

Nourrir votre bébé de 8 à 12 mois

Lorsque bébé a entre 8 et 10 mois, il est temps de passer des aliments en purée aux aliments écrasés, puis aux aliments de table coupés en petits morceaux ou que le bébé peut manger avec ses doigts. Au début, les repas seront des combinaisons d'aliments pour bébés et d'aliments de table. À mesure que la capacité à mâcher et à avaler de bébé s'améliore, offrez-lui différents aliments de table et diminuez graduellement la quantité d'aliments en purée. En augmentant la texture des aliments, votre bébé apprend à mieux mâcher. Les bébés peuvent mâcher les aliments même lorsqu'ils n'ont pas de dents. À l'âge d'un an, votre bébé devrait recevoir très peu d'aliments en purée.

Aliments pour le bébé plus âgé

Vous pouvez écraser les aliments de table avec une fourchette et les servir avec une cuillère ou les couper en morceaux de la taille d'un petit pois pour qu'ils se mangent avec les doigts. La majorité des enfants n'apprennent pas à bien utiliser une fourchette ou une cuillère que bien après leur premier anniversaire.

Légumes et fruits

Morceaux de légumes frais ou congelés cuits comme les carottes, la patate douce, la courge, le brocoli, le chou-fleur et les haricots verts
Petits pois entiers (pois jeunes et tendres)
Morceaux de fruits mous et pelés frais ou en conserve* comme les poires, les pêches et l'ananas

*Fruits en conserve dans leur jus, pas dans du sirop

Melon, raisins, oranges, bananes, petits fruits, etc., coupés en petits morceaux

Avocat écrasé

Jus 100 % pur – dilué et servi dans une tasse

Produits céréaliers

Continuez à offrir des céréales pour bébés jusqu'à l'âge de 18 mois

Croûtes de pain, rôties, baguets, tortilla, pain pita, craquelins sans sel, toast Melba

Céréales prêtes à manger non sucrées

Riz, pâtes, couscous, orge

Pérogies, boulettes de pâte

Crêpes, pain doré, muffins (préparés sans blanc d'œuf jusqu'à l'âge de 12 mois)

*Cherchez des produits de grains entiers

Lait et substituts

Fromage râpé ou coupé en petits cubes

Fromage cottage ou ricotta, écrasé à la fourchette

Yogourt nature avec fruits ajoutés

Sandwich au fromage fondant, coupé en petits morceaux

- Entre 9 et 12 mois, les bébés devront continuer à être nourris au sein 3 à 4 fois par jour ou boire 24 onces (750 ml) de préparation pour nourrissons ou de lait entier (homo) chaque jour.
- Introduisez graduellement le lait entier entre 9 et 12 mois lorsque le bébé mange une variété d'aliments des 4 groupes alimentaires

Viande et substituts

Plats contenant de la viande hachée :

Chili, écrasé à la fourchette

Plats cuisinés et ragoûts comme le pâté chinois (hachez la viande finement)

Pain de viande et boulettes de viande, coupés en morceaux

Haricots au lard, soupe aux pois ou aux lentilles, plat

aux haricots, plats avec du riz et du tofu

Jaunes d'œuf (pas de blanc d'œuf avant 1 an)

Sandwich au thon ou au saumon

(humecté avec de la vinaigrette plutôt que de la mayonnaise qui pourrait contenir du blanc d'œuf)

www.healthunit.com

Exemple de menu pour les bébés de 8 à 12 mois

Cet exemple de menu n'est qu'un guide. Chaque bébé est différent et peut manger un peu moins ou un peu plus que les quantités indiquées. Suivez les signes que vous donne votre bébé pour déterminer la quantité de nourriture à lui donner.

Âge	Aliment	Déjeuner	Dîner	Souper
8 à 12 mois	Offrez une variété de légumes et de fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe de fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe de légumes écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe de légumes écrasés ou coupés
	Offrez une variété de produits céréaliers	4 à 8 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer *	1 à 2 portions de produits céréaliers *	1 à 2 portions de produits céréaliers*
8 à 12 mois	Offrez des viandes ou des substituts écrasés ou coupés	1 à 4 c. à soupe de produits laitiers	2 à 4 c. à soupe de fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe de fruits écrasés ou coupés
	Ajoutez de petites quantités de produits laitiers		1 à 3 c. à soupe de viande ou de substitut écrasé ou coupé	1 à 3 c. à soupe de viande ou de substitut écrasé ou coupé
9 à 12 mois	Introduire graduellement le lait entier (homo)	4 à 8 c. à soupe de céréales pour bébés enrichies de fer *	1 à 2 portions de produits céréaliers	1 à 2 portions de produits céréaliers
	Le lait entier (homo) devrait être offert jusqu'à l'âge de 2 ans	2 à 4 c. à soupe de fruits	2 à 4 c. à soupe de légumes	2 à 4 c. à soupe de légumes
9 à 12 mois		2 à 4 c. à soupe de produits laitiers	2 à 4 c. à soupe de viande ou de substitut	2 à 4 c. à soupe de viande ou de substitut
			2 à 4 onces de lait	2 à 4 onces de lait
Offrez du lait maternel exprimé, de la préparation pour nourrissons ou du lait entier dans une tasse la plupart des repas. Offrez de l'eau dans une tasse entre les repas.				
1 c. à soupe = 15 mL * Les quantités indiquées représentent des aliments préparés (céréales, pâtes, riz, etc.) Une portion de produits céréaliers = ¼ tranche de rôtie, 2 à 4 c. à soupe de céréales préparées, 2 craquelins, 2 c. à soupe de riz ou de pâtes cuits.				

Étouffement

Apprendre à manger demande de la pratique. Il y aura des moments où votre enfant toussera ou aura des haut-le-cœur. Il arrivera également qu'un aliment prenne le mauvais chemin et qu'il soit expulsé rapidement. C'est normal et cela fait partie de son apprentissage. Restez toujours auprès de votre enfant et surveillez-le lorsqu'il mange. Les bébés devraient être bien assis pour manger. Ne les laissez pas marcher avec de la nourriture dans la bouche. De nombreux aliments sont considérés dangereux en raison de leur forme, p. ex., les aliments durs et collants qui peuvent bloquer les voies respiratoires. N'offrez pas à votre enfant des aliments durs ou ronds comme des saucisses à hot-dog ou d'autres saucisses, des raisins entiers, des bonbons durs, des noix, des graines, du maïs soufflé ou des légumes durs crus comme des carottes.

Repas en famille

Même si votre bébé a été nourri avant le reste de la famille, incluez-le dans le repas en l'installant dans sa chaise haute autour de la table. Offrez-lui de petits morceaux de ce que vous offrez aux autres membres de la famille – un morceau de brocoli, quelques morceaux de carotte cuite, une boulette de viande coupée en morceaux ou une nouille. Manger en famille apprend au bébé à acquérir de bonnes habitudes et est une excellente routine qu'il devrait apprendre à un jeune âge.