

Diversification alimentaire menée par l'enfant



La diversification alimentaire menée par l'enfant est l'étape où vous commencez à introduire des aliments solides dans le régime alimentaire de votre bébé en lui offrant des aliments mous qui se mangent avec les doigts à partir de l'âge de six mois. Ce concept a vu le jour au Royaume-Uni où le sevrage signifie « l'introduction d'aliments solides » et non l'arrêt de l'allaitement ou du boire au biberon. Il encourage les bébés à se nourrir eux-mêmes.

Quels sont les bienfaits de la diversification alimentaire menée par l'enfant?

La diversification alimentaire menée par l'enfant laisse les nourrissons tenir des languettes ou des morceaux d'aliments mous et les apporter à leur bouche.

- Les parents demeurent proches de leur bébé pendant qu'il mange, mais ne l'aident pas à mettre les aliments dans sa bouche. Les parents peuvent prendre leur repas tout en ayant un œil vigilant sur leur bébé.
- Les bébés peuvent se nourrir eux-mêmes et les personnes qui en prennent soin ressentent moins de pression aux repas.
- Les bébés mangent selon leurs besoins et arrêtent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim ou continuent de manger s'ils ont encore faim.
- Les bébés peuvent utiliser leurs cinq sens, soit le goût, le toucher, l'odorat, la vue et l'ouïe, afin d'explorer les aliments pendant qu'ils mangent.

Au début, les bébés peuvent manger très peu et jouer avec leur nourriture. Ensuite, ils utiliseront leurs gencives pour mâcher leur nourriture en petits morceaux afin de l'avaler.

Quelles sont les préoccupations concernant la diversification alimentaire menée par l'enfant?

1. Risque plus élevé que le bébé s'étouffe. Pour prévenir l'étouffement :

- Donnez des aliments mous que votre bébé peut écraser avec sa langue contre son palais.
- Assurez-vous que la taille des morceaux est plus longue que la main de votre bébé.
- Faites griller le pain et coupez-le en lanières. Ne donnez pas de pain mou à votre bébé.
- Ne donnez pas de légumes ou de fruits durs. Cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient mous et coupez-les en lanières.
- Coupez les aliments ronds ou ovales en plus petits morceaux ou écrasez-les à la fourchette (p. ex., coupez les raisins en quartiers, écrasez les fèves rouges ou les baies).
- Surveillez toujours votre bébé lorsqu'il mange.

Les bébés peuvent avoir des haut-le-cœur lorsqu'ils commencent à se nourrir et à apprendre à avaler. Avoir des haut-le-cœur n'est pas la même chose que s'étouffer. L'étouffement bloque les voies respiratoires. Chez le bébé, le réflexe nauséux est produit vers le milieu de la langue et aide le bébé à recracher la nourriture.

2. Consommation insuffisante d'aliments riches en fer ou de calories pour favoriser la croissance.

La variété et la quantité d'aliments que les bébés consomment peuvent être limitées. Entre l'âge de six et huit mois, les bébés continuent d'apprendre à se nourrir, ce qui prend du temps et de la pratique! Pour aider votre bébé à obtenir suffisamment de calories et de fer, vous pouvez également lui donner un peu d'aliments à la cuillère. Donnez-lui des céréales pour bébé enrichies de fer, des fèves et des lentilles écrasées, ainsi que des viandes hachées.

Aidez votre bébé à utiliser une cuillère! Mettez une cuillère de céréales ou de nourriture écrasée ou hachée dans sa main pour qu'il apprenne à manger seul.

Comment commencer sécuritairement la diversification alimentaire menée par l'enfant?

Durant les repas, offrez à votre bébé des aliments mous, coupés en morceaux qu'il peut tenir dans sa main. À l'âge de six mois, les bébés utilisent toute leur main pour prendre les objets. Vers l'âge de huit ou neuf mois, les bébés peuvent saisir des objets avec leur pouce et l'index. Commencez à offrir divers aliments riches en fer comme des viandes, de la volaille, du poisson, du tofu et des légumineuses.

