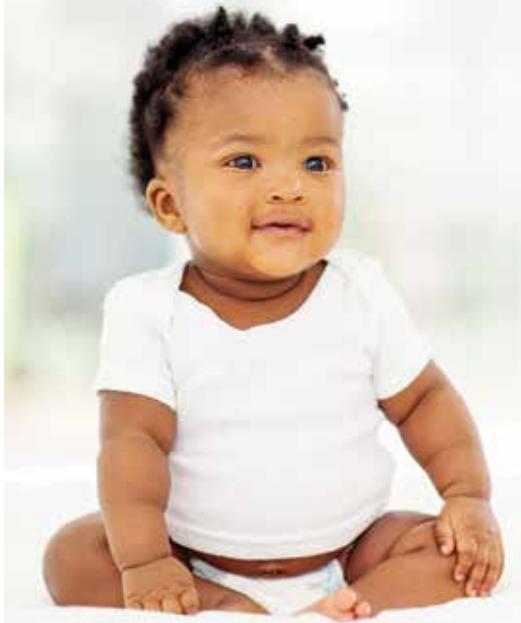


# Maintenant je peux

# 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 manger des aliments solides tous les jours.



J'aime bien que mes aliments soient nature !

Pas besoin d'ajouter du sucre, sirop, miel, beurre, sel ou épices.

Donne-moi des fruits plutôt que du jus.

## J'arrive peut-être à :

- Utiliser mes mains pour approcher des aliments et des jouets jusqu'à ma bouche
- Essayer d'attraper de petits objets
- Garder des aliments en compote dans ma bouche avant de les avaler
- Enlever la nourriture d'une cuillère avec ma bouche
- Boire dans une tasse avec de l'aide
- Apprendre à marcher à quatre pattes

## Quand j'ai faim, je vais peut-être :

- Essayer d'attraper de la nourriture
- Montrer de la nourriture du doigt
- M'agiter quand je verrai de la nourriture

## Quand je n'ai plus faim, je vais peut-être :

- Éloigner la nourriture
- Fermer la bouche
- Manger plus lentement
- Commencer à jouer avec ma nourriture

Attends que j'aie 1 an pour me donner du lait de vache.

**Donne-moi des aliments avec une texture pour laquelle je suis prêt(e).**

Je devrai peut-être goûter un nouvel aliment 10 fois ou plus avant de le manger.

*Si tu as des questions au sujet de mon alimentation, parles-en à mon nutritionniste du WIC.*

Ce que je peux manger	Portion	Nombre de fois pas jour
Lait maternel	Allaite-moi à chaque fois que je te montre que j'ai faim, environ 3 à 5 fois par jour.	
Lait artificiel	6 à 8 onces (180 à 240 ml)	3 à 5 (24 à 32 onces/710 à 950 ml au total)
Céréales pour bébé (préparation légère)	2 à 4 cuillerées à soupe	1 à 2
Viande/poisson (sans os/arêtes), œufs, fromage, yaourt, haricots, tofu (mouliné ou en purée)	1 à 2 cuillerées à soupe	1 à 2
Légumes, cuits (moulinés ou en purée)	2 à 3 cuillerées à soupe	1 à 2
Fruits, mous ou cuits (moulinés ou en compote)	2 à 3 cuillerées à soupe	1 à 2
Aliments contenant de l'arachide (mous, en purée, dilués et en préparation légère)	Je peut peut-être manger des aliments contenant de l'arachide une fois que j'ai 6 mois. Parle avec mon pédiatre avant de me donner des aliments contenant de l'arachide.	