



LE GUIDE MODERNE des parents pour NOURRIR BÉBÉ

Conseils étape par étape, sécurité, entretien de votre ensemble
et outils à imprimer pour des repas sereins et joyeux

Premiers aliments

DME

Allergènes

À imprimer

Table des matières

Pour commencer

Bienvenue dans notre famille	03
Démarrage rapide : 5 minutes avec votre ensemble	04
Votre ensemble de 14 pièces	05
Guide d'entretien, pièce par pièce	06
Solutions rapides	07

Chapitre 1 · Se préparer

Bébé est-il prêt pour les solides?	08
Haut-le-cœur ou étouffement?	09

Chapitre 2 · Les étapes

Étape 1 · Vers 6 mois	10
Étape 2 · 6 à 9 mois	11
Étape 3 · 9 à 12 mois	12
Étape 4 · 12 mois et + ...	13
Comment couper les aliments selon l'âge	14

Chapitre 3 · Sécurité et nutrition

Risques d'étouffement : à faire et à éviter	15
Introduire les allergènes	16
Premiers aliments riches en fer	17
Température, préparation et cuisine en lot	18

Chapitre 4 · Les repas au quotidien

Encourager l'autonomie	19
Limiter les dégâts	20
Repas amusants et nettoyage en 5 minutes	21
Besoin d'aide? On est là	22
Merci	23

Boni à imprimer

Liste « Bébé est-il prêt? »	24
Suivi des allergènes	25
100 premiers aliments	26
Planificateur de repas	28
À propos de LimeOr · un petit merci · sources	29

BIENVENUE

Vous faites un travail extraordinaire

Commencer les solides est l'une des étapes les plus excitantes, salissantes et, soyons honnêtes, stressantes de la première année. Ce guide est là pour vous simplifier la vie.

Notre histoire

Nous sommes parents nous aussi. LimeOr est né autour de notre propre table de cuisine, avec un bébé qui voulait tout faire seul, des assiettes qui glissaient sur le plateau et plus de nourriture par terre que dans le ventre.

Nous voulions un ensemble sécuritaire, facile à nettoyer et assez joli pour rester sur le comptoir. Alors nous l'avons conçu, puis nous avons écrit tout ce que nous aurions aimé savoir dès le premier jour.

Comment utiliser ce guide

- **Lisez d'abord les pages 4 à 7.** Elles couvrent l'installation, l'entretien et les solutions rapides.
- **Parcourez l'étape qui correspond à votre bébé** (pages 10 à 13), puis revenez-y à mesure qu'il grandit.
- **Imprimez les pages boni** (24 à 28) et collez-les sur le frigo.



Ce guide présente de l'information générale fondée sur les recommandations publiques d'organismes de pédiatrie et de santé publique. Il ne remplace pas les conseils de votre pédiatre ou de votre médecin de famille, qui connaît votre bébé mieux que quiconque.

POUR COMMENCER

Démarrage rapide

Cinq minutes maintenant vous éviteront bien des frustrations. À faire avant le premier repas.

1 Lavez tout avant la première utilisation

Eau chaude savonneuse ou panier supérieur du lave-vaisselle pour les pièces en silicone. Ustensiles à manche en bois : à la main seulement (voir l'étape 4).

2 Réussir la ventouse

- Placez sur une surface **lisse, plane et non poreuse** : plateau scellé, stratifié, verre, pierre, plastique lisse.
- La surface et la base doivent être **propres, sans miettes ni gras**. Une base légèrement humide adhère souvent mieux.
- Déposez, puis **appuyez fermement au centre pendant 5 secondes** pour chasser l'air.
- Ça ne tient pas? Les plateaux texturés, le bois non scellé, les nappes et les napperons empêchent la succion.
- Pour retirer : **soulevez le bord de la base**, ne tirez jamais par le rebord de l'assiette.



3 Préparer le gobelet

Utilisez le **couvercle à paille** pour les boissons et le **couvercle à collation** pour les collations sèches. Appuyez uniformément tout autour jusqu'à ce que le couvercle soit bien à plat. Pour les débutants, remplissez à **moitié** : le silicone souple peut être pressé par de petites mains.

4 Fourchette et cuillère à manche en bois : lavage à la main seulement

Lavez à la main, séchez aussitôt et ne les faites jamais tremper, bouillir, chauffer au micro-ondes ni passer au lave-vaisselle. Le bois reste lisse et le fini intact.

5 Ajuster le bavoir

Choisissez l'un des quatre crans pour que deux doigts passent entre le bavoir et le cou de bébé. Ouvrez la pochette pour qu'elle attrape la nourriture.

Des pièces un peu écrasées à la sortie de la boîte? Le transport peut déformer le silicone. Faites tremper 5 minutes dans l'eau chaude du robinet (non bouillante), remettez en forme à la main et laissez refroidir à plat.

POUR COMMENCER

Votre ensemble de 14 pièces

Tout grandit avec votre bébé, des premières bouchées aux repas autonomes.



