



Régime alimentaire pour les nourrissons

	COMPOSANTS ALIMENTAIRES	DENRÉES ALIMENTAIRES	QUANTITÉS MINIMALES OBLIGATOIRES	
			NAISSANCE À 5 MOIS	6 MOIS AU 1 ^{ER} ANNIVERSAIRE
PETIT DÉJEUNER	Lait maternel or lait maternisé	Lait maternel or lait maternisé enrichi en fer	118-177 ml (4-6 fl. oz.)	177-236 ml (6-8 fl. oz.)
	Légumes/fruits	Légumes, fruits ou les deux	0	0-2 c. à soupe
	Céréales pour nourrisson¹ et/ou Viande/alternative à la viande	Céréales pour nourrisson enrichies en fer <i>ou</i>	0	0-8 g (équivalent à 0-1/2 oz)
		Viande maigre, poisson, volaille <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Œufs entiers <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Haricots, petits pois ou lentilles secs cuits <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Fromage <i>ou</i>	0	0-56 g (0-2 oz.)
		Fromage cottage <i>ou</i>	0	0-8 c. à soupe
		Yaourt	0	0-113 g (0-4 oz.)
COLLATION		Lait maternel or lait maternisé	Lait maternel or lait maternisé enrichi en fer	118-177 ml (4-6 fl. oz.)
	Légumes/fruits	Légumes, fruits ou les deux	0	0-2 c. à soupe
	Céréales/pain	Céréales pour nourrisson enrichies en fer ou pain <i>ou</i>	0	0-8 g (équivalent à 0-1/2 oz)
		Biscuits salés ou céréales du petit déjeuner prêtes à consommer	0	0-4 g (équivalent à 0-1/4 oz)
DÉJEUNER OU DÎNER	Lait maternel or lait maternisé	Lait maternel or lait maternisé enrichi en fer	118-177 ml (4-6 fl. oz.)	177-236 ml (6-8 fl. oz.)
	Légumes/fruits	Légumes, fruits ou les deux	0	0-2 c. à soupe
	Céréales pour nourrisson et/ou viande/alternative à la viande	Céréales pour nourrisson enrichies en fer <i>ou</i>	0	0-8 g (équivalent à 0-1/2 oz)
		Viande maigre, poisson, volaille <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Œufs entiers <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Haricots, petits pois ou lentilles secs cuits <i>ou</i>	0	0-4 c. à soupe
		Fromage <i>ou</i>	0	0-56 g (0-2 oz.)
		Fromage cottage <i>ou</i>	0	0-8 c. à soupe
		Yaourt	0	0-113 g (0-4 oz.)

¹ Les « Ounce Equivalents » (oz. eq.) (équivalents d'onces) sont utilisés pour déterminer la quantité de produits céréaliers décomptée. Pour les céréales pour nourrissons enrichies en fer, ½ oz. eq. correspond à environ 4 c. à soupe de céréales sèches. Pour les autres céréales, consultez *Crediting Foods in CACFP* [comptabiliser les denrées alimentaires dans le programme alimentaire pour les enfants et les adultes (Child and Adult Care Food Program, CACFP)].

Il convient de donner des aliments solides aux nourrissons uniquement lorsque leur développement leur permet de les accepter. La décision de donner certains aliments doit toujours être prise en consultation avec un parent ou un tuteur (une tutrice) du nourrisson.