



# belov



## GUIDE D'INTRODUCTION AUX ALIMENTS SOLIDES



# TABLE DES MATIÈRES

**INTRODUCTION**

**03**

**COMPRENDRE LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT  
DES HABILITÉS ORALES-MOTRICES**

**04**

**LES ALLERGÈNES**

**09**

**L'ASSAISONNEMENT ?**

**16**

**LE LAIT AVANT OU APRÈS LE REPAS**

**17**

**À QUELLE FRÉQUENCE OFFRIR UN REPAS**

**18**

**GUIDE D'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES PAR SEMAINE**

**19**

**BIO OU NON**

**39**

**COMMENT BIEN NETTOYER LES FRUITS ET LÉGUMES ?**

**41**

**Liste plus spécifique des aliments**

**42**

**CONCLUSION**

**44**

**À PROPOS DE NOUS**

**45**

# INTRODUCTION

Introduire les aliments solides est une étape passionnante dans le développement de votre bébé ! Une alimentation diversifiée permet à bébé de recevoir une large gamme de nutriments essentiels à son bon développement.

**NOTRE MOT D'ORDRE POUR CETTE NOUVELLE ÉTAPE :**  
Amusez-vous avec bébé !

## QUAND ?

Le début de l'alimentation solide est généralement vers 6 mois. À ce moment, les besoins énergétiques de bébé augmentent et il devient nécessaire de compléter le lait avec des aliments pour soutenir sa croissance.

L'introduction précoce peut être recommandée dans certains cas, la consultation avec un professionnel de la santé est requise.

**CERTAINS INDICATEURS POUR VOUS AIDER À DÉTERMINER SI BÉBÉ EST PRÊT :**

- Votre bébé peut s'asseoir dans sa chaise haute sans soutien
- Il a un bon contrôle de la tête
- Il peut montrer un certain intérêt pour la nourriture



# COMPRENDRE LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS ORALES MOTRICES

Cette section vise à vous informer sur les étapes du développement oral-moteur de votre bébé. Ce concept est au cœur d'une compréhension adéquate pour une introduction sécuritaire des aliments solides, surtout avec l'arrivée de nouvelles tendances et méthodes.

En effet, peu importe la méthode choisie, il est essentiel qu'elle respecte les étapes du développement oral-moteur afin de réduire les risques d'étouffement.



## SUCCION PRIMITIVE ± 0-3 MOIS

Le développement oro-moteur débute par un mouvement primitif (réflexe) de succion rythmique, soit un mouvement avant-arrière de la langue. La mâchoire et la langue de bébé bougent ensemble à ce stade.



## SUCCION ± 3-6 MOIS

Ensuite, se développe un mouvement plus mature de succion rythmique, caractérisé par le mouvement de haut en bas de la langue. C'est une succion volontaire.



## MÂCHONNEMENT ± 4-9 MOIS

Vers 4 mois débute le mouvement de haut en bas de la mâchoire avec l'aplatissement de la langue au palais pour écraser la nourriture. C'est à cette étape que le développement oro-moteur de bébé permet l'introduction des aliments solides sous forme de purée ou morceaux fondants.



# PATRON DE MASTICATION



## VERTICAL/DIAGONAL ± 7-10 MOIS

Vient par la suite le mouvement de haut en bas et diagonal de la mâchoire en gardant la nourriture sous les gencives grâce au début de la latéralisation de la langue.

## DIAGONAL/ROTATOIRE ± 10-15 MOIS

Vers 10 mois se développe le mouvement de la mâchoire permettant de broyer les aliments avec latéralisation de la langue. Bébé devient tranquillement apte à transférer l'aliment d'un côté à l'autre et le garder positionné sous les gencives.

## ROTATOIRE/CIRCULAIRE ± 14-24 MOIS

L'étape finale est le développement plus mature du patron de mastication (fluidité, rapidité, force et endurance). Bébé commence maintenant à fermer la bouche lorsqu'il mange. À noter que le développement et la maturation du patron de mastication jusqu'à l'âge de 4 ans!

**Soyez un parent bien informé et renseignez-vous suffisamment avant de débiter l'introduction des solides pour comprendre comment accompagner bébé en toute sécurité. La lecture de ce guide est un bon point de départ à consulter en complément d'autres sources d'informations fiables et de qualité.**


**Garder en tête que chaque enfant est différent, l'âge d'acquisition des habiletés peut donc varier selon chacun.**

# COMMENT

Le choix des méthodes ou textures lors de l'introduction des aliments complémentaires est devenu un grand sujet d'actualité, voire même une pression ressentie chez certains parents de choisir "la bonne" méthode. Notre objectif ici est de vous enlever cette pression, car il n'y a aucune méthode meilleure qu'une autre. L'essentiel est de s'adapter à votre bébé et de toujours garder en tête la sécurité. Il est important de préciser que la différence fondamentale entre l'approche traditionnelle et la DME (diversification menée par l'enfant) réside dans le degré de participation de l'enfant, et non uniquement dans la texture des aliments.

Dans l'approche traditionnelle, ce sont les parents qui donnent la nourriture à bébé, souvent à la cuillère. En DME, c'est le bébé lui-même qui porte les aliments à sa bouche, à son rythme. Encore une fois, rappelons que les études sur le sujet montrent qu'aucune méthode n'est supérieure à une autre. L'essentiel est de choisir celle qui convient le mieux à votre bébé et à vous-même !






Sachez également qu'il est tout à fait possible d'adopter une approche personnalisée : parfois le parent accompagne activement, et à d'autres moments, bébé explore et mange de façon autonome.



Cela implique généralement une introduction avec des morceaux à texture adaptée (morceaux mous, fondants) dès le début, puisque la manipulation des ustensiles est moins naturelle pour un jeune bébé.

Ceci étant dit, avec l'une ou l'autre des approches, vous pouvez commencer par des purées lisses, que vous lui offrez à la cuillère ou que bébé porte lui-même à sa bouche à l'aide d'un ustensile adapté.




Progressivement, introduisez des purées semi-lisses ou écrasées à la fourchette, avant de passer à des morceaux adaptés. L'objectif est de faire évoluer les textures graduellement pour qu'à l'âge d'un an, votre enfant puisse manger sous différentes formes.



