

Maintenant je peux **MARCHER À QUATRE PATTES**

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



Je commencerai peut-être à :

- Écraser la nourriture avec la langue et les gencives
- Tenir une cuillère et jouer avec
- Tenir de petits morceaux de nourriture entre le pouce et un doigt et les mettre dans ma bouche
- Me lever
- Boire correctement dans une tasse (me sevrer de mon biberon)

Quand j'ai faim, je vais peut-être :

- Essayer d'attraper de la nourriture, pointer de la nourriture avec le doigt ou m'agiter quand je verrai de la nourriture

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

- Manger plus lentement ou éloigner la nourriture

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

S'il te plaît, n'ajoute pas de miel ou de sirop à ma nourriture. Ils contiennent des microbes qui peuvent me rendre malade.

Donne-moi des fruits plutôt que du jus.

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.

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

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 ou 4 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 un peu épaisse)	2 à 4 cuillerées à soupe	2
Céréales	2 à 4 cuillerées à soupe de céréales sans lait, 1/2 tranche de pain grillé nature, ou 2 crackers	1
Viande/poisson (sans os/arêtes), œufs, fromage, yaourt, haricots, tofu (en purée, haché ou en tout petits morceaux)	2 à 3 cuillerées à soupe	2
Légumes, cuits (en purée, écrasés ou en tout petits morceaux)	3 à 4 cuillerées à soupe	1 à 2
Fruits mous ou cuits (en compote, écrasés ou en tout petits morceaux)	3 à 4 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.	