#	Pièce	Dès
1	Assiette à ventouse à 3 sections Pour des repas équilibrés	6 m+
2	Bol à ventouse Purées, gruau, soupes, yogourt	6 m+
3	Gobelet à paille De l'eau aux repas; apprendre à boire	6 m+
4-5	Couvercle à paille + paille Pour les boissons	6 m+
6	Couvercle à collation Transforme le gobelet en contenant à collation	9 m+
7	Bavoir ajustable 4 tailles + pochette récupératrice	6 m+
8	Tétine à fruits Fruits frais ou congelés pour petites mains	6 m+
9	Capuchon de la tétine La garde propre en sortie	
10	Pochette en filet Option supplémentaire pour la tétine	6 m+
11	Cuillère à manche en bois Prise facile pour s'exercer avec une cuillère préchargée	6 m+
12	Fourchette à manche en bois Dents souples pour les premiers essais	9 m+
13	Cuillère en silicone Pour manger seul à mesure qu'il grandit	12 m+
14	Fourchette en silicone Pour manger seul à mesure qu'il grandit	12 m+

Silicone alimentaire

doux pour les gencives, aucun
bord coupant

Sans BPA

aucun BPA dans aucune pièce

Testé en laboratoire

par un tiers, selon les exigences
américaines CPSIA

Les âges sont des repères généraux. Chaque bébé se développe à son rythme : suivez ses signaux et les conseils de votre pédiatre.

POUR COMMENCER

Guide d'entretien, pièce par pièce

Une seule page, aucune contradiction. En cas de doute, consultez ce tableau.

Pièce	Lave-vaisselle panier du haut	Micro-ondes pour réchauffer	Bouillir / vapeur 3 à 5 min	Congélateur
Assiette, bol, gobelet et couvercles	✓	✓	✓	✓
Paille	✓	—	✓	—
Bavoir	✓	—	✓	—
Tétine à fruits, capuchon et filet	✓ panier du haut	—	✓	✓
Fourchette et cuillère en silicone	✓	—	✓	—
Fourchette et cuillère à manche en bois	✗ à la main	✗	✗	✗

✓ oui ✗ non — pas nécessaire pour cette pièce

Routine quotidienne

- Rincez juste après le repas, avant que la nourriture sèche.
- Lavez à l'eau chaude savonneuse ou au panier supérieur du lave-vaisselle.
- Nettoyez la paille avec une petite brosse.
- Laissez sécher complètement avant de ranger, surtout le gobelet et les couvercles.

Ustensiles à manche en bois

- Lavez à la main au savon doux, rincez, séchez aussitôt.
- Jamais de trempage, d'ébullition, de micro-ondes ni de lave-vaisselle.
- Frottez de temps en temps avec de l'huile minérale de qualité alimentaire.
- Cessez l'utilisation si le bois fend ou si le fini s'écaille, et écrivez-nous (page 22).

Stériliser (à l'occasion)

- Faites bouillir les pièces en silicone 3 à 5 minutes ou utilisez un stérilisateur à vapeur.
- Laissez refroidir sur un linge propre.
- Inutile de stériliser après chaque repas : un bon lavage suffit au quotidien.

À éviter

- Éponges abrasives, laine d'acier, produits chimiques forts ou eau de Javel.
- Chaleur directe : cuisinière, flamme, gril du four.
- Couteaux tranchants sur l'assiette.
- Micro-ondes à vide. Chauffez toujours avec la nourriture dedans, puis brassez et vérifiez.

Inspectez avant chaque usage. Si une pièce est déchirée, fendue ou porte des marques de dents, cessez de l'utiliser.

POUR COMMENCER

Solutions rapides

Les réponses aux questions que les parents nous posent le plus souvent.

L'assiette ou le bol ne tient pas

Vérifiez la surface : elle doit être lisse, plane et non poreuse. Lavez la base à l'eau chaude savonneuse pour enlever tout film gras, séchez-la, puis appuyez fermement au centre pendant 5 secondes. La base du bol est plus petite que celle de l'assiette : appuyez un peu plus. Les plateaux texturés et le bois non scellé ne retiennent pas la ventouse.

Le couvercle du gobelet saute

Appuyez uniformément tout autour jusqu'à ce qu'il soit à plat. Les petits adorent tirer : utilisez le couvercle à paille seulement sous surveillance et remplissez à moitié pendant l'apprentissage.

Le liquide gicle du gobelet

Le silicone souple peut être pressé. Remplissez à moitié et montrez à bébé à tenir les poignées plutôt que le corps du gobelet.

Odeur de savon ou d'aliments

Faites tremper 15 minutes dans l'eau tiède avec un trait de vinaigre blanc ou une cuillère de bicarbonate de soude, rincez bien et laissez sécher à l'air. Choisissez un savon à vaisselle sans parfum.

Voile blanc ou traces d'eau

Ce sont les minéraux de l'eau dure du lave-vaisselle. Essuyez avec du vinaigre blanc dilué, rincez et séchez avec un linge. Les couleurs foncées montrent plus les traces : le séchage au linge les garde comme neuves.

Taches de carotte, tomate ou curcuma

Frottez doucement avec une pâte de bicarbonate et d'eau, puis rincez. Quelques heures au soleil font pâlir naturellement la plupart des taches orangées.

Le manche en bois est rugueux ou le fini s'écaille

C'est souvent causé par le lave-vaisselle ou le trempage. Cessez l'utilisation et écrivez-nous par Amazon : on va vous aider.