Les aliments écrasés peuvent être donnés à la cuillère ou façonnés en boules ou en forme de doigts. Si les aliments sont glissants, comme des fruits en morceaux ou des aliments écrasés, enroulez-les dans des céréales pour bébé afin qu'ils soient plus faciles à tenir.

Quels aliments mous puis-je offrir à mon bébé?

- Des morceaux de tofu ferme
- Des boulettes faites de bœuf, poulet, dinde, agneau ou porc haché coupées en deux (ou de la viande hachée en forme de doigt)
- Quartiers d'œuf dur ou languettes d'œuf brouillé ou d'omelette
- Morceaux de poisson cuit ou en conserve (retirez les arrêtes)
- Pois chiches ou fèves écrasées
- Légumes cuits, comme des haricots verts, des bâtonnets de carotte ou des têtes de brocoli
- Languette de fromage
- Baies écrasées
- Patates sucrées ou pommes de terre épluchées et cuites au four
- Morceaux de fruits mous comme des bananes, des avocats ou des mangues
- Crêpes faites avec des lentilles, du riz brun, des céréales pour bébé, du quinoa ou de l'avoine. Consultez la recette sur la page suivante.
- Crêpes faites de courgettes ou de betteraves râpées mélangées avec de la farine et des œufs
- Languette de pain grillé à grains entiers avec beurre de noix ou de houmous légèrement tartiné

Y a-t-il un problème à nourrir mon bébé avec une cuillère?

L'alimentation à la cuillère est une façon sécuritaire et fiable de nourrir votre bébé. Laissez votre bébé choisir le type et la quantité d'aliments qu'il veut manger. Les bébés deviennent de meilleurs mangeurs s'ils ne sont pas forcés à manger ou privés de nourriture. Mangez en famille et rappelez-vous d'offrir des textures variées (aliments émincés, râpés, coupés en dés, et aliments à manger avec les doigts) dès que votre bébé a sept mois. Laissez votre bébé manger par lui-même à partir de neuf mois.

Vous n'avez pas besoin de choisir une façon de nourrir votre bébé plutôt qu'une autre. Si vous choisissez la diversification alimentaire menée par l'enfant, vous pouvez également lui donner des aliments à la cuillère en même temps.

En résumé

Peu importe la façon dont vous introduisez les aliments solides, il est important d'attendre que votre bébé montre des signes qu'il est prêt, habituellement vers l'âge de six mois. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous éprouvez de la difficulté à introduire des aliments solides. Demandez-lui si la diversification alimentaire menée par l'enfant est une bonne option pour votre nourrisson.



Crêpes aux céréales pour bébé

Les crêpes sont des aliments faciles à tenir et à manger pour les bébés. Utilisez n'importe quel produit céréalier cuit pour préparer ces crêpes que toute la famille dégustera. Les bébés apprennent mieux lorsqu'ils mangent la même chose que les autres membres de la famille.



1 banane écrasée

¼ tasse ou 50 mL de céréales pour bébé

1 œuf

¼ tasse ou 50 mL d'eau, de lait, de préparation pour nourrisson ou de lait maternel

1. Mélangez les ingrédients au fouet, batteur électrique, mélangeur ou robot culinaire.
2. Ajoutez une petite quantité d'huile dans une poêle à frire.
3. Faites chauffer la poêle à feu moyen.
4. Versez une petite quantité de la préparation à crêpes dans la poêle. Lorsque des bulles apparaissent à la surface du mélange, retournez la crêpe et faites cuire l'autre côté.

Conseil :

- Diluez du beurre d'arachides avec de l'eau et servez-le comme trempette pour les crêpes.

Substitutions :

- Remplacez les céréales pour bébé par des aliments cuits comme des lentilles rouges, du riz brun, du quinoa ou tout type de farine.
- Remplacez les céréales pour bébé par ½ tasse de flocons d'avoine.

Renseignements supplémentaires :

- Enfants en santé Manitoba – Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an
https://www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_solidfoods_fr.pdf

Pour parler **gratuitement** avec une diététiste, appelez :

Dial-a-Dietitian

1-877-830-2892

Composez le 204-788-8248 à Winnipeg