

# Maintenant je peux RAMPER

Je grandis tellement ! J'apprends à ramper.  
Je dois avoir entre 8 et 10 mois.



## Je peux me mettre à :

- écraser la nourriture avec ma langue ou mes gencives
- tenir une cuillère et jouer avec
- tenir de petits morceaux de nourriture entre le pouce et un doigt et les amener à ma bouche
- me mettre debout
- bien boire à la tasse (commencer à me sevrer de mon biberon)

**S'il te plaît, ne rajoute pas de miel ou de sirop à ma nourriture. Cela contient des microbes qui peuvent rendre les bébés malades.**

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



## Quand j'ai faim, je peux :

- chercher à attraper la nourriture, la montrer du doigt ou m'exciter quand je vois de la nourriture

## Quand j'ai assez mangé, je peux :

- manger moins vite ou repousser la nourriture

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



## 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 chaque fois que je te montre que j'ai faim, environ 3 à 4 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 un peu épaisse)	2 à 4 cuillérées à soupe	2
Viandes, jaune d'œuf, fromage, yaourt, haricots ou tofu (mouliné/en purée, haché ou mixé)	2 à 3 cuillérées à soupe	2
Légumes (nature, cuits, moulinés/en purée, écrasés ou hachés)	3 à 4 cuillérées à soupe	1 à 2
Fruits (moulinés/en compote, écrasés ou hachés)	3 à 4 cuillérées à soupe	1 à 2
Nourriture à manger avec les doigts	2 à 4 cuillérées à soupe de céréales sans lait, 1/2 tranche de pain grillé, ou 2 crackers	1
100% jus	Je peux en avoir jusqu'à 4 à 6 onces (120 ml à 180 ml) par jour, mais des fruits en compote ou hachés, c'est mieux pour moi. Laisse-moi utiliser une tasse pour boire mon jus de fruit (pas un biberon).	