Des pièces sont arrivées un peu tordues

Faites tremper 5 minutes dans l'eau chaude du robinet (non bouillante), remettez en forme et laissez refroidir à plat.

Toujours un problème? Rendez-vous à la **page 22**. Ça nous fera plaisir de vous aider.

CHAPITRE 1 • SE PRÉPARER

Bébé est-il prêt pour les solides?

La plupart des bébés sont prêts **vers 6 mois**, et jamais avant 4 mois. L'âge est un repère; les signes ci-dessous comptent davantage.

Signes que bébé est prêt

- ✓ S'assoit droit avec peu ou pas de soutien et tient bien sa tête
- ✓ S'intéresse à la nourriture : vous regarde manger, tend la main vers votre assiette
- ✓ Ouvre la bouche quand la nourriture approche
- ✓ Ne repousse plus systématiquement les aliments avec la langue
- ✓ Porte ses mains et des objets à sa bouche

Ce ne sont pas des signes

- Se réveiller plus souvent la nuit
- La taille ou le poids seulement
- Une poussée de croissance ou plus de lait pendant quelques jours



Le lait maternel ou la préparation reste la base

Jusqu'à environ 12 mois, le lait demeure la principale source de nutrition. Les solides servent à apprendre, à goûter et à refaire les réserves de fer : de petites quantités sont tout à fait normales.

Une installation sécuritaire

- Bébé est assis **bien droit** dans une chaise haute, jamais incliné ni dans un siège d'auto.
- Un adulte reste à portée de bras pendant tout le repas.
- Pas d'écran et pas de repas en mouvement.

Bébé prématuré ou inquiétude médicale? Demandez à votre pédiatre quand commencer.

CHAPITRE 1 • SE PRÉPARER

Haut-le-cœur ou étouffement?

Le haut-le-cœur est fréquent, bruyant et normal. L'étouffement est silencieux et c'est une urgence. Connaître la différence aide à rester calme.

Haut-le-cœur

Un réflexe de protection normal

- Toux, bruits de crachotement ou de nausée
- Visage rouge
- Yeux larmoyants, langue poussée vers l'avant
- Bébé peut recracher l'aliment tout seul
- Bébé respire et fait du bruit

Quoi faire : restez calme et près de lui, laissez-le se débrouiller. Ne mettez pas vos doigts dans sa bouche : cela peut pousser l'aliment plus loin.

Étouffement

Les voies respiratoires sont bloquées

- Silencieux, incapable de pleurer ou de tousser
- Difficulté à respirer, sons aigus
- Peau ou lèvres bleutées ou pâles
- Regard paniqué, peut perdre connaissance

Quoi faire : agissez immédiatement. Commencez les premiers soins pour nourrisson et **composez le 911** (ou demandez à quelqu'un d'appeler).

Pourquoi les haut-le-cœur?

Chez le bébé, le réflexe nauséeux se trouve près de l'avant de la langue. Il sert à repousser l'aliment avant qu'il atteigne les voies respiratoires. Plus bébé découvre de textures, plus le réflexe recule et moins les haut-le-cœur sont fréquents.

Notre conseil le plus important

Suivez une **formation en secourisme et RCR pour nourrissons** avant de commencer les solides. La Croix-Rouge, l'Ambulance Saint-Jean et les CLSC en offrent, souvent en ligne. Une heure qui procure une vraie tranquillité d'esprit.

CHAPITRE 2 • LES ÉTAPES

Étape 1 Premières découvertes

Ce mois-ci, le but est d'explorer, pas de manger beaucoup. Quelques cuillerées ou quelques coups de langue sur un bâtonnet mou, c'est un excellent repas.

Vers 6 mois

Textures

Purées lisses, aliments écrasés et **bâtonnets mous de la longueur d'un doigt** qui s'écrasent facilement entre le pouce et l'index. Purées, DME ou un mélange des deux : à vous de choisir.

Bons aliments à essayer

- **Riches en fer d'abord** : céréales pour bébé enrichies de fer, viande hachée ou effilochée bien cuite, lentilles écrasées, œuf
- Avocat écrasé ou en gros quartiers
- Banane bien mûre coupée en deux sur la longueur
- Patate douce ou carotte cuites très tendres, en quartiers
- Yogourt nature entier



Comment servir

- Un repas par jour pour commencer, quand bébé est éveillé et pas affamé
- Offrez 2 ou 3 aliments, puis suivez son rythme
- Laissez-le toucher et écraser : c'est en salissant qu'il apprend
- Offrez quelques gorgées d'eau au gobelet à paille pendant les repas

Avec votre ensemble LimeOr

- **Bol à ventouse** pour purées et céréales
- **Cuillère à manche en bois** : préchargez-la et laissez bébé la porter à sa bouche
- **Tétine à fruits** avec un fruit mûr et tendre
- **Bavoir** avec la pochette ouverte

À éviter avant 12 mois : le miel, le sel et le sucre ajoutés. Le lait de vache homogénéisé peut être offert comme boisson à partir de 9 à 12 mois (Santé Canada); de petites quantités en cuisine sont correctes plus tôt.

CHAPITRE 2 • LES ÉTAPES

Étape 2 Explorer les textures

Bébé devient plus habile à déplacer les aliments dans sa bouche. Épaississez peu à peu les textures et ajoutez des grumeaux.