## À NOTER

**Certains aliments présentent un risque d'étouffement jusqu'à l'âge de 4 ans. Il est donc recommandé de consulter un professionnel de santé pour mieux comprendre les risques et les aliments concernés.**



# L'ORDRE D'INTRODUCTION

La recommandation générale est de commencer la diversification avec des aliments riches en fer (céréale enrichie, viande, volaille, poisson, tofu, œuf, légumineuses), puis d'introduire graduellement une variété d'aliments, sans ordre précis. C'est le début d'une grande aventure d'exploration pour votre bébé !

Notre panel d'experts suggère toutefois de privilégier les légumes avant les fruits. Pourquoi ? Parce que nous avons tous une prédisposition naturelle pour le goût sucré. Pour éviter de renforcer cette préférence trop tôt, il est important d'exposer les papilles de bébé à une diversité de saveurs, y compris celles moins sucrées.

Les légumes, souvent moins sucrés, peuvent être moins appréciés au départ, mais ne vous découragez pas ! Il faut parfois jusqu'à 10 expositions à un nouvel aliment ou texture pour qu'un bébé commence à l'apprécier



# INTRODUIRE L'EAU À BÉBÉ

Lorsque vous commencez l'introduction des aliments solides, il est recommandé d'offrir de petites gorgées d'eau à bébé pendant les repas. Il ne s'agit pas de remplacer le lait maternel ou maternisé qui demeure sa principale source d'hydratation, mais plutôt de l'habituer doucement à boire autrement que par succion.

Pourquoi offrir de l'eau à ce moment-là ?

- Aider à la digestion : L'eau soutient le transit intestinal et peut aider à prévenir la constipation, surtout lorsque bébé découvre de nouveaux aliments et textures.
- Favoriser la mastication d'aliments : Une gorgée d'eau peut faciliter la déglutition lorsque bébé commence à explorer des purées ou des morceaux fondants.
- Développer de nouvelles habiletés : Boire dans un gobelet ou un verre ouvert permet d'encourager la coordination main-bouche et développe les habiletés oro-motrices.
- Créer une saine habitude tôt : Introduire l'eau dès le début des solides aide bébé à reconnaître la soif et à adopter naturellement l'eau comme boisson principale en grandissant.

L'eau du robinet est généralement adéquate si elle est potable et conforme aux normes locales, mais une eau faiblement minéralisée est à privilégier.



# LES ALLERGÈNES

Les recommandations récentes encouragent une exposition précoce aux allergènes lors de la diversification alimentaire. Il semblerait que la période idéale sur le plan immunologique se situe entre 4 et 7 mois. L'élément clé à retenir : retarder l'introduction des allergènes, comme on le recommandait auparavant, ne réduit pas le risque de développer une allergie.

Cela dit, plusieurs parents ressentent de l'inquiétude à l'idée d'introduire ces aliments. Il est important de savoir que certains enfants présentent un risque plus élevé de développer des allergies alimentaires. Notamment ceux ayant un parent ou un membre de la famille immédiate souffrant d'allergies, ou encore les enfants atteints d'eczéma important.

Avant d'introduire des allergènes, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, comme votre médecin ou un allergologue, surtout dans le cas d'une introduction précoce avant 6 mois pour un enfant plus à risque.

Gardez à l'esprit qu'il est important de continuer à exposer bébé aux allergènes déjà testés et bien tolérés. Ces expositions doivent être répétées régulièrement dans les semaines qui suivent afin de maintenir la tolérance et prévenir l'apparition d'une allergie, surtout pour l'arachide et l'œuf.



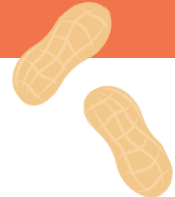
# LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES RECONNUS PAR SANTÉ CANADA SONT LES SUIVANTS :

## ARACHIDES

Les arachides font partie des aliments présentant un risque d'étouffement.

Privilégiez le beurre d'arachides dilué avec de l'eau chaude filtrée et ensuite tempérée.

Une autre option est de réduire les arachides en poudre fine et d'ajouter ensuite une petite quantité à une portion de céréales pour bébé ou à une purée de fruit que votre enfant tolère déjà bien.



## BLÉ ET TRICICALE

Vous pouvez tester cet allergène grâce à différents aliments, car le blé est présent dans de nombreux produits.

Céréales de blé pour bébé enrichies.

Semoule de blé cuite très tendre (ex. : couscous très mou).

Pain de blé nature, bien grillé pour éviter qu'il colle au palais.

Privilégiez des options sans sel ni sucre ajouté.



## CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES

Les poissons ne font pas partie de cette famille. Il s'agit plutôt des crevettes, homard, pétoncle, moules, huîtres pour ne donner que quelques exemples.

Ces derniers doivent être bien cuits avant d'être offerts à bébé en raison des risques d'intoxication. Soyez vigilant aux niveaux des textures. Certains aliments de cette catégorie peuvent être caoutchouteux, privilégiez une texture sécuritaire pour bébé, comme une purée.



## LAIT

Cette catégorie regroupe l'ensemble des produits laitiers. Vous pouvez essayer cet allergène sous différente forme, comme : Yogourt nature (privilégiez des options avec M.G., sans sucre ajouté).

Fromage râpé ou en petits morceaux fondants.

Purée de légumes avec un peu de lait.

Recettes maison à texture adaptée pour bébé (crêpes, muffins, sauces, etc.).

\*Attention le lait de vache ne doit pas remplacer le lait maternel ou maternisé avant 9 mois, voire 12 dans certains cas.

## OEUFS

Lors de l'introduction de cet allergène, il est important de s'assurer que l'œuf est bien cuit pour éviter tout risque de salmonellose.

Voici quelques suggestions :

Œuf dur écrasé avec un peu de lait maternel, maternisé ou de purée de légumes déjà toléré.

Œuf brouillé bien cuit, coupé en petits morceaux mous.

Crêpes ou muffins maison, texture adaptée à bébé, contenant de l'œuf.

## MOUTARDE

Soupoudrez un tantinet de moutarde jaune douce en poudre (évitez les moutardes fortes, anciennes ou épicées).

Vous pouvez :

En mélanger une trace dans une purée de légumes ou une sauce maison.

