

# Introduction des aliments : suggestions

	Vers 6 mois	De 7 à 9 mois		
Produits céréaliers	<p><b>Étape 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Céréales pour bébés:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Riz</li><li>○ Orge</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Céréales pour bébés:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Mélangées</li><li>○ Soya</li></ul></li></ul>		
Légumes et fruits	<p><b>Étape 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Céréales pour bébés:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Avoine</li></ul></li></ul> <table border="0"><tr><td><ul style="list-style-type: none"><li>❑ Légumes cuits, en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Carotte</li><li>○ Courge, courgette</li><li>○ Haricots jaunes, verts</li><li>○ Patate douce</li></ul></li></ul></td><td><ul style="list-style-type: none"><li>❑ Fruits en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Banane</li><li>○ Pêche</li><li>○ Poire</li><li>○ Pomme</li></ul></li></ul></td></tr></table>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Légumes cuits, en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Carotte</li><li>○ Courge, courgette</li><li>○ Haricots jaunes, verts</li><li>○ Patate douce</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Fruits en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Banane</li><li>○ Pêche</li><li>○ Poire</li><li>○ Pomme</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Légumes cuits, en purée grossière:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Asperge</li><li>○ Avocat</li><li>○ Brocoli</li><li>○ Chou-fleur</li><li>○ Choux de Bruxelles</li><li>○ Maïs</li><li>○ Pois verts (petits pois)</li><li>○ Pomme de terre</li></ul></li><li>❑ Fruits en purée grossière:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Abricot</li><li>○ Ananas</li><li>○ Clémentine</li><li>○ Nectarine</li><li>○ Orange</li><li>○ Pamplemousse</li><li>○ Prune</li></ul></li><li>❑ Jus non sucrés</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Légumes cuits, en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Carotte</li><li>○ Courge, courgette</li><li>○ Haricots jaunes, verts</li><li>○ Patate douce</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Fruits en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Banane</li><li>○ Pêche</li><li>○ Poire</li><li>○ Pomme</li></ul></li></ul>			
Viandes et substituts	<p><b>Étape 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ Viande en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Agneau</li></ul></li><li>❑ Volaille en purée lisse:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Dinde</li><li>○ Poulet</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Viande et foie:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bœuf</li><li>○ Gibier</li><li>○ Porc</li><li>○ Foie</li></ul></li><li>❑ Jaune d'œuf</li><li>❑ Poissons, quelques exemples:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Aiglefin</li><li>○ Morue</li><li>○ Plie (sole)</li><li>○ Saumon</li><li>○ Éperlan arc-en-ciel</li><li>○ Omble de fontaine et autres truites</li></ul></li><li>❑ Légumineuses variées:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fèves sèches</li><li>○ Lentilles</li><li>○ Pois chiches</li><li>○ Tofu ferme</li></ul></li></ul>		



# Introduction des aliments : suggestions

	De 9 à 12 mois	De 1 à 2 ans
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Céréales pour bébés</li><li>❑ Variété de produits céréaliers :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Céréales chaudes, gruau</li><li>○ Couscous, millet, orge, quinoa</li><li>○ Craquelins sans sel</li><li>○ Pain grillé ou séché, pita, chapati, tortilla</li><li>○ Pâtes alimentaires</li><li>○ Riz à grain court, collant</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Céréales pour bébés</li><li>❑ Céréales prêtes à servir</li><li>❑ Toutes variétés de produits céréaliers</li></ul>
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Variété de légumes cuits, mous</li><li>❑ Variété de fruits pelés, mous :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cantaloup, melon</li><li>○ Raisins sans pépin, cerises dénoyautées, coupés</li></ul></li><li>❑ Petits fruits réduits en purée :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bleuets</li></ul></li><li>❑ Petits fruits écrasés :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fraises</li><li>○ Framboises</li><li>○ Mûres</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Toutes variétés de légumes cuits ou crus en lanières, s'ils sont tendres</li><li>❑ Toutes variétés de fruits pelés, en morceaux</li></ul>
Viandes et substituts		<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Beurre d'arachide, d'amande ou d'autres noix, crémeux</li><li>❑ Fruits de mer :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Crevettes</li><li>○ Homard</li><li>○ Pétoncles</li></ul></li><li>❑ Poisson :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Goberge</li></ul></li><li>❑ Œuf :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Blanc</li></ul></li></ul>
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Lait de vache à 3,25 % de M.G.*</li><li>❑ Yogourt, kéfir</li><li>❑ Fromages fermes doux en lanière</li><li>❑ Fromages frais :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cottage</li><li>○ Quark</li><li>○ Ricotta</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Fromages variés</li><li>❑ Fromages frais aux fruits</li><li>❑ Yogourt glacé ou crème glacée</li><li>❑ Desserts au lait</li></ul>

\* Consulter la rubrique [Les autres laits](#), page 311.