6 à 9 mois

Textures

Purées plus épaisses, purées grumeleuses, aliments mous à prendre avec les doigts et aliments qui fondent. Ils doivent encore s'écraser facilement avec une légère pression.

Bons aliments à essayer

- Haricots ou lentilles écrasés avec un filet d'huile d'olive
- Lanières d'omelette ou œufs brouillés
- Bouquets de brocoli bien cuits avec la tige comme « poignée »
- Poulet effiloché ou flocons de saumon (sans arêtes)
- Bâtonnets de rôti avec une fine couche de beurre de noix lisse



Comment servir

- Passez à 2 repas par jour, puis 2 à 3
- Introduisez les allergènes courants un à la fois (page 16)
- Offrez un nouvel aliment à côté d'un favori
- Répétez souvent : certains aliments demandent 10 à 15 essais

Avec votre ensemble LimeOr

- **Assiette à 3 sections** : un aliment connu, un nouveau, un riche en fer
- **Gobelet à paille** avec de l'eau à chaque repas
- **Tétine à fruits** avec des fruits congelés pour les gencives sensibles
- **Cuillère à manche en bois** pour les textures épaisses

CHAPITRE 2 • LES ÉTAPES

Étape 3 Manger avec les doigts

La pince (pouce et index) se développe. Bébé peut maintenant saisir de plus petits morceaux et manger davantage tout seul.

9 à 12 mois

Textures

Petits **morceaux de la taille d'un pois chiche**, tendres, et textures mélangées. La plupart des plats familiaux conviennent s'ils sont tendres, non salés et bien coupés.

Bons aliments à essayer

- Petites pâtes avec une sauce aux légumes
- **Boulettes en forme de « bâtonnet »** ou galettes aplaties (jamais rondes)
- Raisins et tomates cerises **coupés en quatre sur la longueur**
- Petits pois cuits, légèrement écrasés
- Petits cubes de fromage doux, de tofu ou de poire mûre



Comment servir

- 3 repas par jour, plus 1 ou 2 collations si bébé a faim
- Laissez-le manger avec les mains et essayer la fourchette
- Mangez ensemble les mêmes aliments quand c'est possible
- Offrez de l'eau au gobelet ouvert ou à paille

Avec votre ensemble LimeOr

- **Fourchette à manche en bois** : piquez-y des cubes tendres et laissez-le essayer
- **Couvercle à collation** sur le gobelet pour les sorties
- **Assiette à 3 sections** pour 3 petites portions
- Gardez le **bavoir** : manger seul, c'est salissant!

CHAPITRE 2 · LES ÉTAPES

Étape 4 Les repas en famille

Bébé se joint aux repas familiaux. Les tout-petits peuvent manger presque tout ce que vous mangez, coupé en petits morceaux sécuritaires et peu assaisonné.

12 mois et +

Textures

La plupart des aliments de la famille, hachés finement. Continuez d'éviter les aliments durs, ronds ou collants qui présentent un risque d'étouffement (page 15).

Bons aliments à essayer

- Lait entier comme boisson (500 à 750 ml par jour au maximum)
- Pâtes, riz et bols de céréales avec des légumes
- Galettes de légumineuses ou de légumes, hachées
- Soupes et ragoûts dans le bol à ventouse
- Salade de fruits : petits fruits, banane, melon en dés



Comment servir

- 3 repas + 2 collations planifiées par jour
- Vous décidez *quoi, quand et où*; votre enfant décide *combien*
- L'appétit varie d'un jour à l'autre, c'est normal
- Des repas calmes, courts et sans écran

Avec votre ensemble LimeOr

- **Fourchette et cuillère en silicone** pour manger seul
- **Gobelet à paille** ou passage au verre ouvert
- **Assiette à 3 sections** pour montrer des portions équilibrées
- La **ventouse** aide encore les petits lanceurs!

CHAPITRE 2 · LES ÉTAPES

Comment couper les aliments selon l'âge

La forme et la texture comptent autant que l'aliment lui-même.

Test d'écrasement

L'aliment s'écrase facilement entre le pouce et l'index

6 à 9 m : en gros

Des bâtonnets longs comme un doigt, pour une prise à pleine main

9 m+ : en petit

Morceaux de la taille d'un pois chiche dès l'apparition de la pince

Jamais rond

Coupez les aliments ronds en quatre sur la longueur

Aliment	6 à 9 mois	9 à 12 mois	12 mois et +
Banane	Coupée en deux sur la longueur, ou un morceau avec la pelure comme « poignée »	Tranches épaisses ou morceaux de la taille d'un pois chiche	Petits morceaux
Avocat	Gros quartiers (roulés dans des céréales broyées pour mieux les tenir)	Petits cubes	Petits cubes
Raisins	Pas encore recommandé	En quatre sur la longueur	En quatre sur la longueur
Bleuets	Écrasés entre les doigts	Écrasés ou coupés en deux	Coupés en deux
Brocoli	Bouquet cuit avec une longue tige	Petits bouquets tendres	Petits bouquets
Carotte	Cuite très tendre, en bâtonnets	Cuite, en petits morceaux	Cuite; éviter les rondelles crues
Pomme	Cuite tendre, ou crue râpée	Fines tranches cuites ou râpée	Fines tranches ou râpée
Viande	Effilochée, ou une grosse lanière à sucer	Effilochée ou hachée	Petits morceaux tendres
Œuf	Lanières d'omelette	Œufs brouillés ou omelette hachés	Haché
Pâtes	Grosses formes (ex. rigatoni) bien cuites	Petites pâtes tendres	Toutes les formes
Fromage	Fines lanières de fromage doux	Petits cubes ou râpé	Petits cubes
Beurre de noix	Fine couche sur une rôtie ou mélangé au gruau	Fine couche	Fine couche, jamais en motte

