

#### PRÉPARATION

1. Acheter les aliments pour la préparation de purées maison.
  - Aliments suggérés: [patate douce](#) et [lentilles](#)
2. Télécharger l'affiche « [Découvre un aliment](#) » selon les aliments choisis.
3. Préparer l'espace de cuisine et prévoir le matériel nécessaire à la réalisation de purées pour bébé incluant la mise en place des [règles d'hygiène et salubrité](#).
4. Télécharger et imprimer la section Cuisiner les aliments (p. 8 à 13) du guide – [Bébé et la découverte des aliments](#) ou consulter les [étapes de préparation de purées pour bébé](#) présentées plus loin.



# Animation 1: Cuisine de purées maison



## Préparation de purées pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ  
45 MINUTES

### MATÉRIEL

- **Ordinateur et projecteur**
- **Affiches « Découvre un aliment »**
- **Guide – Bébé et la découverte des aliments**  
**OU**  
**Infographie – Temps de conservation des aliments pour bébé**
- **Ingrédients et équipement pour réaliser les purées**
- **Cuillères pour dégustation**

### CONTENU À PARTAGER

1. Présenter les aliments choisis pour la préparation des purées à l'aide des affiches « [Découvre un aliment](#) » :
  - Son format original à l'épicerie et son prix;
  - Comment le choisir;
  - Comment le conserver;
  - La préparation requise (recette, rinçage, lavage, cuisson...);
  - Les options d'utilisation et trucs anti-gaspillage;
  - Ses avantages (rassasiant, coloré, riche en fibre, sans ustensile...).

2. Regarder les vidéos de techniques culinaires présentant la préparation de purées pour bébé :



Légumes et fruits



Aliments protéinés

3. Présenter les étapes des techniques de purée une à la fois en fonction des aliments choisis afin de permettre aux participants d'avoir une vision globale des manipulations à réaliser.
4. Réaliser les purées en petits sous-groupes.
  - Le temps de cuisson peut être utilisé pour laver et ranger le matériel de cuisine et prendre une pause.
5. Inviter les participants à goûter aux purées réalisées et à prendre le temps de reconnaître la saveur de l'aliment.
  - Inviter les participants à explorer les différentes textures des purées préparées.

# Animation 1: Cuisine de purées maison



## Préparation de purées pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ  
45 MINUTES

### ÉTAPES DE PRÉPARATION DE PURÉES POUR BÉBÉ

#### Légumes et fruits

1. Laver le légume ou le fruit sous l'eau courante.
2. Retirer la pelure, le cœur, les pépins, le noyau et les graines au besoin.
3. Couper en petits morceaux.
4. Déposer l'aliment préparé dans une marguerite ou une passoire en métal.
5. Placer la marguerite au-dessus d'une casserole avec un fond d'eau et faire bouillir l'eau à feu moyen-vif.
6. Cuire l'aliment à la vapeur jusqu'à ce qu'une fourchette l'écrase facilement.
7. Réduire en purée à l'aide d'une fourchette, d'un pilon, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur pour obtenir la texture désirée. Si la purée est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de cuisson.

#### Fruits sans cuisson

1. Laver le fruit sous l'eau courante.
2. Retirer la pelure, les pépins et le noyau au besoin.
3. Réduire en purée à l'aide d'une fourchette, d'un pilon, d'un robot culinaire ou d'un mélangeur.

#### Viandes, volailles et poissons

1. Enlever la peau et le gras visible sur la viande, la volaille ou le poisson.
2. Couper en morceaux pour accélérer la cuisson.
3. Mettre les morceaux dans une casserole et les recouvrir d'eau, de lait ou de bouillon sans sel.
4. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande, la volaille ou le poisson soit complètement cuit.
  - Le meilleur moyen pour savoir si c'est suffisamment cuit est d'utiliser un [thermomètre à viande](#). La température interne doit atteindre 74°C pour la volaille.
5. Défaire la viande, la volaille ou le poisson en morceaux et retirer les os et les arêtes.
6. Mettre la viande ou la volaille dans un mélangeur et réduire en purée en ajoutant du liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée.

#### Légumineuses ou tofu

1. Rincer sous l'eau courant le tofu ou les légumineuses et égoutter.
2. Réduire en purée au mélangeur avec un peu d'eau pour obtenir la texture désirée.

## Animation 2: Dégustation de purées pour bébé



Exploration de différentes purées du commerce.



TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES

À réaliser idéalement après l'animation complémentaire 1:

Cuisine de purées maison

### PRÉPARATION

1. Acheter quelques purées du commerce pour bébé.
  - Choisir des purées composées d'un seul aliment ET des purées d'aliments mélangés.
2. Prévoir l'équipement nécessaire pour permettre la dégustation des purées tout en respectant les règles d'hygiène et salubrité.
  - Utiliser la technique des deux cuillères pour éviter la contamination, soit une cuillère pour chaque purée et une cuillère pour chaque participant. Ainsi, la cuillère à purée pourra verser son contenu dans la cuillère des participants sans y toucher.