# Guide des portions à servir par jour: suggestions

	Vers 6 mois	De 7 à 9 mois
Produits céréaliers	<b>1 à 2 portions</b> – Débuter par 3 à 5 ml de céréales sèches pour bébés par portion – Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion	<b>Augmenter graduellement</b> – jusqu'à 125 ml à 175 ml de céréales sèches pour bébés par jour vers 9 mois
Légumes	<b>2 portions</b> – Débuter par 3 à 5 ml par portion – Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion	<b>2 portions</b> – 15 à 20 ml par portion
Fruits	<b>2 portions</b> – Débuter par 3 à 5 ml par portion – Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml par portion	<b>2 portions</b> – 15 à 20 ml par portion (Jus: max. 60 à 90 ml par jour)
Vian­des et substitués	<b>1 portion</b> – Débuter par 3 à 5 ml – Augmenter graduellement jusqu'à 15 ml	<b>1 portion</b> – 15 à 20 ml de viande, volaille, poisson – 30 à 50 ml de légumineuses – 20 à 30 g de tofu ferme – 5 ml à 1 jaune d'œuf complet

3 ml = ½ c. thé

15 ml = 1 c. soupe

30 ml = 2 c. soupe

125 ml = ½ tasse

15 g = ½ oz

50 g = 1 ½ oz

5 ml = 1 c. thé

20 ml = 1 ½ c. soupe

50 ml = 3 ½ c. soupe

175 ml = ¾ tasse

30 g = 1 oz

75 g = 2 ½ oz



# Guide des portions à servir par jour: suggestions

	De 9 à 12 mois	De 1 à 2 ans
Produits céréaliers	<p><b>1 portion de céréales pour bébés</b> – 125 à 175 ml de céréales sèches</p> <p><b>2 portions d'autres produits céréaliers peuvent être ajoutées</b> – 30 ml de pâtes alimentaires par portion – 30 ml de céréales chaudes par portion – Quelques bouchées: craquelins, pain grillé par portion</p>	<p><b>1 portion de céréales pour bébés</b> – 125 à 175 ml de céréales sèches</p> <p><b>2 portions d'autres produits céréaliers peuvent être ajoutées</b> – ½ tranche de pain par portion – ¼ bagel ou pain plat par portion (pita, tortilla) – 75 ml de riz, boulgour, quinoa, céréales chaudes par portion – 20 g de céréales froides prêtes à servir par portion – 75 ml de pâtes par portion</p>
Légumes	<p><b>2 portions</b> – 30 à 50 ml par portion</p>	<p><b>2 à 3 portions</b> – 50 à 75 ml par portion</p>
Fruits	<p><b>2 portions</b> – 30 à 50 ml par portion (Jus: max. 60 à 90 ml par jour)</p>	<p><b>2 à 3 portions</b> – 50 à 75 ml par portion – ¼ à ½ fruit par portion (Jus: max. 125 ml par jour)</p>
Vian­des et substitu­ts	<p><b>2 portions</b> – 15 à 30 ml de viande, volaille, poisson par portion – 50 ml de légumineuses par portion – 30 g de tofu ferme par portion – 1 jaune d'œuf par portion</p>	<p><b>2 à 3 portions</b> – 30 à 45 ml de viande, volaille, poisson par portion – 50 à 75 ml de légumineuses par portion – 50 g à 75 g de tofu ferme par portion – 1 œuf par portion – 15 ml de beurre de noix par portion</p>
Lait et substitu­ts	<p><b>Laits: 750 à 900 ml par jour.</b> <b>Le lait peut être réduit d'environ 250 ml et remplacé par 2 portions de substitu­ts</b> – 75 ml de yogourt par portion – 30 à 60 ml de cottage, quark, ricotta par portion – 15 g de fromage ferme par portion</p>	<p><b>Laits: 600 à 720 ml par jour à 1 an, 500 ml vers 2 ans.</b> <b>2 portions de substitu­ts peuvent être ajoutées</b> – 100 g ou ml de yogourt ou kéfir par portion – 40 à 60 ml de cottage, quark, ricotta par portion – 15 à 20 g de fromage par portion – 30 à 60 g de fromage frais aux fruits par portion</p>