

0 à 12 mois /

Nourrir

Entre 6 et 7 mois, après avoir introduit des céréales, des légumes et fruits dans l'alimentation de votre bébé, vous pouvez intégrer des aliments riches en protéines dans son menu : de la [viande](#), du [poisson](#), des [oeufs](#), des [légumineuses et du tofu](#) et des produits laitiers.

Un bébé a besoin de plusieurs jours pour apprécier un nouvel aliment. On vous suggère donc d'attendre 3 jours avant d'intégrer un nouvel aliment dans son menu. Ainsi, s'il présente une allergie, vous pourrez en connaître la cause.

Par ailleurs, si votre bébé a commencé à manger des purées à 4 mois, essayez de ne lui en donner qu'aux fruits ou aux légumes et des céréales jusqu'à ce qu'il ait 6 mois. Les aliments comme la viande, le jaune d'oeuf, le fromage et le yogourt ne doivent lui être donnés que plus tard afin de ne pas surcharger ses reins.

Une règle d'or : votre enfant doit continuer à prendre autant de lait qu'auparavant, que ce soit au sein ou au biberon. Si vous l'allaitez, offrez-lui toujours le sein avant son repas solide, au moins jusqu'à 9 mois, pour ne pas nuire à votre production de lait. En effet, si vous lui faites manger ses purées avant, il est fort probable qu'il n'aura plus beaucoup d'appétit pour le lait, et votre production baissera alors rapidement.

Attention au four micro-ondes! Il réchauffe toujours les aliments de façon inégale. Les purées, par exemple, peuvent être froides à certains endroits et brûlantes à d'autres. Prenez donc bien soin de remuer tous les repas chauds de votre enfant et de les porter à vos lèvres avant de les lui servir.

La viande et le poisson

La viande

Au début, offrez-lui de l'agneau, du poulet et de la dinde. Ce sont les viandes qui causent le moins d'allergies. Puis, lorsqu'il aura autour de 7 mois, essayez le veau, le boeuf, le porc et le foie.

Servez-lui la viande sous forme de purée lisse jusqu'à ce qu'il ait 9 mois, car il la trouvera difficile à mastiquer. Après, vous pourrez lui servir de la viande hachée finement, puis coupée en petits morceaux.

Quelle quantité de viande ou de poisson offrir?

Commencez par 3 à 5 ml (de ½ à 1 c. à thé), le midi. Augmentez progressivement cette quantité jusqu'à atteindre 60 ml à 90 ml (de 4 à 6 c. à table par jour) à la fin de sa 1^{re} année.

Évitez les viandes épicées, les saucisses et les charcuteries (jambon, salami). Ces aliments contiennent beaucoup trop de gras, de sel, d'épices, de nitrates et d'autres ingrédients nuisibles à l'enfant.

Le poisson

Quelques semaines après avoir offert de la viande à votre petit, vous pourrez lui proposer du poisson. C'est une excellente source d'acides gras essentiels.

Proposez-lui du poisson de mer tel que l'aiglefin, le flétan, la goberge, la morue, la sole, le turbot; ou des poissons de pêche sportive, comme l'aloise savoureuse, le grand corégone, l'omble de fontaine et d'autres truites (sauf le touladi), l'éperlan et le poulamon.

Évitez les poissons pouvant contenir des polluants, comme l'espadon, le requin, le thon, l'achigan, le brochet, le doré, le maskinongé et le touladi.

S'il a déjà fait des allergies ou si d'autres membres de la famille en ont, retardez l'introduction des aliments suivants :

- le thon et le saumon en conserve : attendez qu'il ait 2 ans;
- les autres poissons : attendez qu'il ait 3 ans.

Les **crustacés** (crevettes, crabe, homard, etc.) sont connus pour causer des allergies. Évitez-les jusqu'à ce que votre bébé ait 1 an ou, s'il y a des personnes qui y sont allergiques dans votre famille, jusqu'à ce qu'il ait 4 ans.

Les oeufs

Juste après avoir introduit la viande dans l'alimentation de votre bébé, vous pouvez lui proposer du jaune d'oeuf. C'est une excellente source de protéines. Attendez qu'il ait 12 mois avant de lui servir un oeuf en entier.

Pour séparer facilement le jaune du blanc, faites cuire l'oeuf jusqu'à ce qu'il soit dur. Écrasez le jaune à la fourchette de sorte à l'intégrer dans ses purées, ou à le mélanger à du lait ou à de l'eau.

Quelle quantité lui offrir?

Commencez par 1 c. à thé (5 ml), puis augmentez cette quantité jusqu'à lui donner environ 3 jaunes par semaine.

Avant l'âge de 12 mois, ne lui donnez pas de blanc, car celui-ci est plus allergène que le jaune. S'il y a des allergies dans votre famille, attendez qu'il ait 18 mois avant d'introduire les œufs : le jaune et le blanc.

Les légumineuses et le tofu

Ce sont tous deux de grandes sources de protéines et ils peuvent donc bien remplacer la viande.

Vous pouvez proposer des pois chiches, des lentilles et des haricots à votre bébé. Bien cuits, ils sont tout aussi délicieux en purée ou écrasés à la fourchette. Les lentilles rouges ou corail s'écrasent plus facilement en purée. Une portion équivaut à 30 à 60 ml (de 2 à 4 c. à table).

Le tofu mou peut aussi être écrasé et introduit dans une purée ou l'émietter ou le couper en dés s'il est ferme. Une portion équivaut à environ 30 g (1 once).

Pour prévenir les allergies des enfants à risque, retardez le plus possible l'introduction des aliments suivants :

- le soya et les produits dérivés : attendez qu'il ait 1 an;
- les légumineuses : attendez qu'il ait 18 mois;
- le sésame : attendez qu'il ait de 3 ans à 5 ans.

Alimentation végétarienne

Il est parfaitement possible d'offrir à un enfant une alimentation végétarienne. Mais il faut être prêt à surveiller de près ses menus afin de combler tous ses besoins nutritifs.

Si votre enfant est lacto-ovo-végétarien (c'est-à-dire s'il consomme des oeufs et des produits laitiers) **ou lacto-végétarien** (s'il consomme des produits laitiers, mais pas d'oeufs) :

- introduisez d'abord dans son menu du tofu, puis des légumineuses en purée, tout en continuant à lui offrir du lait (maternel ou de substitution);
- après 9 mois, vous pouvez intégrer du fromage dans son alimentation et, si vous le voulez, du jaune d'oeuf (jusqu'à 4 ou 5 fois par semaine à l'âge de 1 an);
- les grains entiers, comme le quinoa et l'amarante, augmentent la valeur du menu en protéines et en fer.

Si votre enfant est végétalien (c'est-à-dire s'il a un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments provenant du règne végétal, donc excluant les oeufs et les produits laitiers) :

- encouragez-le à manger régulièrement des légumineuses, du tofu et des noix moulues. Cela l'aidera à consommer assez de calories;
- continuez à lui offrir beaucoup de lait : vers 12 mois, il boira au moins 750 ml par jour de lait à base de soya;
- donnez-lui aussi des céréales pour bébé, enrichies en fer.

Dans les deux cas, il est recommandé de consulter un nutritionniste pour équilibrer parfaitement les repas de l'enfant.