

VOTRE BÉBÉ EST-IL PRÊT POUR UNE ALIMENTATION PLUS VARIÉE ?



Bébé a entre 6 et 8 mois : il est peut-être
prêt à découvrir de nouveaux goûts et
des textures différentes !

La variété, c'est le sel de la vie!

Comment commencer ?

Pour bébé, tout est curieux, tout représente une nouvelle expérience, et sa nourriture devient rapidement ce qui l'intéresse le plus! Il vous regarde manger. Il tend le bras vers une timbale ou une cuillère. Il se sert de ses doigts pour attraper des objets. Autant de signes qu'il est peut-être temps d'introduire une nourriture plus solide. À l'aide des questions et réponses suivantes, découvrez quand et comment lui présenter de nouvelles textures et de nouveaux aliments.

Comment faire pour que mon bébé passe à une alimentation diversifiée ?

Il faut plus de temps à certains bébés pour apprendre à aimer de nouveaux aliments, mais il est temps de commencer! Voici comment bébé apprendra à les apprécier : Faites-lui goûter un peu de nourriture écrasée. S'il n'aime pas, réessayez durant les jours suivants, ou essayez de la mélanger avec quelque chose qu'il aime. S'il n'aime toujours pas, donnez-lui un aliment qu'il aime bien et réessayez le nouvel aliment le lendemain. Faites preuve de patience pendant au moins dix jours : il faudra peut-être entre 10 et 15 tentatives avant que bébé mange quelque chose de nouveau!

Laissez bébé décider ce qu'il aime ou pas.

Nous avons tous des goûts différents. Ne laissez pas vos propres préférences alimentaires dicter ce que vous offrez à votre bébé.

Et les jus de fruits ?

Bébé n'a pas besoin de jus de fruits. Un jus de fruits peut provoquer des problèmes digestifs (ballonnements, diarrhées). Un fruit, qui contient des fibres et présente une texture, est nettement préférable au jus de fruits.

Mon bébé peut-il manger les mêmes aliments que notre famille ?

Chaque bébé est différent et s'habitue à de nouvelles textures à son propre rythme. Mais une fois habitué aux aliments écrasés, bébé peut probablement progresser lentement vers les aliments plus solides. Vous pouvez maintenant commencer à introduire la nourriture de toute la famille en petites quantités : fruits mous écrasés, légumes cuits, avocat ou haricots, en les lui présentant sur le plateau de sa chaise haute. Bébé peut également s'exercer à utiliser une timbale!

Comment savoir quand mon bébé a assez mangé ?

Vous avez appris à reconnaître la fatigue, la faim ou la colère dans les pleurs de bébé. Vous saurez rapidement identifier les signes de satiété : bébé se rejette alors en arrière, détourne la tête ou repousse la nourriture. Il peut refuser d'ouvrir la bouche ou manger plus lentement. Quelle que soit la façon dont il le signale, respectez sa réaction et acceptez ses signaux. Ce n'est pas une bonne idée de l'encourager à « en reprendre juste un petit peu », ce qui pourrait l'entraîner à trop manger, à grossir et à se retrouver obèse.

Profitez du moment !

Mangez avec votre bébé pour que le repas soit un moment agréable et détendu. Attendez-vous à ce que bébé fasse des saletés : cela fait partie du plaisir!

EXEMPLES DE MENU

Matin

- 2 cuillères à soupe de céréales infantiles
- 2 cuillères à soupe de fruits réduits en purée ou écrasés

Après-midi

- 2 cuillères à soupe de légumes réduits en purée ou écrasés

Soir

- 2 cuillères à soupe de légumes ou fruits réduits en purée ou écrasés
- 2 cuillères à soupe de viande réduite en purée ou écrasée

Entre six et huit mois, votre bébé dépend encore et surtout du lait maternel ou du lait infantile pour grandir et se développer. À cet âge, un bébé nourri au sein tète en général six fois ou plus par jour. Un bébé nourri au lait infantile boit environ 21 à 30 onces par jour (600 ml à 850 ml/jour).



mass.gov/wic

1-800-942-1007

Cette institution est un fournisseur qui souscrit au principe de l'équité.



@MassWIC

Photo de couverture par Michael Young www.yamstudio.com

ALIMENTS SAINS et
PLUSIEURS AVANTAGES!

TH03 7/18 French