

Aliments

De la naissance jusqu'à l'âge de 3 mois

4 à 6 mois

6 à 8 mois

Ne pas oublier:



Lait maternel

Allaiter environ 10 à 12 fois par période de 24 heures durant le premier mois. Environ 8 à 10 fois par période de 24 heures au cours des 2^e et 3^e mois.

Allaiter environ 7 à 9 fois par période de 24 heures.

Allaiter environ 4 à 6 fois par période de 24 heures.

- Le biberon de votre bébé est destiné uniquement au lait maternel, à la préparation lactée ou à l'eau.

Préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer

0-1 mois: 18-24 oz
1-2 mois: 22-28 oz
2-3 mois: 24-32 oz

4-5 mois: 25-40 oz
5-6 mois: 25-45 oz

24-32 oz
Offrir une tasse

Céréales et pains

AUCUN

- Céréales pour nourrissons enrichies de fer, à la cuillère. Commencer avec 2 à 4 cuillerées à table de céréales de riz, mélangées au lait maternel, à une préparation lactée ou à de l'eau, donner deux fois par jour.

- Toutes les variétés de céréales nature en boîte pour nourrissons (2 à 4 cuillerées à table), donner deux fois par jour.
- Introduire lentement les craquelins, les céréales sèches non sucrées, le zwieback et les rôtis 1 portion, donner deux fois par jour.

- Ne donnez pas à votre bébé du Kool-Aid, du Hi-C, des boissons gazeuses ou du punch de fruits. Ces liquides se composent principalement de sucre et ils peuvent être nocifs pour les dents de votre bébé.
- Les bébés ont besoin de lait maternel ou de préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer la première année.



Jus de fruits

AUCUN

AUCUN

- Jus de fruits 100 % avec vitamine C Offrir en tasse dimension pour enfants, 1 à 2 oz, deux fois par jour

- Continuez à allaiter aussi longtemps que votre bébé et vous-même le désirez.

Légumes

AUCUN

AUCUN

- Courge d'hiver, pois, haricots verts, carottes et épinards en purée, que ce soit en pots ou cuits

En commençant à introduire les aliments solides:

- Ajoutez un nouvel aliment à la fois.



Fruits

AUCUN

AUCUN

- Bananes en purée fraîches ou cuites, compote de pommes, fruits en pots
- Éviter les desserts de fruits.
- 2 cuillerées à table, deux fois par jour

- Attendez au moins 5 jours avant de faire l'essai d'un autre aliment nouveau pour donner à votre bébé le temps de s'ajuster. Si votre bébé a une réaction, vous saurez ainsi quel aliment l'a causée.

Aliments protéiniques

AUCUN

AUCUN

- Viandes ou volaille, nature, hachées, en pots (éviter les repas combinés viande/légumes)
- 1 à 2 cuillerées à table, deux fois par jour
- Yaourt nature, 1 à 2 cuillerées à table/jour

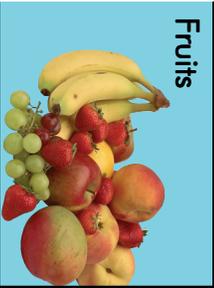
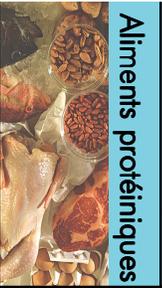
- Si vous achetez des aliments pour bébés en pots, choisissez des légumes, des légumes et des fruits nature, mélangez-les ensuite au goût de votre bébé. Vous en aurez ainsi plus pour votre argent.

Eau

AUCUNE

AUCUNE

2 à 4 oz, deux fois par jour

 <p>Lait maternel</p>	<p>Allaiter 4 fois ou plus par période de 24 heures</p>	<p>Allaiter 3 fois ou plus par période de 24 heures</p>	<p>Aliments à éviter au cours des 12 premiers mois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repas mixtes • Bacon, viandes froides, hot-dogs • Pommes de terre frites • Légumes en crème • Puddings • Biscuits, bonbons, gâteaux • Boissons sucrées (thé glacé, boissons gazeuses) <p><i>Ces aliments contiennent trop de matières grasses et/ou de sucre!</i></p>
<p>Préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer</p>	<p>24–32 oz Offrir une tasse.</p>	<p>16–24 oz Offrir une tasse.</p>	<p>Aliments qui peuvent faire étouffer les petits enfants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hot-dogs • Beurre d'arachides • Raisins entiers • Baies • Noix • Raisins secs • Bonbons durs • Maïs soufflé
 <p>Céréales et pains</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les variétés de céréales nature en boîte pour nourrissons 2 à 3 cuillerées à table, donner deux fois par jour. • Pains mous tels que bagels nature, petits pains ronds et muffins ou céréales sèches non sucrées 2 à 3 petites portions 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales sèches non sucrées, rôties, craquelins, pain, bagels, petits pains ronds, muffins nature, riz et nouilles. 2 à 3 petites portions 	
<p>Jus de fruits</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruits 100 % avec vitamine C Offrir en tasse dimension pour enfants 1 à 2 oz, deux fois par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus de fruit 100 % avec vitamine C Offrir en tasse dimension pour enfants 2 oz, deux fois par jour 	
 <p>Légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes cuits en purée • Morceaux mous de la taille d'une bouchée 3 à 4 cuillerées à table, deux fois par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes cuits, en purée • Morceaux mous de la taille d'une bouchée ¼ tasse, deux fois par jour 	
<p>Fruits</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais mous, pelés ou fruits en conserve dans de l'eau ou du jus, tels que bananes, poires et pêches • Morceaux mous de la taille d'une bouchée, sans graines 3 à 4 cuillerées à table, deux fois par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits frais, mous, pelés, tels que bananes, poires et pêches, melons, ananas • Fruits en conserve dans de l'eau ou du jus • Morceaux mous de la taille d'une bouchée, sans graines ¼ tasse, deux fois par jour 	
<p>Aliments protéiniques</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Morceaux de la taille d'une bouchée de viande, volaille ou poisson bien cuits • Fromage doux • Fromage cottage, jaunes d'œuf, fèves cuites 2 à 3 cuillerées à table par jour 	<ul style="list-style-type: none"> • Languettes de viandes maigres tendres, poulet, poisson, viandes hachées et languettes de fromage 1 oz ou ¼ tasse, deux fois par jour 	
<p>Eau</p>	<p>2 à 4 oz, deux fois par jour</p>	<p>2–4 oz deux fois par jour</p>	

Chaque bébé est différent. Consultez votre médecin ou votre nutritionniste pour vous assurer que votre bébé reçoit ce dont il a besoin.

Adapté des Programmes WIC du Massachusetts et du Maine.