

# Maintenant je peux APPRENDRE À MARCHER

Quand j'ai entre 10 et 12 mois, je peux commencer à me mettre debout. Je vais peut-être faire quelques pas tout(e) seul(e) !



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

Donne-moi des fruits plutôt que du jus.

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

**Je commencerai peut-être à :**

- Me nourrir tout(e) seul(e) avec mes doigts
- Tenir ma tasse et boire
- Utiliser une cuillère pour manger

**Je peux goûter des choses que je ne peux pas attraper moi-même ou manger tout(e) seul(e) :**

- Des fruits en petits morceaux
- Des légumes cuits tendres
- Des nouilles
- Des morceaux de tortillas
- Du riz bien cuit

**S'il te plaît, NE ME DONNE PAS ces aliments à manger ; je pourrais m'étouffer :**

- Noix, noisettes, amandes
- Graines
- Petits morceaux de légumes crus ou durs
- Petits pois crus
- Graines de maïs entiers
- Popcorn
- Raisins entiers
- Hot-dogs
- Saucisses
- Gros morceaux de fromage
- Fruits rouges/cerises
- Raisins secs/fruits secs
- Gros morceaux de fruits
- Viande dure
- Bombons durs/collants
- Chewing-gums
- Cuillère entière de beurre de cacahuète

**Quand j'aurais faim, je vais peut-être :**

- Utiliser des mots ou des sons pour demander à manger

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

- Secouer la tête pour dire « Ça y est ! »

**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.

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 ou 4 fois par jour.	
Lait artificiel (passer du biberon à la tasse)	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 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/arête), œufs, fromage, yaourt, haricots, tofu (en purée, haché ou en petits morceaux)	3 à 4 cuillerées à soupe	2
Légumes, cuits (en purée, écrasés ou en petits morceaux)	3 à 4 cuillerées à soupe	1 à 2
Fruits, mous ou cuits (en compote, écrasés ou en 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.	