

Bouchées pour bébés 6 à 12 mois

Pourquoi offrir des bouchées à votre bébé de 6 à 12 mois?

Les bouchées sont de petits morceaux de nourriture que votre bébé peut saisir et manger facilement. En lui offrant des bouchées en bas âge, c'est-à-dire dès qu'il commence à manger des aliments solides, vous aidez votre bébé à se familiariser avec les différentes textures des aliments, vous améliorez sa coordination et l'encouragez à manger seul. Cela fait partie des habitudes alimentaires importantes.

Votre bébé est prêt pour les bouchées lorsqu'il est capable de saisir un aliment et de le porter à la bouche. S'il ne mange pas encore des bouchées et des aliments ayant une texture grumeleuse à l'âge de neuf mois, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



Étape par étape

- | Installez votre bébé dans une chaise haute pour manger. Asseyez-vous dans la mesure du possible avec votre bébé et mangez avec lui. Ne laissez jamais votre bébé seul pour manger.
- | Votre bébé sera heureux de manger des bouchées tendres avant d'avoir des dents. Il peut séparer la nourriture en petits morceaux avec ses gencives.
- | Le temps du repas peut être salissant et long au début. Cela fait partie de l'apprentissage de l'alimentation. À mesure qu'il vieillit, il porte plus facilement sa nourriture à la bouche. Pour réduire le gaspillage, commencez par lui donner de petites quantités de nourriture, puis offrez-lui en plus dès qu'il montre des signes de faim.
- | Les fruits doivent être pelés et coupés en petits morceaux en prenant soin d'enlever le noyau. Faites cuire les légumes jusqu'à tendreté ou râpez les légumes crus durs.
- | Les aliments durs et collants peuvent provoquer l'étouffement. Vous devez les éviter. N'offrez pas les aliments suivants à votre enfant :

noix ou graines entières, mottes de beurre de noix ou de graines, raisins secs, maïs soufflé, cubes de glace, croustilles, gommages à mâcher, guimauves, bonbons durs ou mous. Coupez les aliments ronds comme les carottes, les raisins et les saucisses à hot dog en quatre bâtonnets, puis coupez-les en petits morceaux.

- | N'utilisez pas d'aliments durs (comme des bâtonnets de légumes) pour la dentition de votre bébé. En les croquant, il pourrait détacher un morceau et s'étouffer.
- | Votre bébé pourra manger bon nombre des aliments dont se nourrit le reste de la famille vers l'âge de 12 mois. Continuez à couper ses aliments en petits morceaux et assurez-vous qu'ils sont moelleux. Évitez le plus possible le sel ou le sucre dans la préparation de ses aliments.
- | Voici des suggestions de bouchées sécuritaires données par le *Guide alimentaire canadien* :

Produits céréaliers

Pâtes cuites (macaroni, rotini, penne); morceaux de galette de riz; céréales telles que flocons de son ou anneaux d'avoine; biscotte Melba; morceaux de rôti ou de tortilla; morceaux de muffin; languettes de pain grillé sans la croûte (sec ou avec beurre ou margarine)

Légumes et fruits

Morceaux de fruits mûrs sans pelure ou peau : avocat, banane, pêche, poire, kiwi, melon ou raisins coupés en quatre; légumes cuits tendres : brocoli, chou-fleur, carotte, igname ou courge

Lait et substituts (à offrir à bébé dès qu'il peut ingérer divers aliments riches en fer)

Tranches de fromage; fromage pasteurisé en petits cubes ou râpé

Viandes et substituts (biens cuits)

Tofu; viande ou volaille hachée; petits morceaux (grosseur d'un pois) de

viande ou de volaille tendre; poisson (décheté sans les arêtes); boulettes de viande coupées en quatre; morceaux d'œufs; petits haricots (haricots noirs, petits haricots blancs) ou de gros haricots coupés en deux (haricots rouges)



Pour aller plus loin

[Les premiers aliments de bébé : fiche d'information no 69c de HealthLinkBC](#)

Fiches d'information de Dietician Services (services diététiques) offertes par la poste (composer le 8-1-1) ou [en ligne](#):

- | [Recipes for Your Baby \(6 - 9 Months Old\)](#)
- | [Recipes for Your Baby \(9 - 12 Months Old\)](#)

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 ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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