



Introduction des aliments



OUTIL COMPLÉMENTAIRE POUR LA DME

Avec cet outil, apprenez si votre enfant est prêt pour l'introduction des aliments et découvrez les tailles et textures appropriées à offrir.

Est-ce que mon enfant est prêt?

Il est âgé de moins de 4 mois	L'introduction des aliments (purée ou DME) est déconseillée sauf avis médical.
Il est âgé de 4 à 6 mois	L'introduction des aliments peut être faite sous forme de purée si l'enfant présente les signes physiques suivants: il peut tenir sa tête seul, il porte les mains à sa bouche, il se tient assis sans aide, il démontre de l'intérêt envers les aliments et le lait maternel ou la préparation pour nourrisson ne sont plus suffisants.
Il est âgé de 6 mois ou plus	L'introduction des aliments peut être faite sous forme de DME si l'enfant est capable de: tourner sa tête de chaque côté, porter les mains à sa bouche, se tenir assis sans aide et bouger la tête de haut en bas. L'enfant n'est pas prêt pour la DME s'il a un retard de croissance, un problème buccal ou si le médecin ne le recommande pas.

Qu'est-ce que je peux offrir?

Âge	Taille des aliments	Exemples (Aliment riche en fer + vitamine C)
6-7 mois	Bâtonnets, croquettes, lanières	Tofu en bâtonnets + bouquet de brocoli Pilon de poulet + quartier de pomme de terre
7-8 mois	Balle de golf	Oeufs brouillés + banane Viande cuite (tendre) + quartier de cantaloup
8 mois et +	Dé	Viande effilochée + asperge bien cuite Poisson en cube + quartier de pêche mûre

Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste