

Maintenant je peux M'ASSEOIR TOUT(E) SEUL(E)

Regarde-moi ! Je peux bien m'asseoir sans aucune aide. J'ai entre 6 et 8 mois. Je suis prêt(e) à commencer à manger des aliments solides tous les jours.



Je vais peut-être :

- utiliser mes mains pour porter des jouets et de la nourriture à ma bouche
- essayer de ramasser des petits objets
- garder des aliments en purée dans ma bouche pour les avaler
- enlever la nourriture d'une cuillère avec ma bouche
- boire dans une tasse avec de l'aide
- apprendre à ramper



Quand j'ai faim, je peux :

- tendre la main vers la nourriture
- montrer la nourriture du doigt
- m'exciter quand je vois de la nourriture

Quand j'ai assez mangé, je peux :

- repousser la nourriture
- serrer fort les lèvres
- manger moins vite
- me mettre à jouer avec ma nourriture

J'aime bien que mes aliments soient nature !

Pas besoin de rajouter sucre, sirop, miel, beurre, sel ou épices.

Attends pour me donner du lait de vache, des crustacés, des oeufs entiers, ou des blancs d'oeuf que j'aie 1 an.

Attends pour me donner du beurre de cacahuète que j'aie 2 ans.

Ce que je peux manger/Quelle quantité je peux manger par jour :

Ce que je peux manger	Portion	Nombre de fois par jour
Lait maternel	Allaite-moi à chaque fois que je te montre que j'ai faim, environ 3 à 5 fois par jour.	
Lait maternisé	6 à 8 onces (180 ml à 240 ml)	3 à 5 (24 à 32 onces (700 ml à 950 ml) en tout)
Céréales pour bébé (préparation légère)	2 à 4 cuillérées à soupe	1 à 2
Viandes, jaune d'oeuf, haricots ou tofu (mouliné ou en purée)	1 à 2 cuillérées à soupe	1 à 2
Légumes (nature, cuits, moulinés ou en purée)	2 à 3 cuillérées à soupe	1 à 2
Fruits (tendres ou cuits, moulinés ou en compote)	2 à 3 cuillérées à soupe	1 à 2
100% jus	Je peux en avoir 4 à 6 onces (120 ml à 180 ml) par jour, mais la compote de fruit, c'est mieux pour moi. Laisse-moi utiliser une tasse pour boire mon jus de fruit (pas un biberon).	