

## Orientation 4

### Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6-18 mois

Vers l'âge de 6 mois nous commençons à introduire des nouveaux aliments aux poupons pour combler leurs besoins grandissants. C'est une transition très importante dans la vie de tout-petit et il est essentiel de la faire d'une manière sécuritaire et agréable.

La collaboration avec le parent est essentielle. L'introduction d'un nouvel aliment doit se faire à la maison d'abord.

#### Les purées

Les purées devraient être composées de très peu d'ingrédients; certains additifs sont inutiles pour leur développement comme l'amidon de maïs, le tapioca, la farine de riz. Les purées ne devraient pas être assaisonnées (sucre, sel, épices, fines herbes) car le poupon doit apprendre à reconnaître le goût des aliments. À partir de 7 mois environ, les poupons commencent graduellement à manger des aliments mous, écrasés à la fourchette ou des petits morceaux.

#### Des pratiques à privilégier

- Collaborer avec les parents dans le processus d'introduction des aliments
- Offrir des purées non additionnées de sucre, de sel, d'épices ou de fines herbes et contenant le moins d'additifs possible.

