

# Le plaisir des premières bouchées

Les premiers aliments servis au bébé devraient être riches en fer. Ils devraient être servis à chaque repas.



Le lait est le principal aliment jusqu'à l'âge de 1 an.



Bébé apprend à boire au verre avec de l'aide.



**Pas de dents et pourtant !**

*Vers l'âge de 6 mois*

Bébé peut manger avec les doigts de gros morceaux tendres et mous, toujours sous la surveillance d'un adulte.



Dès que bébé mange un ou plusieurs aliments riches en fer, complétez ses repas avec n'importe quel autre aliment nourrissant, sans sel ni sucre ajoutés.

À partir de l'âge de 9 mois, seul le lait de vache\* à 3,25 % M.G. pourrait remplacer le lait auparavant utilisé si bébé mange plusieurs légumes, fruits et aliments riches en fer tous les jours.

\* Les boissons végétales de soya, de riz ou d'amandes ne peuvent pas remplacer le lait auparavant utilisé sauf sur recommandation d'un professionnel de la santé.

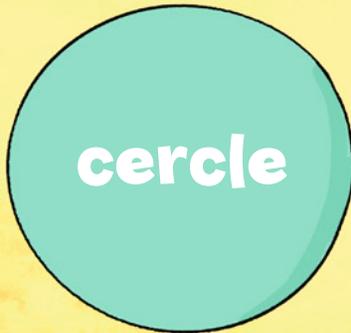
# Le plaisir de découvrir les textures et les formes



pomme



ballon

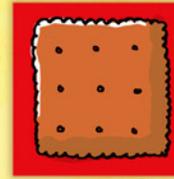


cercle



coccinelle

bleuet



craquelin



maison



carré



pain



fromage

## Le plaisir de toucher pour les tout-petits

- ★ Choisir de fines tranches d'aliments pour leur texture différente.
- ★ Nommer la sensation perçue et inviter le poupon à toucher. Faire des associations avec des exemples concrets sera plaisant pour l'enfant.

Une pelure de pêche, c'est doux comme ta joue.

Une rondelle de carotte cuite, c'est chaud comme ton cou.

Une rondelle de concombre congelé, c'est froid comme la neige.

Un craquelin, c'est rugueux comme le sable.

Une tranche de pain, c'est mou comme ton ventre.

Une tranche fine d'orange, c'est mouillé comme l'eau.

## Le plaisir des formes pour les plus grands

Dès que l'enfant a un intérêt...

- ★ Suivre les contours des formes avec les doigts.
- ★ Demander de pointer avec le doigt les autres formes similaires.
- ★ Chercher les formes d'aliments entiers.
- ★ Trancher un aliment et explorer les textures et les formes à l'intérieur.
- ★ Observer avec l'enfant les couleurs, les formes et les lettres.
- ★ Proposer à l'enfant de découper des aliments tendres avec un couteau à beurre.
- ★ Augmenter le plaisir de jouer en réalisant des activités courtes.
- ★ Encourager l'enfant à faire des associations et à enrichir son vocabulaire : « rond comme une roue », « le côté du rectangle », « la ligne est droite », etc.
- ★ Si l'enfant le désire, il peut goûter.