

# La découverte des aliments avec bébé



Lisse, épais,  
sans morceau



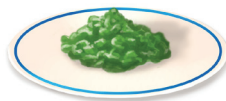
Cuit,  
pilé



Mûre, mou,  
pilé



Mastiqué,  
pilé avec  
morceaux



Petit, mou,  
aliments à manger  
avec les mains



Petit, aliments à  
manger avec les  
mains



(Éviter les aliments  
qui peuvent causer  
des étouffements.  
Exemples: Légumes  
crus, raisins, hot  
dog, bonbon)

Naissance



Si non allaité, choisir une  
préparation commerciale  
avec fer



6 mois



Prêt à découvrir d'autres aliments

Aliments riches en  
fer tous les jours

- Aliments traditionnels
- Viande de l'épicerie
- Céréales de bébé



1 an



Prêt à manger comme le  
reste de la famille

Aliments riches en  
fer tous les jours



Prêt pour le  
lait 3.25%  
(max par jour:  
750 ml/25 onces)

Aliments des 4 groupes alimentaires



Gouttes vitamine D tous les jours

