

# Nourrir votre bébé

## Exemples de repas pour les bébés âgés de 6 à 12 mois

Ce document vous propose des exemples de repas pour les bébés âgés de 6 à 12 mois. Il est possible que votre bébé consomme des quantités inférieures ou supérieures à celles indiquées ici. Laissez votre bébé décider quand il a assez mangé; ne le forcez jamais à manger.

Les bébés savent quand ils ont faim et quand ils ont assez mangé. Soyez à l'affût des signes de faim et de satiété.

- | Un bébé qui a faim peut ouvrir la bouche pour recevoir de la nourriture et se fâcher si la nourriture lui est refusée.
- | Un bébé qui est rassasié peut fermer la bouche, tourner la tête et repousser la nourriture.

Les parents craignent parfois que leur bébé ne mange pas assez. Si vous lui offrez du lait maternel et une variété d'aliments solides, et que votre bébé se développe bien, il est probable qu'il mange suffisamment. Consultez un diététiste si vous avez des questions au sujet de l'alimentation de votre bébé.



### Étape par étape

Les bébés ne doivent pas manger d'aliments solides avant l'âge de 6 mois environ. Avant l'âge de 6 mois, votre bébé n'a besoin que de lait maternel et d'un supplément de vitamine D.

Pour les bébés de 6 mois et plus :

- | Continuez d'offrir du lait maternel et un supplément de vitamine D.
- | Commencez par de petites portions, comme 5-10 ml (1-2 c. à c.), et augmentez progressivement les quantités en fonction de la faim de votre bébé. Au début, il est possible que votre bébé n'ingère que 30-45 ml (2-3 c. à s.) de nourriture par jour.
- | Voici quelques exemples de portions à offrir à votre bébé :
  - | 30-45 ml (2-3 c. à s.) de légumes cuits, de céréales, de viande

- ou de substituts de viande
- ı 45-75 ml (3 c. à c.) de fruits mous
- ı ½ œuf de taille moyenne
- ı 60-125 ml (¼ - ½ tasse) de céréales préparées chaudes ou froides
- ı 30 ml (2 c. à s.) de fromage râpé ou de yogourt
- ı ½ tranche de pain grillé coupée en languettes
- ı Laissez votre bébé décider de la quantité de nourriture qu'il consomme.

### Exemples de repas pour les bébés âgés de 6 à 9 mois d'âge

Lorsqu'il atteint l'âge de 9 mois, offrez à votre bébé 2 à 3 repas et 1 à 2 collations par jour. En plus du lait maternel, offrez-lui:

<i>Repas</i>	<i>Exemples</i>
Déjeuner	céréales pour bébés enrichies de fer fraises écrasées ou en petits morceaux verre d'eau
Dîner	poulet haché ou pois chiches en purée patate douce cuite, en purée verre d'eau
Collation	poire, écrasée
Souper	bœuf haché ou lentilles riz brun brocoli cuit, en purée verre d'eau

## Exemples de repas pour les bébés âgés de 9 à 12 mois d'âge

Lorsqu'il atteint l'âge de 12 mois, offrez à votre bébé 3 repas et 1 à 2 collations par jour. En plus du lait maternel, offrez-lui:

<i>Repas</i>	<i>Exemples</i>
Déjeuner	céréales pour bébés enrichies de fer kiwi, en morceaux verre d'eau
Collation	tranche de pain de blé entier finement tartinée de beurre d'arachide, coupée en languettes
Dîner	saumon en conserve, en purée carottes cuites, hachées avocat, en purée yaourt verre d'eau
Collation	craquelins de grains entiers
Souper	poulet haché riz brun haricots verts cuits, hachés cantaloup, en morceaux verre d'eau



### **Pour aller plus loin**

[HealthLinkBC File n° 69c - Les premiers aliments de bébé](#)

Des fiches d'information sur les services de diététisme sont disponibles par courrier (appelez le 8-1-1) ou [en ligne](#).

- | [Bouchées pour les bébés âgés de 6 à 12 mois](#)
- | [Recettes pour votre bébé âgé de 6 à 9 mois](#)
- | [Recettes pour votre bébé âgé de 9 à 12 mois](#)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.