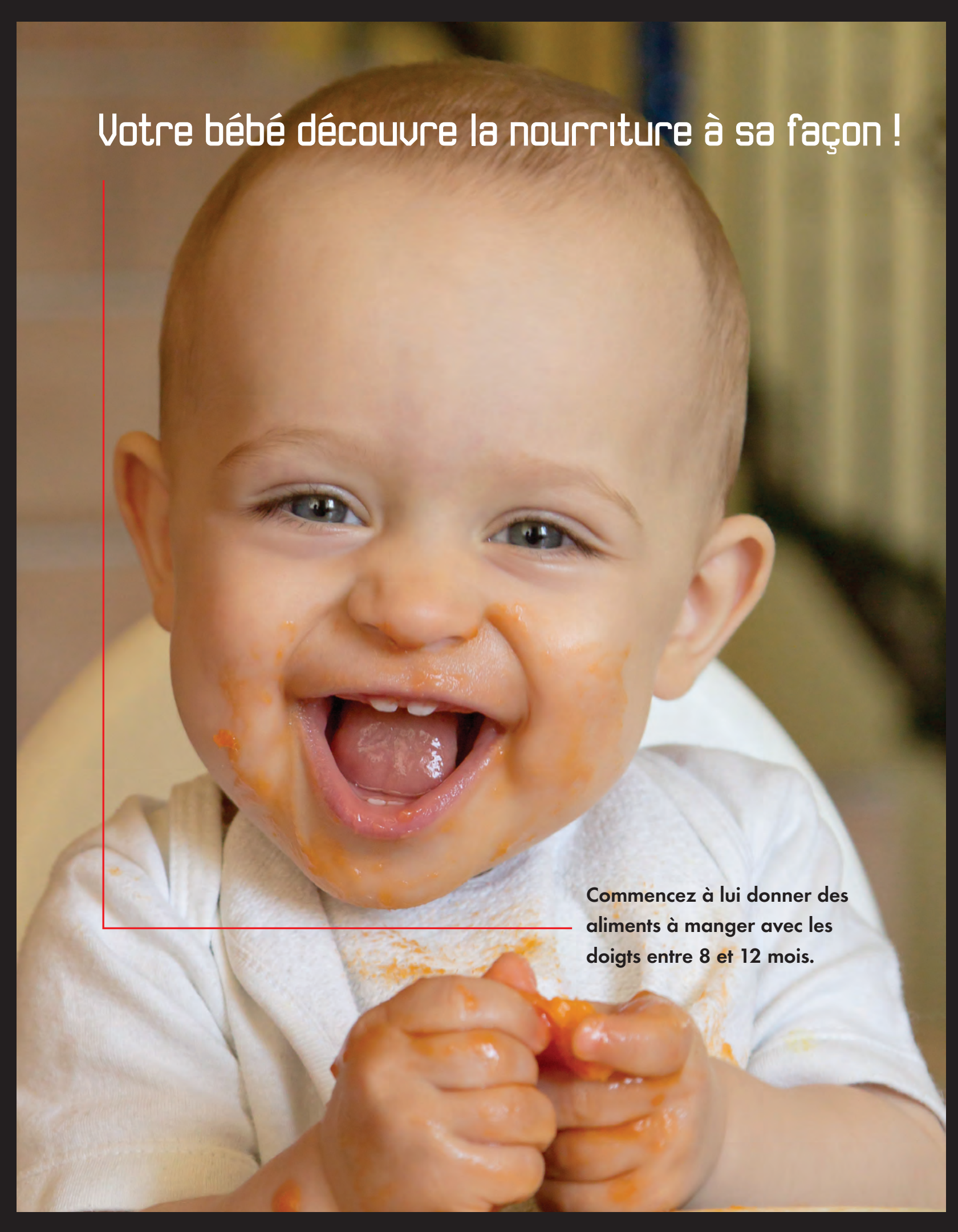


A close-up photograph of a baby with light skin and blue eyes, smiling widely. The baby's face is covered in orange-colored food, likely pureed fruit or vegetables, smeared around the mouth and on the cheeks. The baby's hands are also covered in the same orange food, and they are holding a small piece of it. The baby is wearing a white shirt. The background is blurred, showing what appears to be a window with light-colored curtains.

Votre bébé découvre la nourriture à sa façon !

Commencez à lui donner des
aliments à manger avec les
doigts entre 8 et 12 mois.

Une période de changements étonnants

Cela ne fait pas si longtemps que vous rentriez de l'hôpital avec votre bébé. Quelle belle aventure ! Votre bébé a vraiment changé – des changements qui sont sans nul doute le résultat d'une bonne alimentation et d'une bonne dose d'amour. Pas étonnant que ces deux éléments essentiels soient la base pour de bonnes habitudes alimentaires qui dureront toute une vie.

