

ADOREZ NOURRIR VOTRE BÉBÉ.

TABLEAU D'ALIMENTATION POUR BÉBÉS ET POUR TOUT-PETITS

De la naissance à l'âge de six mois, votre bébé a besoin quotidiennement d'environ 60 mL à 75 mL de préparation pour nourrissons par 0,45 kg de poids. En d'autres mots, si votre bébé pèse 4,5 kg, il lui faut de 600 mL à 750 mL de préparation par jour.

Même si votre bébé a commencé à consommer des aliments solides, il peut y avoir des jours où il n'accepte que le sein ou le biberon. Ne vous inquiétez pas, cela est tout à fait normal.



ÂGE	TYPE D'ALIMENT	QUANTITÉ	FRÉQUENCE	HABILITÉS EN DÉVELOPPEMENT
NOUVEAU-NÉS	Lait maternel et/ou préparation pour nourrissons	30 à 60 mL	6 à 10 biberons par jour	Bébé pratique son réflexe inné de succion.
1 À 2 MOIS	Lait maternel et/ou préparation pour nourrissons ; introduction de certains aliments pour débutants, comme la purée de bananes et la compote de pommes	90 à 120 mL	7 à 10 biberons par jour	La langue commence à repousser les aliments et bébé recrache sa nourriture (réflexe nauséux).
2 À 6 MOIS	Consommation des aliments pour débutants déjà introduits et introduction de la purée de poires et des céréales de riz	120 à 180 mL	4 ou 5 biberons par jour	Le réflexe nauséux s'atténue et bébé peut s'asseoir bien droit dans sa chaise haute.
6 À 12 MOIS	Introduction d'une plus grande variété d'aliments écrasés, comme des avocats, des pommes de terre et des ignames, ainsi que des céréales d'orge, du fromage et des purées de carottes ou de courge	180 à 240 mL	3 ou 4 fois par jour	Bébé peut tenir son biberon et saisir des aliments entre le pouce et l'index ; il peut lancer sa nourriture ou la jeter par terre et peut frapper son assiette ou sa chaise haute avec ses aliments. Il commence à se mettre des aliments et des objets dans la bouche avec lesquels il peut s'étouffer.
12 À 18 MOIS	Introduction des nouilles, de la volaille, du jaune d'œuf, des galettes de riz, du yogourt, du lait entier et de certains fruits	<p>2 ou 3 portions de produits laitiers 1 portion = 125 mL de lait, 15 à 30 g de fromage, 75 à 125 mL de yogourt ou de fromage cottage</p> <p>4 à 6 portions de céréales et autres grains 1 portion = 60 à 75 mL de céréales, 60 mL de pâtes ou de riz</p> <p>60 à 125 mL de fruits</p> <p>60 à 125 mL de légumes</p> <p>2 portions d'aliments protéinés 1 portion = 30 mL de volaille hachée ou 2 cubes de 2,5 cm</p> <p>90 à 120 mL de jus</p>	Environ 3 fois par jour	Bébé commence à vouloir se nourrir par lui-même. Il est capable d'incliner le verre et la tête pour boire.
18 À 24 MOIS	Consommation de sandwiches, de soupes, de ragoûts, de poudings, de smoothies, de laits fouettés et de trempettes en petites portions	<p>2 ou 3 portions de produits laitiers 1 portion = 125 mL de lait, 15 à 30 g de fromage, 75 à 125 mL de yogourt ou de fromage cottage, 60 mL de pouding</p> <p>6 portions de grains 1 portion = ¼ ou ½ tranche de pain, 1 ou 2 craquelins, 60 mL de pâtes ou de riz, 75 à 125 mL de céréales cuites ou prêtes à servir</p> <p>2 ou 3 portions de fruits 1 portion = 60 mL de fruits cuits ou en conserve, ½ morceau de fruit frais, 30 mL de fruits séchés, 60 à 125 mL de jus de fruits</p> <p>2 ou 3 portions de légumes 1 portion = 15 à 30 mL</p> <p>2 portions d'aliments protéinés 1 portion = 30 mL de viande, de volaille ou de poisson haché(e) ou 2 cubes de 2,5 cm, 1 œuf, 60 mL de tofu ou de haricots cuits, 15 mL de beurre d'arachide crémeux</p>	Environ 3 fois par jour	Bébé commence à mastiquer et est capable de se nourrir à la cuillère en renversant moins de nourriture. Il commence aussi à vous signaler qu'il en veut « encore ».