CHAPITRE 3 · SÉCURITÉ ET NUTRITION

Risques d'étouffement : à faire et à éviter

La plupart des risques viennent de la forme, de la taille et de la texture des aliments. Quelques habitudes font une grande différence.

À faire

- ✓ Asseoir bébé bien droit et rester à portée de bras
- ✓ Cuire les légumes durs jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- ✓ Couper les aliments ronds (raisins, tomates cerises) en quatre sur la longueur
- ✓ Écraser les bleuets et les petits pois pour les jeunes bébés
- ✓ Étaler finement les beurres de noix
- ✓ Retirer os, noyaux, pépins et peaux coriaces
- ✓ Laisser bébé manger à son rythme

À éviter avant 4 ans

- ✗ Noix et graines entières, maïs soufflé
- ✗ Raisins, tomates cerises et olives entiers
- ✗ Saucisses en rondelles
- ✗ Légumes crus durs (carotte, céleri), morceaux de pomme crue
- ✗ Bonbons durs, gomme, guimauves
- ✗ Motte de beurre de noix sur une cuillère
- ✗ Manger en marchant, à quatre pattes, dans le siège d'auto ou couché

Vérification à la maison

- Rangez petits objets, piles et aimants hors de portée.
- Gardez les collations des plus grands (maïs soufflé, noix) loin de bébé.
- Suivez une formation en secourisme pour nourrissons (voir page 9).



CHAPITRE 3 • SÉCURITÉ ET NUTRITION

Introduire les allergènes

Recommandation actuelle des organismes de pédiatrie et de santé publique : introduire les allergènes courants **tôt**, vers 6 mois, une fois que bébé mange quelques autres aliments. Puis **continuer à les offrir régulièrement**.

Lait

Œuf

Arachide

Noix

Soya

Blé

Poisson

Fruits de mer

Sésame

Moutarde*

* La moutarde fait partie des allergènes prioritaires au Canada.

1 Un nouvel allergène à la fois

Offrez-le à la maison, tôt dans la journée, quand bébé est en forme, pour pouvoir surveiller une réaction dans les heures qui suivent.

2 Commencez petit, sous une forme sécuritaire

Arachide : une fine couche de beurre d'arachide lisse ou de la poudre d'arachide mélangée au gruau ou à une purée. Œuf : bien cuit, jamais cru. Noix : en beurre lisse ou finement moulues, jamais entières.

3 Attendez quelques jours avant le prochain nouvel allergène

Il sera plus facile d'identifier la cause d'une réaction.

4 Gardez-le au menu

Une fois toléré, continuez d'offrir l'allergène **régulièrement**, quelques fois par semaine. L'offrir une seule fois puis arrêter peut annuler le bénéfice.

Réaction légère?

Quelques plaques autour de la bouche, une éruption ou des vomissements : cessez l'aliment et appelez votre pédiatre avant de le réoffrir.

Composez le 911 immédiatement si

Bébé a du mal à respirer, a les lèvres, la langue ou le visage enflés, de l'urticaire généralisée, vomit à répétition, ou devient pâle et mou.

Parlez à votre pédiatre **avant** d'introduire les allergènes si bébé a un eczéma sévère, une allergie alimentaire connue, ou un parent, frère ou sœur allergique. Utilisez le suivi de la page 25.

CHAPITRE 3 • SÉCURITÉ ET NUTRITION

Premiers aliments riches en fer

Vers 6 mois, les réserves de fer avec lesquelles bébé est né commencent à baisser. C'est pourquoi on recommande les aliments riches en fer en premier, et à la plupart des repas.

Sources animales

les mieux absorbées

- Bœuf, agneau, porc (haché, effiloché ou en lanières)
- Viande brune de poulet et de dinde
- Saumon, sardines, truite (sans arêtes)
- Œufs (bien cuits)

Sources végétales

à jumeler avec de la vitamine C

- Lentilles, pois chiches, haricots noirs
- Tofu
- Céréales pour bébé enrichies de fer
- Épinards, chou frisé (cuits et hachés)

Alliés vitamine C

aident à absorber le fer végétal

- Fraises, kiwi, quartiers d'orange
- Poivron (cuit tendre)
- Brocoli, tomate
- Mangue, papaye

Combinaisons faciles riches en fer

Purée de lentilles et patate douce

+ quelques fraises écrasées à côté

Lanières de galette de bœuf et légumes

+ poivron cuit tendre

Gruau enrichi de fer

+ kiwi ou mangue écrasés

Lanières d'omelette aux épinards

+ tomates cerises en quatre (9 m+)

Flocons de saumon et avocat

+ bouquet de brocoli cuit

Houmous sur bâtonnets de rôtie

+ quartiers d'orange sans membrane

Astuce assiette : dans l'assiette à 3 sections, réservez une section à un aliment riche en fer à chaque repas.