Voici quelques questions que se posent couramment les mamans sur l'alimentation de leur bébé plus âgé.

Mon bébé peut-il déjà se nourrir lui-même ?

Il y a fort à parier que votre bébé a déjà répondu à cette question ! Il est probable qu'il commence à mettre des choses dans sa bouche et qu'il essaie d'attraper la cuillère. Soyez patiente et attendez-vous à ce qu'il fasse pas mal de saletés, mais n'est-ce pas merveilleux que votre bébé veuille devenir indépendant ? En plus, en s'amusant avec sa nourriture, il prendra plaisir à manger et pourra développer d'autres aptitudes.

Y a-t-il des aliments que mon bébé ne peut pas encore manger ?

N'oubliez pas que les bébés avalent souvent les aliments sans les mâcher avec leurs gencives. Les aliments suivants doivent être évités dans la mesure où votre bébé peut s'étouffer ou développer une réaction allergique : cacahuètes, popcorn, graines, frites, fruits secs comme les raisins, beurre de cacahuète, mini-cubes de fromage, blancs d'œuf, raisins, hot dogs, petits pois crus et autres légumes crus, et bonbons durs. Avant douze mois, les bébés ne doivent pas manger de miel, car celui-ci contient des bactéries nocives qui peuvent le rendre malade.

Et les plats d'accompagnement, comme le riz et les nouilles ?

Les bébés aiment manger des nouilles nature et du riz blanc ou complet avec les doigts. Parmi les autres aliments sains et amusants à manger avec les doigts, pensez au fromage râpé, au pain grillé, aux fruits au sirop, aux haricots, au tofu et aux biscuits salés. Rappelez-vous que les aliments qui peuvent vous sembler insipides ont du goût et sont amusants pour votre bébé. Évitez les aliments parfumés, préemballés et transformés, car ils ont tendance à contenir des additifs comme du sucre, du sel ou des conservateurs.

Dois-je acheter de la viande pour bébé ?

Vous pouvez acheter de la viande pour bébé, mais vous pouvez également lui servir la même viande que vous mangez vous-même. Toutefois, soyez sûr de bien la hâcher pour éviter que votre bébé ne s'étouffe. Parmi les aliments que les nourrissons plus âgés peuvent manger avec les doigts, on peut citer le poulet et la dinde bien cuits et coupés en petits morceaux ou de petits morceaux de boulettes ou de pain de viande.

Un enfant de 8 à 12 mois est-il encore sensible aux allergies ?

Oui. Les nourrissons et les jeunes enfants peuvent toujours avoir des réactions allergiques aux aliments. Continuez à introduire de nouveaux ingrédients un par un et entre trois à cinq jours d'intervalle minimum pour pouvoir observer les signes d'allergie et déterminer quel aliment a causé l'allergie, le cas échéant.

Donnez-moi des exemples d'en-cas nutritifs pour mon bébé.

Céréales sèches, yaourt, fruits mous, légumes cuits ou fromage râpé. Considérez les en-cas comme de petites portions des aliments sains que vous servez normalement durant les repas, et non pas comme des aliments à part.

Y a-t-il des aliments qui peuvent aider à soulager mon bébé qui fait ses dents ?

Les gencives douloureuses sont souvent soulagées en mordant ou mâchant les aliments suivants : pain grillé, céréales sèches, biscuits salés, bagel congelé ou banane épluchée entière congelée. Comme toujours, ne laissez jamais votre bébé seul pendant qu'il mange. Certains bébés peuvent mâcher assez fort sur ces aliments ; alors, veillez à ce qu'aucun gros morceau ne se détache car votre enfant pourrait s'étouffer.

Et le lait de vache (lait entier) ?

Les experts recommandent le lait maternel (ou maternisé, pour les bébés qui ne sont pas allaités), mais pas le lait de vache, jusqu'à un an environ, pour être sûr que votre bébé reçoive suffisamment de fer.

Repas type

Matin

- 4-6 cuillères à soupe de céréales
- 2-4 cuillères à soupe de fruits

En-cas

- 1/4 tasse de fromage râpé

Après-midi

- 2-4 cuillères à soupe de légumes cuits
- 2-4 cuillères à soupe de haricots rouges cuits

En-cas

- Eau dans un gobelet
- Morceau de pain grillé ou de bagel

Soir

- 2-4 cuillères à soupe de légumes cuits
- 2-4 cuillères à soupe de viande hachée
- 2-4 cuillères à soupe de fruits

À cet âge, les bébés nourris au sein tètent généralement quatre fois par jour, parfois plus. Les bébés nourris au lait maternisé boivent de 24 à 28 onces par jour (env. 700 à 830 ml). Les bébés plus âgés mangent plus. Lorsque les bébés commencent à manger plus d'aliments solides, leurs besoins en lait maternel ou maternisé diminuent.