

#	Âge et stade	Thème	Titre
9	De 7 à 9 mois	Nourrir votre bébé	Le saviez-vous? Les aliments sains et les bonnes habitudes alimentaires aident à développer un cerveau en santé.

Une bonne alimentation joue un rôle très important dans le développement du cerveau de votre bébé. Voici quelques directives générales :

- ◆ Le lait maternel contient tous les nutriments dont a besoin votre bébé. Il contient aussi d'importants anticorps pour l'aider à lutter contre les infections. Tout ce dont a besoin votre bébé pour les six premiers mois de sa vie est le lait de sa mère. Il n'est pas nécessaire de lui donner d'autres liquides ou nourriture. La seule exception est de la vitamine D tous les jours. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. Continuez à allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Plus vous allaitez longtemps, plus vous et votre bébé en tirez les bienfaits.
- ◆ À l'âge de six mois, les bébés sont prêts à manger de la nourriture solide. Votre bébé n'a pas besoin de dents pour manger de la nourriture solide. Donnez-lui des aliments riches en fer en premier. Par exemple, de la viande, des substituts de viande (lentilles, haricots, pois chiches et tofu) et des céréales enrichies de fer. Le fer est essentiel au développement du cerveau.
- ◆ Encouragez votre bébé à manger différents aliments, des quatre groupes, au bon moment au cours de la première année. Vous pouvez mettre tous les aliments en purée, les couper en petits morceaux ou les écraser. Il se peut qu'au début votre bébé refuse de nouveaux aliments. En général, les bébés montrent qu'ils n'ont plus faim ou qu'ils n'aiment pas ce que vous leur donnez en fermant la bouche ou en tournant la tête. Si votre bébé agit ainsi, arrêtez de lui donner l'aliment. Essayez à nouveau, une autre fois. Cela prend parfois de 8 à 10 essais, ou plus, avant que votre bébé accepte un nouvel aliment. Il est important que l'heure du repas reste une activité plaisante.
- ◆ Incluez des aliments riches en oméga-3, comme le saumon ou le thon léger en conserve.
- ◆ Allaiter votre bébé en premier, puis donnez-lui des aliments solides. Cet ordre change vers l'âge de 9 mois.
- ◆ Donnez-lui des aliments faits maison. Certains aliments transformés (soupes en conserve, macaroni et fromage, sauces, etc.) contiennent beaucoup de gras, de sucre et de sel. Lisez les étiquettes. Il est préférable d'éviter de lui donner ce type d'aliments ou de lui en donner très rarement.
- ◆ Choisissez des aliments qui ne contiennent pas de bisphénol A (BPA). Ce produit chimique peut nuire au système hormonal. Le revêtement intérieur de la plupart des boîtes de conserve contient du BPA. Privilégiez les fruits et les aliments surgelés pour limiter son exposition au BPA.
- ◆ Nourrissez votre bébé à des heures régulières. Une routine prévisible est bonne pour le développement du cerveau. Quand vous aurez établi une routine, votre bébé saura que ses besoins vont être comblés.
- ◆ Faites participer votre bébé aux repas en famille. Sautez sur l'occasion pour interagir avec lui. Décrivez les aliments, leur couleur, leur forme et leur texture.
- ◆ Votre bébé vous fera savoir quand il en a assez. Ne le forcez pas à manger. Quand il n'aura plus faim, votre bébé vous le dira en tournant la tête, en fermant la bouche ou en lâchant le mamelon. Arrêtez de le nourrir quand il vous fait savoir qu'il a fini.

#9

suite

- ◆ Donnez le bon exemple. Choisissez des aliments sains. Votre bébé vous imitera.
- ◆ Au fur et à mesure que les enfants grandissent, faites-les participer à la préparation des repas autant que possible. Faites-en une activité amusante! Cela encouragera votre enfant à aimer les aliments faits maison, les aliments sains et l'heure des repas.

Liens

- ◆ *Nourrir votre bébé. De six mois à un an.* Centre de ressources en nutrition. www.opha.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx
- ◆ DécouvrezLesAliments. www.unlockfood.ca/fr