L'ajouter à une préparation comme du poulet en purée ou haché, une sauce à base de yogourt nature, ou des lentilles.

## NOIX

Les noix font partie des aliments présentant un risque d'étouffement.

Chaque noix doit être testée individuellement par exemple: pistache, noix de cajou, amandes, etc.

Privilégiez le beurre de noix dilué avec de l'eau chaude filtrée et ensuite tempérée.

Une autre option est de réduire les noix en poudre fine et d'ajouter ensuite une petite quantité à une portion de céréales pour bébé ou à une purée de fruit que votre enfant tolère déjà bien.

Nous ne recommandons pas les boissons de noix en raison des additifs qu'ils contiennent.

## POISSON

Que ce soient les poissons à chair blanche ou ceux colorés, chaque variété doit être testée.

Vous pouvez préparer le poisson à la vapeur, pochée, grillée sans peau ni arêtes. Faites toujours une double vérification au niveau des arêtes avant de donner à bébé.

Privilégier une texture adaptée, soit en purée lisse ou bien émietté très finement.

Éviter les poissons à haute teneur en mercure comme le thon. Ne pas donner de poisson cru ou fumé. Il faut offrir le poisson complètement cuit pour éviter les risques bactériens.



## SULFITES

Les sulfites sont des additifs alimentaires, souvent utilisés comme agents de conservation dans certains aliments (surtout transformés).

Il n'est généralement pas nécessaire de tester les sulfites comme on le fait pour les allergènes alimentaires.

## SÉSAME

Pour cet allergène, ne donnez pas de graines entières pour les débuts en raison des risques d'étouffement, car elles sont difficiles à gérer en bouche selon la quantité.

Privilégier une purée de sésame (tahini) diluée avec de l'eau chaude filtrée et ensuite tempérée ou mélangée à une purée de fruits ou de légumes déjà bien tolérés.

Vous pouvez également ajouter des graines de sésame moulues finement à une purée ou compote.

N'optez pas pour des aliments transformés contenant du sésame, comme le hummus, car il contient du sel ajouté et souvent des agents de conservation.



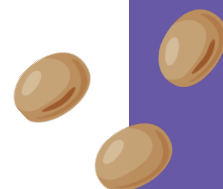
## SOYA

Une allergie au soya est plus fréquente chez les bébés allergiques aux protéines de lait de vache.

Cette légumineuse peut être introduite à bébé avec une purée de fève de soya bouillie ou d'edamame (jeune fève de soya). Vous pouvez ajouter du lait maternel, maternisé ou mélangée à une purée de fruits ou de légumes déjà bien tolérés.

Le tofu nature, non assaisonné, de préférence bio peut être utilisé pour tester cet allergène, mais à utiliser avec modération pour l'alimentation de bébé si aucune allergie, comme la plupart des options disponibles contiennent du chlorure de magnésium ou de calcium.

Nous ne recommandons pas les boissons de soya en raison des additifs qu'ils contiennent.



# RÈGLE DES TROIS JOURS

Pendant cette période, l'aliment peut être offert plus d'une fois, afin de mieux observer la tolérance. Si aucun symptôme n'apparaît après 3 jours, on peut introduire un autre nouvel allergène.

En cas de réaction allergique à un aliment, il est important de ne pas précipiter l'introduction du prochain allergène de la liste. Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé avant de poursuivre. Il pourra évaluer les risques, notamment ceux liés à la contamination croisée et vous guider de manière sécuritaire pour la suite.

## À ÉVITER

Aucun guide ne serait complet sans cette mention essentielle : évitez le sucre ajouté et le sel ajouté jusqu'à l'âge de 2 ans. Tel que recommandé par l'Organisation mondiale de la santé.

L'objectif est d'instaurer de saines habitudes alimentaires dès les premières bouchées, tout en réduisant les risques associés à une consommation excessive de sucre ou de sel, en habituant les papilles à une alimentation moins salée et sucrée.

Soyez sans crainte, chers parents : ce n'est pas un petit biscuit fait avec amour et contenant un soupçon de sirop d'érable qui compromettra le développement de votre bébé. Faites preuve de bon jugement et privilégiez des choix simples et équilibrés au quotidien.

## À NOTER

Il n'est pas recommandé de remplacer le sucre par des édulcorants.

### ASTUCE DE PRO :

Prenez le temps de bien lire les listes d'ingrédients pour identifier si le produit contient du sucre ou du sel ajouté. Et surtout, évitez d'offrir du miel avant l'âge de 12 mois, en raison du risque de botulisme infantile.

# L'ASSAISONNEMENT ?

Peut-on assaisonner les aliments servis à bébé ?  
Tout dépend de l'assaisonnement !

## OUI (EN PETITE QUANTITÉ)

Herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, thym, origan)

Épices douces (cannelle, curcuma, cumin doux, paprika doux, cardamome, gingembre)

Ail (cuit de préférence)

Oignon (cuit, en petite quantité)

Poireau, ciboulette, aneth

Zeste de citron ou d'orange (bio, très finement râpé)

Graines moulues (fenouil, coriandre)



## NON (À ÉVITER POUR BÉBÉ)

Sel (même en petite quantité)

Épices fortes/piquantes (piment fort, poivre de Cayenne, chili, wasabi)

Bouillons du commerce contenant sel ou additifs

Mélanges d'épices contenant du sel

Assaisonnements industriels (sauces, condiments, etc.)

Poivre noir ou blanc (en grande quantité ou non moulu)

Produits fumés ou très aromatisés



### ASTUCE :

Introduire les saveurs une à une, en petite quantité, et observer la réaction de bébé.  
L'objectif est de développer son palais et non de reproduire les goûts adultes.



Attention au dosage !



Il n'est pas nécessaire d'utiliser une grande quantité d'assaisonnement lorsqu'on prépare un repas pour bébé. Un léger ajout suffit à éveiller ses papilles et à lui faire découvrir de nouvelles saveurs, d'autant plus que les bébés ont deux à trois fois plus de papilles gustatives que les adultes !

Soyez également vigilant avec les mélanges d'épices, car ils contiennent souvent du sel ajouté, un ingrédient à éviter dans l'alimentation des tout-petits.

# LE LAIT, AVANT OU APRÈS LE REPAS ?

Au début de l'introduction des aliments complémentaires, il est généralement recommandé d'offrir d'abord le lait (maternel ou préparé), puis de proposer les aliments solides en complément.

