

Nourrir votre bébé à partir de 9 mois



Offrez à votre bébé plus vieux une variété de textures molles, par exemple des aliments écrasés à la fourchette, hachés ou grumeleux ainsi que des aliments qui se mangent avec les doigts. Au début, les repas comprendront des aliments en purée ainsi que des aliments mous. Modifiez la texture des aliments pour aider votre bébé à apprendre à mâcher et à avaler. Les bébés peuvent mâcher même lorsqu'ils n'ont pas de dents. À l'âge de un an, votre bébé devrait recevoir très peu d'aliments en purée. Vous pouvez écraser les aliments à la fourchette et les servir avec une cuillère, les couper en morceaux de la taille d'un petit pois ou les trancher en lanières tendres.

Idées de menu

Légumes et fruits

- Morceaux de légumes (frais ou congelés) cuits : carottes, patate douce, courge, brocoli, chou-fleur et haricots verts
- Pois congelés : cuits ou encore gelés
- Fruits frais, pelés et coupés en morceaux : poires, pêches, bananes, etc. ou fruits en conserve dans leur jus ou de l'eau, pas du sirop
- Melon, raisins, oranges, petits fruits, etc., coupés en petits morceaux, avocat écrasé
- Le jus pur à 100 % n'est pas nécessaire.

Produits céréaliers

- Cherchez des produits de grains entiers.
- Continuez à offrir des céréales pour bébés.
- Croûtes de pain, rôties, bagels, tortillas, pitas, craquelins sans sel
- Céréales sèches peu sucrées
- Riz, pâtes, couscous, orge
- Pérogies, boulettes de pâte
- Crêpes, pain doré, muffins

Aliments protéinés riches en calcium

- Entre 9 et 12 mois, beaucoup de bébés prendront le sein 3 ou 4 fois par jour.
- Introduisez graduellement le lait entier entre 9 et 12 mois une fois que bébé mange une variété d'aliments.
- Après 12 mois, les bébés devraient recevoir 16 oz (500 ml) de lait par jour. N'offrez pas plus de 750 ml par jour.
- Offrez du lait entier (homogénéisé) jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Fromage râpé ou coupé en petits cubes
- Fromage cottage ou ricotta
- Yogourt nature non réduit en matières grasses avec fruits écrasés ajoutés
- Sandwich au fromage fondant, coupé en cubes

Aliments protéinés riches en fer

- Plats contenant de la viande hachée : écrasez la viande à la fourchette ou hachez-la finement
- Pain à la viande ou boulettes : coupez-les en morceaux
- Fèves au lard, soupe aux pois ou aux lentilles, plat aux haricots, plats avec du riz et du tofu
- Œufs cuits
- Sandwiches aux œufs, au thon ou au saumon
- Beurre de noix ou de graines ajouté aux céréales chaudes ou tartiné légèrement sur une rôtie

www.healthunit.com

Exemple de menu pour les bébés de 9 mois à 12 mois et plus

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	Déjeuner	Dîner	Souper	Collations
9 mois à 12 mois et plus	Allaitement au sein tôt le matin et à la demande	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de légumes écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de légumes écrasés ou coupés	Allaitement à la demande
	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de fruits écrasés ou coupés	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de fruits écrasés ou coupés	Eau dans une tasse ouverte
	4 à 8 c. à soupe (30 à 60 ml) de céréales pour bébés enrichies de fer *	1 portion de produits céréaliers *	1 portion de produits céréaliers *	Rôtie de grains entiers tranchée en lanières et 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de fruits (p. ex. avocat écrasé, compote de pruneaux ou de pommes)
	2 à 4 onces (60 à 125 ml) de lait dans une tasse ouverte	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de viande ou de protéine végétale, écrasé ou coupé	2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de viande ou de protéine végétale, écrasé ou coupé	OU 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de yogourt nature non réduit en matières grasses ou de fromage râpé avec 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de fruits écrasés

* Les quantités indiquées représentent des aliments préparés (céréales, pâtes, riz, etc.)
1 portion de produits céréaliers = ¼ -½ rôtie, 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de céréales préparées, 2 à 4 c. à soupe (30 ml) de riz ou de pâtes cuits.

Étouffement

Il est tout à fait normal que votre enfant toussse ou ait des haut-le-cœur. Cela fait partie de son apprentissage. Lorsque votre enfant mange, restez toujours auprès de lui et assurez une surveillance constante. Votre enfant devrait être bien assis bien droit pour manger. Ne lui permettez pas de marcher avec de la nourriture dans les mains ou la bouche. De nombreux aliments sont dangereux, car ils peuvent bloquer les voies respiratoires. N'offrez pas à votre enfant des bonbons durs ou collants, des guimauves, des noix entières, des graines, du maïs soufflé, des fruits séchés ou des aliments enfilés sur des cure-dents ou des brochettes. Il faut prendre des précautions avant de servir des aliments durs ou ronds, par exemple, couper sur la longueur les raisins, les tomates cerises, les saucisses à hot-dog et les autres saucisses; râper ou couper en petits morceaux les légumes crus et les fruits durs; n'étendre qu'une mince couche de beurre d'arachide sur les rôties et les craquelins; couper finement les aliments fibreux comme le céleri et les ananas.

Repas en famille

À l'heure des repas, installez votre bébé à la table dans sa chaise haute. 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.



Références :

Santé Canada (2012) *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois.* www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php

Santé Canada (2014) *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois.* www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php

Révisé par des diététistes en mars 2023

www.healthunit.com