CHAPITRE 3 • SÉCURITÉ ET NUTRITION

Température, préparation et cuisine en lot

Un peu de planification rend la nourriture maison rapide, sécuritaire et sans stress.

Température de service

- Servez tiède ou à la température ambiante.
- Après le micro-ondes, **brassez bien** pour éliminer les points chauds, attendez une minute, puis vérifiez sur l'intérieur du poignet.
- Ne chauffez jamais les ustensiles à manche en bois ni une assiette ou un bol vides.

Salubrité

- Lavez mains, fruits, légumes et surfaces avant de cuisiner.
- Cuisez bien la viande, le poisson et les œufs.
- Servez une petite portion plutôt que dans le contenant de conservation : la salive gâte les restes.
- Jetez ce qui reste dans l'assiette après le repas.



Cuisiner et congeler en 30 minutes

- Cuisez à la vapeur 3 ou 4 légumes et une protéine à la fois.
- Réduisez en purée ou écrasez, puis congelez dans des bacs à glaçons.
- Mettez les cubes dans des sacs identifiés et datés.
- Utilisez-les dans un délai de 1 à 2 mois pour une meilleure qualité.

Décongeler et conserver

- Décongelez au frigo pendant la nuit, jamais sur le comptoir.
- Ne réchauffez qu'une seule fois.
- Frigo : purées maison 2 à 3 jours.
- Mélangez deux cubes pour de nouvelles saveurs.

De la saveur, pas de sel : des fines herbes et épices douces comme la cannelle, le cumin, l'ail, l'aneth ou la menthe sont excellentes dès le début.

CHAPITRE 4 • LES REPAS AU QUOTIDIEN

Encourager l'autonomie

Manger seul développe la motricité fine, la confiance et une relation saine avec la nourriture. Votre rôle : offrir. Celui de bébé : explorer.

Des phrases qui aident

- « Tu peux le toucher, le sentir, le goûter. »
- « Montre-moi comment tu le tiens. »
- « As-tu fini, ou as-tu encore faim? »
- « Regarde, j'en mange aussi! »

Ce qui aide

- **Préchargez la cuillère** et tendez-la; laissez bébé la porter à sa bouche.
- **Offrez un choix** entre deux aliments sécuritaires.
- **Félicitez l'effort**, pas la quantité mangée.
- **Mangez ensemble** : bébé apprend en vous imitant.



Apprendre à boire

6 mois

Quelques gorgées d'eau au gobelet à paille pendant les repas

6 à 12 mois

Pratique avec la paille; quelques gorgées au verre ouvert aussi

12 mois et +

Gobelet pour toutes les boissons; on délaisse le biberon

Alimentation à l'écoute : repérez les signes « j'ai fini » comme tourner la tête, fermer la bouche ou repousser la nourriture. N'insistez jamais pour « une dernière bouchée ».

CHAPITRE 4 • LES REPAS AU QUOTIDIEN

Limiter les dégâts

Un peu de dégât fait partie de l'apprentissage. Ces habitudes le gardent sous contrôle.

Bonne installation

- Posez l'assiette et le bol à ventouse directement sur un plateau **propre, sec et lisse**, sans napperon dessous.
- Utilisez le bavoir avec la pochette ouverte.
- Mettez un tapis lavable ou une vieille serviette sous la chaise haute.
- Remontez les manches, ou laissez bébé en couche et bavoir.

Contrôler les portions

- Servez de petites quantités et rajoutez au besoin.
- Offrez 2 ou 3 aliments à la fois, pas tout le repas.
- Gardez un bol de « recharge » hors de portée.
- Utilisez le couvercle à collation pour les craquelins et les céréales soufflées.

Moins de lancers

- Lancer la nourriture signifie souvent que bébé n'a plus faim ou s'ennuie : terminez le repas calmement.
- Dites simplement « La nourriture reste dans l'assiette » et redirigez.
- Évitez les grosses réactions, qui transforment les lancers en jeu.

Nettoyer plus vite

- Rincez l'ensemble juste après le repas.
- Gardez un linge humide et une petite brosse à portée de main.
- Laissez sécher les dégâts mouillés, puis balayez les miettes.
- Essuyez le bavoir et suspendez-le pour qu'il sèche.



La ventouse tient mieux sur un plateau nu. Les napperons, les linges et les surfaces texturées l'empêchent d'adhérer. Voir la page 4 pour le truc des 5 secondes.

CHAPITRE 4 · LES REPAS AU QUOTIDIEN

Repas amusants et nettoyage en 5 minutes

Des repas joyeux et détendus aident bébé à goûter plus d'aliments.

Rendre le repas ludique

- **Jeu des couleurs** : « Trouve l'aliment rouge! »
- **Mots de goût** : croquant, mou, sucré, acide. Nommez-les quand bébé goûte.
- **Assiette arc-en-ciel** : une couleur par section de l'assiette.
- **Formes** : coupez les aliments tendres à l'emporte-pièce.
- **Une petite chanson « c'est fini »** pour annoncer la fin du repas.