GRADUELLEMENT, ENTRE 7 ET 9 MOIS, IL EST CONSEILLÉ D'INVERSER CET ORDRE : commencez les repas par les aliments solides, puis offrez le lait ensuite, selon l'appétit de bébé. Cela favorise une transition naturelle vers une alimentation plus diversifiée, tout en maintenant un bon apport en nutriments essentiels. L'important est que les aliments solides ne réduisent pas la quantité de lait maternel ou maternisé que bébé boit.



**L'important est que les aliments solides ne réduisent pas la quantité de lait maternel ou maternisé que bébé boit!**

# À QUELLE FRÉQUENCE OFFRIR UN REPAS ?



L'introduction des aliments complémentaires est une étape d'adaptation, autant pour le bébé que pour le parent. Il n'est pas nécessaire de bouleverser la routine du jour au lendemain. Commencez simplement en offrant 2 à 3 repas par jour, selon le rythme de votre enfant. Offrez tout d'abord de petites quantités à bébé, soit environ une cuillère à thé.

Également, question de ne pas étourdir bébé avec une panoplie de nouveaux aliments trop rapidement, vous pouvez offrir le même aliments plusieurs fois dans la même semaine. D'ailleurs, certains bébés ont besoin de jusqu'à 10 expositions au même aliment avant de l'apprécier.

Lorsque la nouvelle routine commence à s'installer, après quelques jours ou semaines, vous pouvez augmenter progressivement la fréquence des repas et la variété de ceux-ci.

L'objectif est d'en arriver à offrir 3 repas par jour d'ici l'âge de 9 mois, tout en respectant l'appétit et le développement de votre bébé.



# GUIDE D'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES PAR SEMAINE



Pour vous accompagner dans l'introduction des aliments solides, voici un guide semaine 1 à 5.

Il n'est pas nécessaire de le suivre à la lettre. Adaptez-le aux besoins et au rythme de votre bébé !

Garder en tête que le lait demeure une source essentielle dans l'alimentation de bébé. Offrez-lui-en autant qu'il en demande !

Vous pouvez faire des substitutions pour créer votre propre plan personnalisé, en vous référant aux listes d'aliments en annexe.



# SEMAINE 1 : BLÉ & LAIT

## JOUR 1

DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé

DÎNER

Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse



## JOUR 2

DÉJEUNER

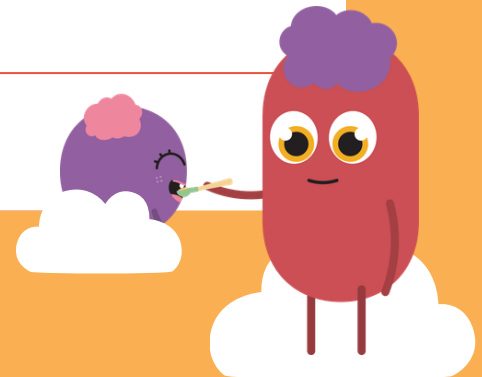
Céréales de blé pour bébé

DÎNER

Pomme en purée ou râpée et cuite

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse



## JOUR 3

DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé

DÎNER

Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse



# SEMAINE 1 : BLÉ & LAIT

## JOUR 4

### DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec un peu de yogourt nature

Facultatif : Vous pouvez aussi ajouter un peu de purée de pomme maison ou du commerce sans sucre ajouté pour diminuer l'amertume du yogourt nature

### DÎNER

Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson

### SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 5

### DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec un peu de yogourt nature

Facultatif : Vous pouvez aussi ajouter un peu de purée de pomme maison ou du commerce sans sucre ajouté pour diminuer l'amertume du yogourt nature

### DÎNER

Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle

### SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

# SEMAINE 1 : BLÉ & LAIT

## JOUR 6

### DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec un peu de yogourt nature

Facultatif : Vous pouvez aussi ajouter un peu de purée de pomme maison ou du commerce sans sucre ajouté pour diminuer l'amertume du yogourt nature

### DÎNER

Pomme en purée ou râpée et cuite

### SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 7

### DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec un peu de yogourt nature

Facultatif : Vous pouvez aussi ajouter un peu de purée de pomme maison ou du commerce sans sucre ajouté pour diminuer l'amertume du yogourt nature


### DÎNER

Zucchini en purée ou râpé et attendri dans la poêle

### SOUPER

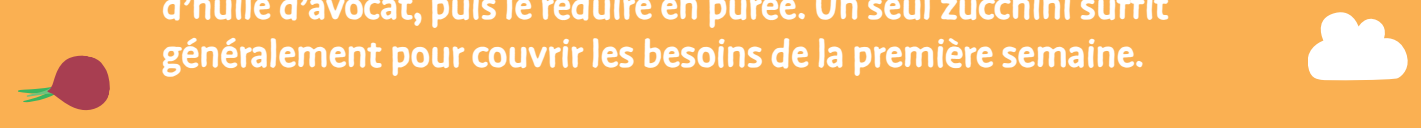
Purée de viande ou de légumineuse






Au début de l'introduction des aliments complémentaires, la mastication de bébé n'est pas encore suffisamment développée pour qu'il puisse bien gérer la texture fibreuse des viandes. Il est donc préférable de les offrir sous forme de purée.

Le zucchini est un légume idéal pour commencer, car son goût est doux et subtil. Il est également très simple à transformer en purée.



Vous pouvez le cuire à la vapeur ou au four, coupé en cubes, avec un filet d'huile d'avocat, puis le réduire en purée. Un seul zucchini suffit généralement pour couvrir les besoins de la première semaine.

Vous pouvez aussi le râper et l'offrir tel quel à bébé pour qu'il explore les aliments avec ses mains et les porte lui-même à sa bouche. Faites-le simplement attendrir à la poêle avant de le servir.



Que ce soit dans une purée ou lors de la cuisson, l'ajout d'un filet d'huile d'avocat est une excellente idée : elle est reconnue pour ses bienfaits sur le développement cognitif.





Comme le lait est encore offert avant le repas à cette étape, une cuillère à thé suffit généralement pour faire découvrir ces nouvelles saveurs à bébé.



