








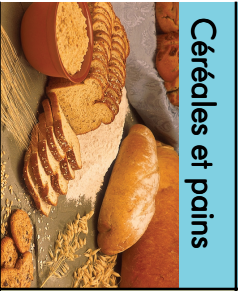
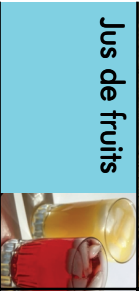

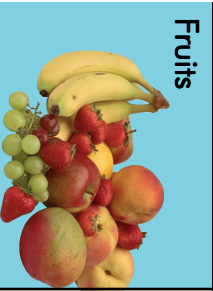



Aliments		De la naissance jusqu'à l'âge de 3 mois	4 à 6 mois	6 à 8 mois	Ne pas oublier:
	<b>Lait maternel</b>	Allaiter environ 10 à 12 fois par période de 24 heures durant le premier mois. Environ 8 à 10 fois par période de 24 heures au cours des 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> mois.	Allaiter environ 7 à 9 fois par période de 24 heures.	Allaiter environ 4 à 6 fois par période de 24 heures.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le biberon de votre bébé est destiné uniquement au lait maternel, à la préparation lactée ou à l'eau.</li> <li>Ne donnez pas à votre bébé du Kool-Aid, du Hi-C, des boissons gazeuses ou du punch de fruits. Ces liquides se composent principalement de sucre et ils peuvent être nocifs pour les dents de votre bébé.</li> </ul>
	<b>Préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer</b>	0-1 mois: 18-24 oz 1-2 mois: 22-28 oz 2-3 mois: 24-32 oz	4-5 mois: 25-40 oz 5-6 mois: 25-45 oz	24-32 oz Offrir une tasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les bébés ont besoin de lait maternel ou de préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer la première année.</li> </ul>
	<b>Céréales et pains</b>	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céréales pour nourrissons enrichies de fer, à la cuillère. Commencer avec 2 à 4 cuillerées à table de céréales de riz, mélangées au lait maternel, à une préparation lactée ou à de l'eau, donner deux fois par jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les variétés de céréales nature en boîte pour nourrissons (2 à 4 cuillerées à table), donner deux fois par jour.</li> <li>Introduire lentement les craquelins, les céréales sèches non sucrées, le zwieback et les rôtis 1 portion, donner deux fois par jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Continuez à allaiter aussi longtemps que votre bébé et vous-même le désirez.</li> </ul>
	<b>Jus de fruits</b>	AUCUN	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus de fruits 100 % avec vitamine C</li> <li>Offrir en tasse dimension pour enfants, 1 à 2 oz, deux fois par jour</li> </ul>	<p><b>En commençant à introduire les aliments solides:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajoutez un nouvel aliment à la fois.</li> <li>Attendez au moins 5 jours avant de faire l'essai d'un autre aliment nouveau pour donner à votre bébé le temps de s'ajuster. Si votre bébé a une réaction, vous saurez ainsi quel aliment l'a causée.</li> <li>Si vous achetez des aliments pour bébés en pots, choisissez des légumes, des légumes et des fruits nature, mélangez-les ensuite au goût de votre bébé. Vous en aurez ainsi plus pour votre argent.</li> </ul>
	<b>Légumes</b>	AUCUN	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courge d'hiver, pois, haricots verts, carottes et épinards en purée, que ce soit en pots ou cuits</li> <li>2 cuillerées à table, deux fois par jour</li> </ul>	
	<b>Fruits</b>	AUCUN	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bananes en purée fraîches ou cuites, compote de pommes, fruits en pots</li> <li>Éviter les desserts de fruits.</li> <li>2 cuillerées à table, deux fois par jour</li> </ul>	
	<b>Aliments protéiniques</b>	AUCUN	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viandes ou volaille, nature, hachées, en pots (éviter les repas combinés viande/légumes)</li> <li>1 à 2 cuillerées à table, deux fois par jour</li> <li>Yaourt nature, 1 à 2 cuillerées à table/jour</li> </ul>	
	<b>Eau</b>	AUCUNE	AUCUNE	2 à 4 oz, deux fois par jour	