Quand bébé refuse un aliment

- Restez neutre : ni pression, ni récompense.
- Réoffrez-le un autre jour, préparé autrement.
- Servez-le à côté d'un favori.
- Rappelez-vous : 10 à 15 essais, c'est normal.



La routine de nettoyage en 5 minutes

1

Essuyez mains et visage; bébé va dans un coin de jeu sécuritaire

2

Décolliez les pièces à ventouse et rincez l'ensemble

3

Panier du haut du lave-vaisselle, sauf les manches en bois : à la main

4

Rincez le bavoir, essuyez le plateau et la chaise haute

5

Balayez ou secouez le tapis. Terminé!

Besoin d'aide? On est là

Une pièce manque, est brisée ou ne fonctionne pas comme elle devrait? Laissez-nous arranger ça.

Écrivez-nous par Amazon

Application ou site Amazon



Vos commandes



Votre commande LimeOr



Contacter le vendeur

Une vraie personne de notre équipe lit chaque message et répond habituellement en moins de 24 heures.

Dites-nous

Ce qui s'est passé

Quelle pièce et ce que vous avez remarqué : ventouse, ajustement, fini, pièce manquante.

Une photo

Une photo rapide nous aide à comprendre tout de suite et à trouver la meilleure solution.

Votre couleur

Rose, gris ou vert, pour vous envoyer la bonne pièce.

Avant d'écrire, jetez un œil à la **page Solutions rapides (7)**. La plupart des questions sur la ventouse et le nettoyage ont une solution simple.

Merci

Chaque petite bouchée est un progrès, et vous faites un travail extraordinaire.

Merci de laisser LimeOr faire partie des premiers repas de votre bébé. Nous espérons que ce guide rend l'aventure un peu plus calme et beaucoup plus amusante.

Partagez votre expérience

Quand votre petit aura utilisé l'ensemble quelques semaines, nous aimerions savoir comment ça se passe. Un commentaire honnête sur Amazon aide d'autres parents à choisir ce qui convient à leur famille.

Vos commandes ›

Écrire un commentaire sur le produit

Partagez le moment

Publiez vos plus belles photos de repas avec **#LimeOrLittleWins** pour que d'autres parents célèbrent avec vous.



« Petites bouchées, grandes victoires. »

À IMPRIMER

Bébé est-il prêt? Liste à cocher

Cochez chaque signe dès que vous le remarquez. La plupart des cases sont cochées?
C'est le temps de planifier un premier essai.

Nom de bébé _____ Date _____

- ☐ S'assoit droit avec peu de soutien et tient bien sa tête
- ☐ S'intéresse à la nourriture (regarde, tend la main, ouvre la bouche)
- ☐ Le réflexe de repousser avec la langue diminue
- ☐ Porte ses mains et des objets à sa bouche
- ☐ Peut tourner la tête pour dire « non merci »
- ☐ A environ 6 mois (jamais avant 4 mois)
- ☐ Visite chez le pédiatre faite ou questions posées

Mon plan de premier essai

Premier aliment : _____
 Jour et heure : _____
 Comment je vais le servir : _____
 Qui sera là : _____

Comment ça s'est passé

Réaction : _____
 Quantité (coups de langue / bouchées) : _____
 Humeur de bébé : _____
 Prochain aliment à essayer : _____

Notes et questions pour le pédiatre

À IMPRIMER

Suivi des allergènes

Introduisez-les un à la fois, puis gardez chaque allergène au menu de bébé régulièrement. Cochez une case chaque fois qu'il est servi.

Nom de bébé _____ Début le _____

Allergène	Date du 1er essai	Aliment / forme	Réaction? (aucune / notes)	À réoffrir : cochez chaque portion
Arachide				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Œuf				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Lait (produits laitiers)				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Blé				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Soya				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Sésame				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Noix				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Poisson				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Fruits de mer				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Moutarde				☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Des signes de réaction? Cessez l'aliment et appelez votre pédiatre. Difficulté à respirer ou visage enflé : composez le 911.

À IMPRIMER

100 premiers aliments

La variété dès le départ aide à former de petits mangeurs aventureux. Combien en essaieriez-vous avant le premier anniversaire?

Cochez la case quand c'est goûté · coloriez un cercle à chaque fois que c'est offert (10 à 15 essais, c'est normal!) · ● allergène courant

Fruits

☐ Pomme	○○○
☐ Abricot	○○○
☐ Avocat	○○○
☐ Banane	○○○
☐ Mûre	○○○
☐ Bleuet	○○○
☐ Cantaloup	○○○
☐ Cerise (dénoyautée)	○○○
☐ Raisin (en quatre)	○○○
☐ Kiwi	○○○
☐ Mangue	○○○
☐ Orange	○○○
☐ Papaye	○○○
☐ Pêche	○○○
☐ Poire	○○○
☐ Ananas	○○○
☐ Prune	○○○
☐ Framboise	○○○
☐ Fraise	○○○
☐ Melon d'eau	○○○