Tel que mentionné dans la section « Comment » du guide, il n'est pas nécessaire de varier tous les repas chaque jour. Inutile de vous étourdir, vous... et bébé !

**LA RÉPÉTITION EST BÉNÉFIQUE :**  
elle permet à bébé de se familiariser avec de nouvelles saveurs, et il faut parfois plusieurs expositions avant qu'il les accepte ou les apprécie.

Vous pouvez ajouter un peu de lait maternel ou de préparation pour nourrissons aux aliments de bébé pour faciliter la transition vers les solides et en adoucir le goût. Cela permet non seulement d'obtenir une texture plus lisse et familière, mais aussi de rassurer bébé avec une saveur qu'il reconnaît. Cette astuce est particulièrement utile lors des premières introductions, surtout avec des aliments au goût plus prononcé comme les légumineuses ou certains légumes plus goûteux.



Pour les purées de légumineuses, procurez-vous les fèves sèches que vous ferez réhydrater et cuire, plutôt qu'en conserve. Nous recommandons ces aliments sous forme de purée en raison de leur taille et texture qui peuvent représenter un risque d'étouffement.

#### VOICI UNE RECETTE SIMPLE DE PURÉE DE LÉGUMINEUSE !

½ tasse de légumineuses cuites

½ tasse d'eau (ou un peu plus selon la consistance désirée)

1 c. à thé (olive extra vierge ou avocat) – facultatif mais recommandé pour les bons gras

Enfin, vous pouvez faire participer bébé au repas pour encourager le développement de son autonomie. Offrez-lui un ustensile adapté, laissez-le le tremper lui-même dans la nourriture (ou faites-le pour l'aider), puis laissez-le explorer à son propre rythme.

### Rappel

Au début, bébé est seulement capable de mâchonner. Les aliments doivent donc être assez tendres pour pouvoir être écrasés contre le palais avec la langue.

Astuce de pro : Testez la texture en écrasant l'aliment entre votre pouce et votre annulaire, il devrait s'écraser facilement, sans effort.

#### À RETENIR POUR CETTE PREMIÈRE SEMAINE D'INTRODUCTION

- Bébé découvre ses premières saveurs
- Ajouter du lait maternel ou maternisé peut aider bébé à se familiariser avec les nouvelles saveurs
- On mise sur la simplicité, pour que ce soit amusant et léger autant pour bébé que pour maman & papa
- Zucchini = légume doux et parfait pour commencer
- Légumineuses sèches et non en conserve
- Une mini cuillère suffit, l'important est l'exploration

# SEMAINE 2 : OEUF & ARACHIDE

## JOUR 1

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes pour faire participer bébé

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 2

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 3

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes pour faire participer bébé

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

# SEMAINE 2 : OEUF & ARACHIDE

## JOUR 4

DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

DÎNER

Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 5

DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

DÎNER

Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes pour faire participer bébé

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 6

DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

DÎNER

Poire en purée ou en quartier attendri par une cuisson

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

# SEMAINE 2 : OEUF & ARACHIDE

## JOUR 7

### DÉJEUNER

Céréales de blé pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

### DÎNER

Purée de courge grillée au four ou en lanières fondantes pour faire participer bébé

### SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

Pour un œuf brouillé réussi, faire fondre une petite noisette de beurre sans sel dans la poêle et ajouter ensuite votre œuf. Réduire à feu doux. Percer le jaune et ajouter 1 c. à soupe de lait et brasser. Laisser complètement évaporer le lait.

Les déjeuners sont proposés pour poursuivre l'exposition aux allergènes tolérés. Dans le cas où une réaction a été notée lors de la semaine 1, substituer le beurre par un filet d'huile d'avocat et le lait par de l'eau. La texture sera similaire.

Si une réaction au blé est survenue, substituer par un autre grain comme l'orge ou l'avoine sans gluten.

La courge cuite au four avec un filet d'huile est délicieuse ! Assurez-vous que la texture soit suffisamment fondante si vous optez pour une lanière. Dans le cas d'une purée, favoriser une eau filtrée pour mélanger la chaire de la courge au robot.



# SEMAINE 3 : NOIX ET POISSON

## JOUR 1

DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'amandes naturel

DÎNER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 2

DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'amandes naturel

DÎNER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 3

DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'amandes naturel

DÎNER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

# SEMAINE 3 : NOIX ET POISSON

## JOUR 4

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de poisson ou émietté très finement

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse



## JOUR 5

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de poisson ou émietté très finement

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

## JOUR 6

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de poisson ou émietté très finement

SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse



# SEMAINE 3 : NOIX ET POISSON

## JOUR 7

### DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

### DÎNER

Purée de poisson ou émietté très finement

### SOUPER

Purée de viande ou de légumineuse

Lors de l'introduction des noix et des poissons, l'objectif est de tester chaque variété individuellement afin de bien observer les réactions possibles. Étant donné leur nombre, cet exercice s'étale généralement sur plusieurs semaines. Débuter par une variété, puis poursuivre l'introduction des autres allergènes prioritaires. Une fois ceux-ci bien tolérés, vous pourrez revenir à l'exploration progressive des différentes noix et poissons.

L'objectif est d'exposer bébé à l'ensemble des allergènes majeurs au cours de la période critique, tout en respectant un rythme sécuritaire.

Pour les noix, sélectionnez-en une sous forme de beurre ou de poudre fine, par exemple l'amande ou la noix de cajou et ajoutez-là au déjeuner de bébé: directement avec les céréales déjà tolérées ou en recette à texture adaptée.

Pour varier les repas, il est aussi possible d'offrir des œufs brouillés au déjeuner, et d'incorporer plutôt les noix au dîner, dans une purée de fruits ou de légumes.

Pour le poisson, privilégiez les poissons gras, riches en ADH (acide docosahexaénoïque), un oméga-3 essentiel au développement du cerveau et des yeux, comme le saumon. Favoriser le poisson sauvage plutôt que l'élevage.

# SEMAINE 4 : SÉSAME ET SOYA

## JOUR 1

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de fève de soya ou d'edamame

SOUPER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui même

## JOUR 2

DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de  
beurre d'arachides naturel

DÎNER

Purée de fève de soya ou d'edamame

SOUPER

Purée ou morceaux fondants de légume de votre choix

## JOUR 3

DÉJEUNER

Yogourt et compote de fruit

DÎNER

Purée de fève de soya ou d'edamame

SOUPER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui mêm.