### MATÉRIEL

- Purées du commerce
- Cuillères à dégustation

### CONTENU À PARTAGER

1. Inviter les participants à goûter aux purées du commerce proposées.
  - Variante: il est possible de faire déguster les purées à l'aveugle en invitant les participants à reconnaître la saveur – *Assurez-vous de questionner la présence d'allergies alimentaires au préalable.*
2. Demander aux participants: « **Quelle est la saveur de la purée ?** ».
  - Sont-ils en mesure de reconnaître les saveurs des différentes purées ?
  - De quel type de texture s'agit-il ?
3. Selon le cas, inviter les participants à comparer les saveurs et les textures avec les purées maison préparées précédemment lors de l'animation complémentaire 1.
4. Faire ressortir que les purées du commerce ont souvent les caractéristiques suivantes:
  - Toujours de texture lisse.
    - › Il est donc difficile de faire progresser l'exploration des textures.
  - Souvent composées d'un mélange d'aliments.
    - › Ce qui ne permet pas de découvrir la vraie saveur des aliments.
    - › Il est alors plus difficile pour introduire un aliment allergène à la fois.
  - Parfois additionnées d'ingrédients non nécessaires dans des purées pour bébé.
    - › Par exemple: sel, sucre ou agents épaississants ou de conservation.

# Animation 3: Cuisine de galettes pour bébé



Préparation d'une galette pour bébé.



TEMPS ESTIMÉ  
45 MINUTES

## PRÉPARATION

1. Acheter les aliments pour préparer la recette de [Galettes à la banane pour bébé](#) en fonction du nombre de participants.
2. Préparer l'espace de cuisine et prévoir le matériel nécessaire à la réalisation des galettes à la banane pour bébé incluant la mise en place des règles d'hygiène et salubrité.
3. Imprimer la recette des Galettes à la banane pour bébé en fonction du nombre de participants.

## MATÉRIEL

- **Recette des Galettes à la banane pour bébé**
- **Ingrédients et équipement pour la recette**

## CONTENU À PARTAGER

1. Afficher ou distribuer les étapes de la recette à la vue des participants.  
.....
2. Présenter les étapes de la recette une à la fois afin de permettre aux participants d'avoir une vision globale des manipulations à réaliser.  
.....
3. Réaliser la recette en petits sous-groupes.
  - Les temps d'attente peuvent être utilisés pour laver et ranger le matériel de cuisine et prendre une pause.  
.....
4. Faire un retour sur l'importance d'introduire dès le début des aliments que bébé peut manipuler et manger avec les mains pour favoriser son autonomie et son développement moteur.  
.....
5. Faire un retour sur l'importance d'offrir des aliments riches en fer à tous les repas pour les tout-petits.
  - Les céréales enrichies pour bébé sont très riches en fer et il est encouragé de les offrir jusqu'à deux ans.  
.....
6. Déguster les galettes et partager les galettes restantes (s'il y a lieu) entre les participants pour qu'ils rapportent le tout à la maison pour leur tout-petit. Les galettes peuvent être congelées.



## Galettes à la banane pour bébé



**PORTIONS :** 12 petites galettes

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**TEMPS DE CUISSON :** 15 minutes

**CONSERVATION :** Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

**INSTRUMENTS :** Tasses à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), grand bol, fourchette, cuillère.

**RÉFÉRENCE :** Recette adaptée de Janie Boucher, accompagnatrice

### INGRÉDIENTS

• 2 bananes bien mûres

• 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

• 125 ml (½ tasse) de céréales pour bébé enrichies

Variante :  
On peut ajouter de la cannelle, de la muscade, de la cardamome, des morceaux de fruits, etc.

### PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, écraser les **bananes**.
3. Ajouter les **flocons d'avoine** et mélanger. Laisser reposer 10 minutes.
4. Ajouter les **céréales pour bébé** et mélanger.
5. Former 12 boules de pâte et déposer sur la plaque.
6. Écraser légèrement les boules de pâte à l'aide d'une fourchette pour leur donner une forme ronde et aplatie.
7. Cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus des galettes ne soit plus humide.

# Animation 4 : Évaluation du risque d'étouffement des aliments



Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître le potentiel d'étouffement.



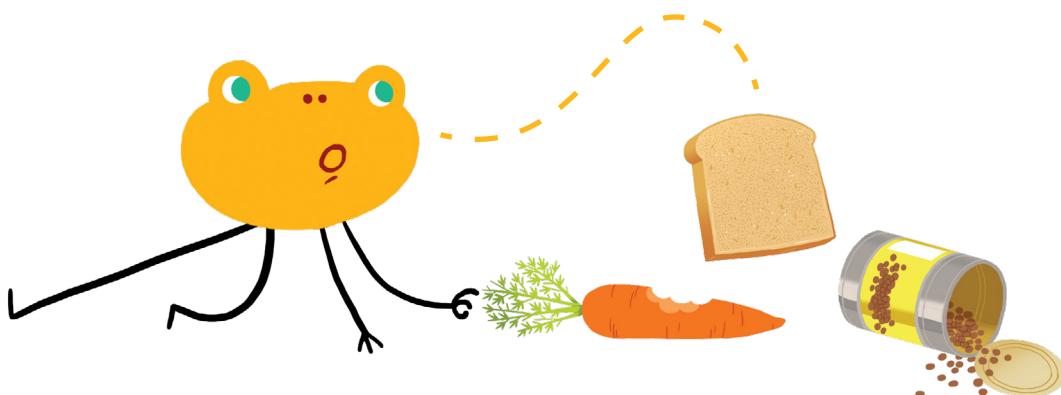
TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES

