

## Idées de collations pour nourrissons

À mesure que les enfants grandissent et se développent, ils s'habituent à la texture de nouveaux aliments. Quand un nourrisson atteint l'âge de 12 mois, il doit consommer à peu près les mêmes aliments que les enfants plus âgés. La communication régulière entre les parents ou tuteurs et les fournisseurs de soins au sujet des besoins nutritionnels du nourrisson est importante lorsqu'on donne de nouveaux aliments au nourrisson.

La norme 4.5 indique : « Sauf indications contraires dans le plan d'alimentation du nourrisson, les enfants âgés de six mois ou plus reçoivent chaque jour des repas et des collations qui sont basés sur le menu. »

Selon le stade de développement de l'enfant, il peut être nécessaire d'ajuster la texture de certains aliments qui figurent au menu. Il est facile de changer la texture des aliments que vous servez. Vous pouvez les piler, les hacher ou les râper. Il est important de ne pas oublier que le miel et les produits qui contiennent du miel ne doivent pas être servis aux enfants de moins de 12 mois.

- Les **fruits** peuvent être servis à un enfant, selon ses capacités d'alimentation. Les options de préparation des fruits incluent : en purée, hachés, coupés, râpés, en cube, cuits ou en conserve. Il peut également être pratique de choisir des fruits tendres tels que des bananes, des poires mûres ou des prunes.
- Les **légumes** peuvent également être servis comme collation, selon les capacités d'alimentation de l'enfant. Les options de préparation des légumes incluent : cuits, en petits cubes ou râpés. Idées : Les patates douces, les pois, les courges et les pommes de terre deviennent tendres lorsqu'ils sont cuits et sont faciles à préparer en purée.
- Les **céréales sèches** et le **gruau** sont d'excellentes options.
- **Morceaux de bagel** ou **rôties coupées en bandes** – Coupez le bagel ou la rôtie en petits morceaux qui conviennent aux capacités d'alimentation de l'enfant.
- **Craquelins de blé entier** – Au besoin, les couper en petits morceaux.
- **Morceaux de muffins**
- **Fromage** – Le fromage peut être servi en petits cubes ou râpé, selon les capacités d'alimentation de l'enfant.
- **Boissons fouettées** – Préparées avec des fruits frais ou congelés, du lait, du yogourt ou du tofu à texture fine.
- **Yogourt** ou **fromage cottage** – Vous pouvez ajouter des fruits ou des sauces aux fruits au fromage cottage.
- **Œufs durs** – Coupez l'œuf en petits morceaux.
- **Sauces aux fruits** – Faites de fruits à 100 %, sans sucre ajouté ou édulcorant synthétique.
- **Hoummos, salade de thon, cubes de tofu et autres substituts de viande**
- **Tranches d'avocat**

Santé Canada recommande d'allaiter les enfants jusqu'à l'âge de deux ans et plus. De nombreux parents peuvent choisir de continuer d'allaiter leur enfant même après avoir introduit des aliments solides. Ce fait doit être indiqué dans le plan d'alimentation du nourrisson. Consultez la série *Tendres soins* pour obtenir plus d'information sur l'allaitement des nourrissons et des trottineurs.

<http://www.gov.ns.ca/hpp/lovingcare/>

[there is no equivalent French page to Loving Care, but the booklets are available in French from this page :

[http://www.gov.ns.ca/hpp/resources/healthy-development\\_fr.asp](http://www.gov.ns.ca/hpp/resources/healthy-development_fr.asp)]