# SEMAINE 4 : SÉSAME ET SOYA

## JOUR 4

DÉJEUNER

Œuf brouillé avec beurre sans sel et lait

DÎNER

Purée de légume au choix avec un peu de tahini

SOUPER

Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

## JOUR 5

DÉJEUNER

Yogourt et compote de fruit

DÎNER

Purée de légume au choix avec un peu de tahini.

SOUPER

Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

## JOUR 6

DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'amandes naturel

DÎNER

Purée de légume au choix avec un peu de tahini

SOUPER

Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

# SEMAINE 4 : SÉSAME ET SOYA

## JOUR 7

### DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

### DÎNER

Purée de légume au choix avec un peu de tahini

### SOUPER

Purée de viande et légumes ou de légumineuse et légumes

Cette semaine, les déjeuners deviennent plus variés grâce à la tolérance de certains allergènes prioritaires. On peut désormais s'amuser avec différentes combinaisons d'œufs, de produits laitiers et de grains entiers, afin d'élargir les goûts et les textures proposés à bébé.

C'est aussi un bon moment pour augmenter progressivement les quantités offertes lors des repas, selon l'appétit et les signaux de satiété de bébé.

Vous pouvez aussi commencer à mélanger les légumes, les viandes et les légumineuses, sous forme de purées ou de textures fondantes. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire d'attendre la quatrième semaine pour le faire, tant qu'il s'agit d'aliments qui ne sont généralement pas associés à un risque allergique élevé. Cependant, il est important que bébé développe le goût des aliments individuellement!

L'idée est simplement de garder les débuts simples, autant pour bébé que pour le parent, afin de bien observer les réactions et d'éviter de trop stimuler l'enfant dès les premières semaines.

Chaque bébé est unique, vous découvrirez rapidement si vous avez un petit gourmand curieux, prêt à tout goûter, ou un fin gourmet qui préfère explorer les saveurs plus doucement, à son rythme. L'important est de respecter le rythme de bébé, tant sur le plan de la digestion que des habiletés à mastiquer et manipuler les aliments.

On peut également introduire une collation légère entre les repas, comme des morceaux de fruits mûrs bien écrasés ou fondants en bouche.

# SEMAINE 5 : CRUSTACÉ, MOLLUSQUE & MOUTARDE

## JOUR 1

### DÉJEUNER

Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés

### DÎNER

Viande ou légumineuse à texture adaptée pour bébé (purée ou fondant) avec un soupçon de graines de moutarde moulues

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

## JOUR 2

### DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'arachides naturel

### DÎNER

Viande ou légumineuse à texture adaptée pour bébé (purée ou fondant) avec un soupçon de graines de moutarde moulues

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

## JOUR 3

### DÉJEUNER

Yogourt et compote de fruit

### DÎNER

Viande ou légumineuse à texture adaptée pour bébé (purée ou fondant) avec un soupçon de graines de moutarde moulues

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

# SEMAINE 5 : CRUSTACÉ, MOLLUSQUE & MOUTARDE

## JOUR 4

### DÉJEUNER

Avocat mûr écrasé ou en quartier que bébé prend lui-même avec pain de grains entiers grillé pour que bébé puisse mâchouiller

### DÎNER

Crustacé en purée

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

## JOUR 5

### DÉJEUNER

Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés

### DÎNER

Crustacé en purée

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

## JOUR 6

### DÉJEUNER

Céréales pour bébé mélangé avec tantinet de beurre d'amandes naturel

### DÎNER

Crustacé en purée

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

# SEMAINE 5 : CRUSTACÉ, MOLLUSQUE & MOUTARDE

## JOUR 7

### DÉJEUNER

Fruits à texture adaptée servis avec omelette aux épinards ciselés

### DÎNER

Crustacé en purée

### SOUPER

Légumes accompagnés d'une protéine animale ou végétale toujours en texture adaptée pour bébé (purée ou fondant)

Les œufs sont excellents pour la santé, car ils sont hautement nutritifs. Ils représentent une excellente source de protéines complètes, sont riches en choline, un nutriment essentiel au développement du cerveau, et constituent une source naturelle de fer et de zinc.

Les œufs sont donc un véritable allié pour les déjeuners! Amusez-vous à préparer de petites omelettes et à y ajouter des légumes poêlés bien tendres pour varier les saveurs et les textures.

Nous ne recommandons pas de tester la moutarde avec une préparation du commerce, car elle contient d'autres ingrédients, notamment du sel ajouté.

Nous recommandons d'introduire les crustacés sous forme de purée, en raison de leur texture naturellement caoutchouteuse une fois cuits. Comme bébé est encore au début de son développement oral-moteur, cela facilite la manipulation et réduit les risques d'étouffement.

Les crevettes, plus facilement accessibles tout au long de l'année, représentent un bon point de départ. Le homard et le crabe sont également des crustacés intéressants à introduire, selon la saison et la disponibilité.



## POUR LA SUITE...

Voilà qui conclut l'introduction des allergènes et des aliments complémentaires pour les cinq premières semaines.

L'objectif n'est pas de suivre ce protocole à la lettre, mais plutôt de l'adapter au rythme de votre bébé. Certains jours, il sera moins réceptif ou peu collaboratif et c'est tout à fait normal. Il ne faut pas forcer les choses.

Le lait demeure une source essentielle de nutrition à ce stade, et les repas solides viennent progressivement s'y ajouter, selon la curiosité et les capacités de bébé. Peu à peu, vous établirez une routine qui conviendra à votre bébé et à votre quotidien.

L'important est de continuer à exposer bébé à de nouveaux aliments et à des textures sécuritaires, semaine après semaine. C'est aussi le bon moment pour poursuivre l'exploration des différentes variétés de noix et de poissons, tout en maintenant une exposition régulière aux allergènes déjà introduits, afin de préserver la tolérance et réduire les risques d'allergie.


Pour favoriser l'approvisionnement local, vous pouvez adapter le menu en fonction des légumes et fruits de saison disponibles au moment où vous débuterez l'introduction des aliments complémentaires avec bébé.