Légumes

☐ Asperge	○○○
☐ Betterave	○○○
☐ Poivron	○○○
☐ Brocoli	○○○
☐ Courge musquée	○○○
☐ Carotte	○○○
☐ Chou-fleur	○○○
☐ Maïs	○○○
☐ Concombre	○○○
☐ Aubergine	○○○
☐ Haricots verts	○○○
☐ Chou frisé	○○○
☐ Champignon	○○○
☐ Panais	○○○
☐ Petits pois	○○○
☐ Pomme de terre	○○○
☐ Épinards	○○○
☐ Patate douce	○○○
☐ Tomate	○○○
☐ Courgette	○○○
☐ Chou	○○○
☐ Poireau	○○○

À IMPRIMER

100 premiers aliments (suite)

Protéines

- | | |
|---|-----|
| ☐ Bœuf | ooo |
| ☐ Poulet | ooo |
| ☐ Dinde | ooo |
| ☐ Porc | ooo |
| ☐ Agneau | ooo |
| ☐ Saumon | ooo |
| ☐ Morue | ooo |
| ☐ Sardines | ooo |
| ☐ Œuf • | ooo |
| ☐ Tofu • | ooo |
| ☐ Lentilles | ooo |
| ☐ Pois chiches | ooo |
| ☐ Haricots noirs | ooo |
| ☐ Haricots rouges | ooo |
| ☐ Edamames (écrasés) • | ooo |
| ☐ Beurre d'arachide • | ooo |
| ☐ Beurre d'amande • | ooo |
| ☐ Houmous • | ooo |
| ☐ Crevette • | ooo |
| ☐ Foie | ooo |

Céréales

- | | |
|---|-----|
| ☐ Gruau | ooo |
| ☐ Riz | ooo |
| ☐ Quinoa | ooo |
| ☐ Orge | ooo |
| ☐ Millet | ooo |
| ☐ Sarrasin | ooo |
| ☐ Pâtes • | ooo |
| ☐ Rôtie • | ooo |
| ☐ Couscous • | ooo |
| ☐ Polenta | ooo |
| ☐ Crêpes • | ooo |
| ☐ Tortilla • | ooo |
| ☐ Amarante | ooo |
| ☐ Céréales pour bébé | ooo |

Produits laitiers

- | | |
|--|-----|
| ☐ Yogourt nature • | ooo |
| ☐ Fromage cottage • | ooo |
| ☐ Ricotta • | ooo |
| ☐ Cheddar • | ooo |
| ☐ Mozzarella • | ooo |
| ☐ Beurre • | ooo |
| ☐ Kéfir • | ooo |
| ☐ Paneer • | ooo |

Herbes et épices

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ☐ Cannelle | ooo |
| ☐ Cumin | ooo |
| ☐ Ail | ooo |
| ☐ Gingembre | ooo |
| ☐ Basilic | ooo |
| ☐ Persil | ooo |
| ☐ Aneth | ooo |
| ☐ Menthe | ooo |
| ☐ Paprika doux | ooo |
| ☐ Curcuma | ooo |

Allergènes en plus

- | | |
|--|-----|
| ☐ Tahini (sésame) • | ooo |
| ☐ Beurre de cajou • | ooo |
| ☐ Noix de Grenoble moulue • | ooo |
| ☐ Beurre de noisette • | ooo |
| ☐ Moutarde (une pincée) • | ooo |
| ☐ Poisson blanc • | ooo |

Aliments goûtés : _____ / 100

À IMPRIMER

Planificateur de repas

Planifiez d'avance, cuisinez une fois, relaxez au moment du repas. Plastifiez-le et utilisez un crayon effaçable semaine après semaine.

Semaine du _____

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Déjeuner							
Dîner							
Collation							
Souper							
Riche en fer?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nouvel aliment cette semaine

Allergène de la semaine

À cuisiner en lot

Favoris et petites victoires de la semaine

À propos de LimeOr Supplies

Chez LimeOr, nous croyons qu'un repas, c'est plus que manger. C'est une occasion de grandir, de créer des liens et d'explorer. Nous concevons des accessoires de repas sécuritaires, pratiques et beaux, qui aident bébé à devenir autonome tout en offrant la tranquillité d'esprit aux parents.

Silicone alimentaire

sans BPA

Testé en laboratoire

selon les exigences
américaines CPSIA



Instagram @limeorsupplies · **Facebook** LimeOr Supplies ·
Web limeor-supplies.com

UN PETIT MERCI

**Un deuxième ensemble pour chez
grand-maman ou la garderie?**

Utilisez le code **Ebook10** au moment de payer
sur Amazon. Balayez pour votre boutique :



Amazon.ca



Amazon.com

Important

Ce guide fournit de l'information générale seulement et ne constitue pas un avis médical. Consultez toujours votre pédiatre ou votre médecin de famille au sujet de la santé, du développement, des allergies et de l'alimentation de votre bébé. Surveillez votre enfant en tout temps pendant les repas. Inspectez toutes les pièces avant chaque usage et jetez-les au premier signe de dommage.

Sources

Santé Canada : La nutrition du nourrisson né à terme et en santé, de 6 à 24 mois · Société canadienne de pédiatrie (Soins de nos enfants) · American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org) : Starting Solid Foods; Choking Prevention · U.S. CDC : When, What, and How to Introduce Solid Foods · NIAID : Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy

© 2026 LimeOr Supplies. Tous droits réservés.