 <p><b>Lait maternel</b></p>	<p>Allaiter 4 fois ou plus par période de 24 heures</p>	<p>Allaiter 3 fois ou plus par période de 24 heures</p>	<p><b>Aliments à éviter au cours des 12 premiers mois:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas mixtes</li> <li>• Bacon, viandes froides, hot-dogs</li> <li>• Pommes de terre frites</li> <li>• Légumes en crème</li> <li>• Puddings</li> <li>• Biscuits, bonbons, gâteaux</li> <li>• Boissons sucrées (thé glacé, boissons gazeuses)</li> </ul> <p><i>Ces aliments contiennent trop de matières grasses et/ou de sucre!</i></p>
<p><b>Préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer</b></p>	<p>24–32 oz Offrir une tasse.</p>	<p>16–24 oz Offrir une tasse.</p>	<p><b>Aliments qui peuvent faire étouffer les petits enfants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hot-dogs</li> <li>• Beurre d'arachides</li> <li>• Raisins entiers</li> <li>• Baies</li> <li>• Noix</li> <li>• Raisins secs</li> <li>• Bonbons durs</li> <li>• Maïs soufflé</li> </ul>
 <p><b>Céréales et pains</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les variétés de céréales nature en boîte pour nourrissons</li> <li>2 à 3 cuillerées à table, donner deux fois par jour.</li> <li>• Pains mous tels que bagels nature, petits pains ronds et muffins ou céréales sèches non sucrées</li> <li>2 à 3 petites portions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales sèches non sucrées, rôties, craquelins, pain, bagels, petits pains ronds, muffins nature, riz et nouilles.</li> <li>2 à 3 petites portions</li> </ul>	
 <p><b>Jus de fruits</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits 100 % avec vitamine C</li> <li>Offrir en tasse dimension pour enfants</li> <li>1 à 2 oz, deux fois par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruit 100 % avec vitamine C</li> <li>Offrir en tasse dimension pour enfants</li> <li>2 oz, deux fois par jour</li> </ul>	
 <p><b>Légumes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes cuits en purée</li> <li>• Morceaux mous de la taille d'une bouchée</li> <li>3 à 4 cuillerées à table, deux fois par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes cuits, en purée</li> <li>• Morceaux mous de la taille d'une bouchée</li> <li>¼ tasse, deux fois par jour</li> </ul>	
 <p><b>Fruits</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits frais mous, pelés ou fruits en conserve dans de l'eau ou du jus, tels que bananes, poires et pêches</li> <li>• Morceaux mous de la taille d'une bouchée, sans graines</li> <li>3 à 4 cuillerées à table, deux fois par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les fruits frais, mous, pelés, tels que bananes, poires et pêches, melons, ananas</li> <li>• Fruits en conserve dans de l'eau ou du jus</li> <li>• Morceaux mous de la taille d'une bouchée, sans graines</li> <li>¼ tasse, deux fois par jour</li> </ul>	
 <p><b>Aliments protéiniques</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morceaux de la taille d'une bouchée de viande, volaille ou poisson bien cuits</li> <li>• Fromage doux</li> <li>• Fromage cottage, jaunes d'œuf, fèves cuits</li> <li>2 à 3 cuillerées à table par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Languettes de viandes maigres tendres, poulet, poisson, viandes hachées et languettes de fromage</li> <li>1 oz ou ¼ tasse, deux fois par jour</li> </ul>	
<p><b>Eau</b></p>	<p>2 à 4 oz, deux fois par jour</p>	<p>2–4 oz deux fois par jour</p>	

Chaque bébé est différent. Consultez votre médecin ou votre nutritionniste pour vous assurer que votre bébé reçoit ce dont il a besoin.

Adapté des Programmes WIC du Massachusetts et du Maine.