# BIO OU NON ?






Dans un monde idéal, chaque famille aurait son propre jardin et cultiverait des fruits et légumes... ! Ceci étant dit, cette réalité n'est pas possible pour plusieurs, ne serait-ce qu'en raison du climat.



L'achat bio est souvent une question de budget, car ces aliments peuvent être plus dispendieux.

Notre recommandation est de favoriser les aliments biologiques, lorsque possible, en considérant cette liste populaire : "Dirty Dozen". Cette liste est mise à jour annuellement et regroupe les 12 aliments contenant le plus de résidus de pesticides. Elle est rédigée chaque année par le Environmental Working Group (EWG), un organisme américain à but non lucratif.



Saviez-vous qu'au Canada, un aliment bio est un aliment sans OGM (organismes génétiquement modifiés) par réglementation ? En effet, pour obtenir la certification biologique, l'aliment et ultimement les ingrédients qui le composent doivent être non génétiquement modifiés.





Pour éviter d'exposer inutilement bébé aux pesticides lors du début de l'introduction des aliments complémentaires, peler les fruits et légumes lorsque possible. Les pelures peuvent contenir d'importants résidus de pesticides, certaines bactéries et microbes. Les pelures contiennent cependant généralement plus de fibres, lorsque bébé grandit, on peut les conserver et les manger dans certains cas, en s'assurant cependant de bien les nettoyer.



### POURQUOI LES FIBRES ALIMENTAIRES SONT IMPORTANTES POUR BÉBÉ?

Les fibres alimentaires aident bébé à avoir un transit régulier et à prévenir la constipation, tout en nourrissant les bonnes bactéries de l'intestin. Un microbiote diversifié et équilibré soutient la digestion, favorise l'absorption des nutriments et contribue au renforcement du système immunitaire!



# COMMENT BIEN NETTOYER LES FRUITS ET LES LÉGUMES ?

## 1 LAVAGE À L'EAU COURANTE

- Suffisant pour éliminer la majorité des microorganismes et saletés
- Frottez doucement avec les mains ou une brosse à légumes pour les produits à peau épaisse (pommes, carottes, pommes de terre...)

## 2 TREMPAGE DANS UNE SOLUTION NATURELLE

- Vinaigre blanc : Mélangez 1 part de vinaigre avec 2 parts d'eau. Laissez tremper les fruits/légumes pendant 5 à 30 minutes, puis rincez abondamment
- Bicarbonate de soude : Ajoutez 1 c. à soupe à 1 litre d'eau. Laissez tremper quelques minutes, puis rincez
- Jus de citron + gros sel : Pour les peaux épaisses, mélangez 500 ml d'eau, 50 ml de jus de citron et 1,5 c. à soupe de sel. Trempez 30 minutes, brossez, rincez

## 3 ESSORAGE ET SÉCHAGE

- Utilisez une essoreuse à salade ou du papier absorbant pour retirer l'excès d'eau, surtout pour les légumes feuillus

### À ÉVITER

Savon ou liquide vaisselle : Non recommandé, car ils peuvent laisser des résidus chimiques.  
Mélanger vinaigre et bicarbonate : Cela annule leurs effets nettoyants.

# VOICI UNE LISTE PLUS SPÉCIFIQUE DES ALIMENTS POUR VOUS AIDER À VARIER LE MENU DE BÉBÉ

## ALIMENTS RICHES EN FER

- Céréales pour bébés enrichies en fer : Avoine, Riz, Orge, Blé, Millet
- Viande : Bœuf, Porc, Agneau, Veau, Gibier
- Volaille : Poulet, Dinde, Canard, Caille
- Poisson : Saumon, Morue, Truite, flétan
  - Éviter les poissons avec une présence élevée de Mercure
- Légumineuse : Haricot, Lentilles, Pois chiches
  - Offrir bien cuit et en purée/écrasé
- Tofu
  - Option sans sel ajouté



## LÉGUMES

- Légumes verts : Brocoli, Épinards, Haricots verts, Zucchini, Petit pois, Kale, Pois mange-tout, Chou, Asperge, Poivron vert
- Légumes rouges : Poivron rouge, Tomates, Betterave, Chou rouge
- Légumes orange : Carotte, Courge, Patate douce, Poivron orange, Citrouille
- Légumes jaunes : Zucchini jaune, Haricots jaunes, Poivron jaune, Mais
- Légumes violets / bleus : Aubergine, Carotte violette, Pomme de terre bleue
- Légumes blancs / beiges : Chou-fleur, Pomme de terre blanche, Navet, Rutabaga, Oignon, Champignons, Céleri-rave, Ail, Poireau



## FRUITS



- Rouge / Rose : Fraises, Framboises, Cerises, Melon d'eau, Prunes
- Orange / Jaune : Mangue, Abricots, Nectarines, Pêche, Orange, Melon (cantaloup, melon miel)
- Vert : Avocat, Kiwi
- Blanc / Beige : Banane, Poire, Pomme



## PRODUITS CÉRÉALIERS

- Privilégier les grains entiers : Flocons d'avoine (gruau), Pain de blé entier, Riz brun, Quinoa, Orge, Millet, Boulgour, Pâtes de blé entier, Farine de blé entier, Polenta de maïs entier, Couscous de blé entier
- Les produits céréaliers raffinés sont moins nutritifs et donc à limiter : Pain blanc, Riz blanc, Pâtes blanches, Farine blanche, Craquelins raffinés



## PRODUITS LAITIERS

- Favoriser des options nature, sans sel ni sucre ajouté : Lait, Yogourts et produits fermentés, Fromage, Beurre, Crème



## HUILE

- Privilégier les huiles pressées à froid, non raffinées et extra vierge lorsque possible pour maximiser la teneur en nutriments : Olive, Avocat, Lin, Canola
- Vous pouvez ajouter les huiles aux purées ou aux grains cuits pour renforcer la saveur et l'absorption des nutriments



# CONCLUSION

UNE ALIMENTATION VARIÉE ET SAINÉ DÈS LES PREMIÈRES BOUCHÉES PERMET À BÉBÉ DE :

- Combler ses besoins en nutriments essentiels
- Développer son goût et sa curiosité pour de nouveaux aliments
- Découvrir différentes textures qui stimulent ses habiletés
- Réduire le risque de certaines allergies grâce à une introduction progressive
- Mettre en place de bonnes bases pour de saines habitudes alimentaires



Rappelez-vous

Chaque bébé est unique. Faites preuve de patience et de flexibilité, et profitez de cette nouvelle étape qu'est la découverte des aliments ensemble !