À réaliser idéalement après l'exercice 1 de l'étape 3:

Mises en pratique des notions

## PRÉPARATION

1. Acheter et préparer quelques aliments pour l'expérimentation en fonction du nombre de participants.
  - Prendre en considération de remettre au moins deux morceaux de chaque aliment aux participants afin de leur permettre de réaliser l'expérimentation.
  - Suggestions d'aliments:
    - › tranches de pain frais coupées en quatre;
    - › tranches de pain grillé et coupées en quatre;
    - › carottes crues coupées en morceaux;
    - › carottes cuites jusqu'à tendreté et coupées en morceaux;
    - › haricots rouges rincés et égouttés;
    - › haricots rouges rincés et égouttés qui seront écrasés dans l'assiette du participant.
2. Prévoir l'équipement nécessaire pour permettre l'expérimentation des aliments tout en respectant les règles d'hygiène et salubrité. Par exemple : assiettes et fourchettes.



# Animation 4 : Évaluation du risque d'étouffement des aliments



Expérimentation de différentes textures d'aliments afin de reconnaître le potentiel d'étouffement.



TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES

## MATÉRIEL

- Aliments pour expérimentation
- Assiettes pour participants
- Fourchettes pour les participants

## CONTENU À PARTAGER

1. Distribuer deux morceaux de chaque aliment dans une assiette et une fourchette aux participants.
  - Assurez-vous de questionner la présence d'allergies alimentaires au préalable.
2. Inviter les participants à prendre un premier morceau d'aliment et de l'écraser entre leur pouce et index OU avec la fourchette afin de voir comment l'aliment réagit.
  - Évaluer si l'aliment :
    - › S'écrase facilement : carotte cuite
    - › Reste dur : carotte crue
    - › Devient compact : tranche de pain frais
    - › Laisse une grosse pellicule : haricot rouge
  - Cet exercice donnera une bonne idée de comment l'aliment va réagir dans la bouche de bébé.
3. Inviter les participants à refaire la même expérience avec le deuxième morceau d'aliment et de le mettre dans leur bouche afin de tenter de manger l'aliment seulement en l'écrasant avec leur langue au palais et en le mélangeant avec leur salive, soit l'équivalent de gencives sans dents.
  - Inviter les participants à écraser un haricot avant de le mettre de leur bouche pour voir la différence.

Ainsi, pour les aliments suggérés :

  - › Les aliments suivants présentent un risque d'étouffement : tranche de pain frais, carotte crue, haricot rouge entier
  - › Les aliments suivants ne présentent pas de risque d'étouffement : tranche de pain grillé, carotte cuite, haricot rouge écrasé
4. Faire un retour sur l'importance d'adapter les aliments pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits jusqu'à environ 4 ans, selon le développement.
  - Une bonne manière d'évaluer le risque sera toujours de tenter d'écraser l'aliment entre ses doigts ou de l'écraser dans son palais afin de voir comment l'aliment risque de réagir dans la bouche de leur tout-petit.

## Animation 5: Retour sur expérience



Lors d'une rencontre subséquente, validation des notions retenues en lien avec l'introduction des aliments afin de favoriser l'intégration.



TEMPS ESTIMÉ  
15 MINUTES

*Dans le cadre d'une série de rencontres avec les mêmes participants, un retour sur les concepts de la rencontre précédente favorise la rétention des informations. Cette étape a lieu au début de la rencontre suivante.*

MATÉRIEL	CONTENU À PARTAGER
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aucun</b></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Commencer la rencontre en questionnant les participantes sur la progression de l'alimentation de leur bébé. Le partage devrait inclure:<ul style="list-style-type: none"><li>• La reconnaissance des signes que bébé est prêt à manger;</li><li>• Le choix des aliments et des textures;</li><li>• L'évolution et la fluctuation de la faim de bébé selon les jours;</li><li>• Les aliments à éviter pour bébé;</li><li>• Le contexte des repas;</li><li>• Les difficultés rencontrées.</li></ul></li><li>2. Souligner les succès et les réussites des participantes.<ul style="list-style-type: none"><li>• Permettre aux participantes de constater que les efforts déployés pour encourager leur enfant à adopter de saines habitudes alimentaires lui donneront un bon départ et pourront le suivre longtemps dans sa vie.<ul style="list-style-type: none"><li>› C'est le cas de l'écoute des signaux de faim et de satiété, la consommation d'une variété d'aliments, la structure et fréquence des repas, etc.</li></ul></li><li>• Valoriser le maintien du partage des rôles et responsabilités au moment des repas.</li></ul></li></ol>