# À PROPOS DE NOUS

Nous, c'est Laurie et Stéphanie, deux mamans passionnées par l'idée d'offrir des aliments sains et savoureux aux bébés.

En rédigeant ce guide, notre souhait était simplement de vous offrir, à vous chers parents, des repères simples et rassurants pour vous accompagner, avec douceur, dans cette belle étape : les premières bouchées de votre bébé.

En tant que jeunes mamans, nous savons combien il est précieux de proposer des aliments sains, dès le départ. C'est d'ailleurs pour cela que nous avons lancé Belov et acquis La Mère Poule, une entreprise locale qui partage nos valeurs et notre passion depuis plus de 30 ans!

Merci d'avoir pris le temps de nous lire. On espère que ce guide vous a inspiré, rassuré et surtout qui vous accompagnera tout au long de cette belle aventure, qu'est l'alimentation de votre bébé.

À bientôt,

— Laurie et Stéphanie



# SOURCES

SANTÉ CANADA, SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, DIÉTÉTISTES DU CANADA & COMITÉ CANADIEN POUR L'ALLAITEMENT. (S. D.). LA NUTRITION DU NOURRISSON NÉ À TERME ET EN SANTÉ : RECOMMANDATIONS POUR L'ENFANT ÂGÉ DE 6 À 24 MOIS (ÉNONCÉ CONJOINT). CANADA.CA. [HTTPS://WWW.CANADA.CA/FR/SANTE-CANADA/SERVICES/GUIDE-ALIMENTAIRE-CANADIEN/RESSOURCES/NUTRITION-NOURRISSON-TERME-SANTE/NUTRITION-NOURRISSON-TERME-SANTE-RECOMMANDATIONS-NAISSANCE-SIX-MOIS/6-24-MOIS.HTML](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson-terme-sante/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html).

UNICEF. (S. D.). QUAND INTRODUIRE LES ALIMENTS SOLIDES | UNICEF PARENTALITÉ. [HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/PARENTING/FR/ALIMENTATION-ET-NUTRITION/INTRODUIRE-LES-ALIMENTS-SOLIDES](https://www.unicef.org/parenting/fr/alimentation-et-nutrition/introduire-les-aliments-solides).

RÉSEAU DE SANTÉ VITALITÉ – DIÉTÉTISTES DE LA SANTÉ PUBLIQUE. (S. D.). GUIDE ET RECETTES POUR L'INTRODUCTION DES SOLIDES (PDF). [HTTPS://VITALITENB.CA/FR/CONTENT-PAGE/DOWNLOAD/369/310/86](https://vitalitenb.ca/fr/content-page/download/369/310/86).

SICKKIDS / ABOUTKIDSHEALTH. (S. D.). INTRODUCING SOLIDS / INTRODUIRE DES ALIMENTS SOLIDES. [HTTPS://WWW.ABOUTKIDSHEALTH.CA/FR/INTRODUIRE-DES-ALIMENTS-SOLIDES?LANGUAGE=EN](https://www.aboutkidshealth.ca/fr/introduire-des-aliments-solides?language=en).

NUTRITION QUÉBEC. (S. D.). GUIDE – INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES CHEZ BÉBÉ (PDF). [HTTPS://NUTRITION-QUEBEC.COM/WP-CONTENT/UPLOADS/2010/07/GUIDEINTROALIMENTSSOLIDESBEBE1.PDF](https://nutrition-quebec.com/wp-content/uploads/2010/07/guideintroalimentssolidesbebe1.pdf).

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). (S. D.). ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT – RECOMMANDATIONS SUR L'ALLAITEMENT, L'INTRODUCTION DES SOLIDES, LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET L'ALIMENTATION RÉACTIVE. [HTTPS://WWW.WHO.INT/HEALTH-TOPICS/INFANT-FEEDING](https://www.who.int/health-topics/infant-feeding)

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (S. D.). INFANT & TODDLER NUTRITION – DIRECTIVES SUR LES SOLIDES, L'INTRODUCTION DES ALLERGÈNES, LES TEXTURES ET LA SÉCURITÉ. [HTTPS://WWW.CDC.GOV/NUTRITION/INFANTANDTODDLERNUTRITION/INDEX.HTML](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/index.html).

EUROPEAN ACADEMY OF ALLERGY AND CLINICAL IMMUNOLOGY (EAACI). (2020). GUIDELINES FOR PREVENTING FOOD ALLERGY IN INFANTS – RECOMMANDATIONS SUR L'INTRODUCTION PRÉCOCE DES ALLERGÈNES. [HTTPS://EAACI.ORG](https://eaaci.org)

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE (SCP). (S. D.). SOINS AUX NOURRISSONS ET ALIMENTATION – PRATIQUES FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES. [HTTPS://CPS.CA](https://cps.ca)

HEALTHY CHILDREN (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS). (S. D.). STARTING SOLID FOODS – INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LA PRÉPARATION AUX SOLIDES ET LA PROGRESSION DES TEXTURES. [HTTPS://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](https://www.healthychildren.org)

CANADIAN PAEDIATRIC SOCIETY (CPS). (2021). WEANING FROM THE BREAST AND INTRODUCTION OF COMPLEMENTARY FOODS\*— RECOMMANDATIONS CLINIQUES À JOUR. [HTTPS://CPS.CA](https://cps.ca)

HEALTH CANADA. (2014). EATING WELL WITH CANADA'S FOOD GUIDE – FIRST NATIONS, INUIT AND MÉTIS – ENCADREMENT CULTUREL POUR L'INTRODUCTION DES ALIMENTS. [HTTPS://WWW.CANADA.CA](https://www.canada.ca)

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS, UK). (S. D.). YOUR BABY'S FIRST SOLID FOODS – LIGNES DIRECTRICES PRATIQUES SUR LES TEXTURES, LA SÉCURITÉ ET LES SIGNAUX DE PRÉPARATION. [HTTPS://WWW.NHS.UK\\*\\*](https://www.nhs.uk)



BeLOV<sup>®</sup>

