

# Initier votre bébé aux aliments solides



**Participez à une séance virtuelle à la date de votre choix - 2025 (en anglais seulement) :**

Lundi 13 janvier, de 13h30 à 15h30

Jeudi 30 janvier, de 9h à 11h

Mercredi 12 février, de 9h à 11h

Lundi 3 mars, de 13h30 à 15h30

Jeudi 20 mars, de 9h à 11h

Mardi 15 avril, de 13h30 à 15h30

Mercredi 7 mai, de 9h à 11h

Lundi 26 mai, de 13h30 à 15h30

Jeudi 12 juin, de 9h à 11h

Mardi 24 juin, de 13h30 à 15h30

Mercredi 23 juillet, de 9h à 11h

Lundi 18 août, de 13h30 à 15h30

Vendredi 5 septembre, de 9h à 11h

Mardi 23 septembre, de 13h30 à 15h30

Mercredi 22 octobre, de 9h à 11h

Lundi 17 novembre, de 13h30 à 15h30

Jeudi 27 novembre, de 9h à 11h

Lundi 15 décembre, de 13h30 à 15h30

Dates à suivre pour 2026

**Vous pouvez vous inscrire par téléphone au 204 654-6552 ou par courriel à l'adresse [WRHAVirtualGroups@wrha.mb.ca](mailto:WRHAVirtualGroups@wrha.mb.ca)**

**Nous vous enverrons le lien avant le début du cours.**

## Le saviez-vous?

Santé Canada recommande d'introduire des aliments riches en fer dans le régime des bébés de six mois, dès l'apparition des signes indiquant qu'ils sont prêts.

## Le cours vous apprendra

- à savoir quand commencer à donner des aliments à votre bébé,
- à aider votre bébé à acquérir de saines habitudes alimentaires,
- à faciliter sa transition vers le menu familial,
- à rendre l'heure des repas agréable et sans stress.

# Trouvez de l'information fiable sur la nutrition en un seul clic

Les sites Web de ces organisations reconnues constituent une excellente source d'information :

Pratiques parentales saines Winnipeg [www.parentinginmanitoba.ca/fr/](http://www.parentinginmanitoba.ca/fr/)

Découvrez LesAliments, Les diététistes du Canada [www.unlockfood.ca/fr/](http://www.unlockfood.ca/fr/)

Société canadienne de pédiatrie [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Institut Elyn Satter (en anglais seulement) [www.elynsatterinstitute.org](http://www.elynsatterinstitute.org)

Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Santé Manitoba [www.manitoba.ca/health/bfm/children.fr.html](http://www.manitoba.ca/health/bfm/children.fr.html)

WRHA Nutrition [www.wrha.mb.ca/prog/nutrition](http://www.wrha.mb.ca/prog/nutrition)

Suivez-nous sur Facebook  @WRHANutrition

Des vidéos préenregistrés sont également disponible en ligne sur:

<https://shorturl.at/rnf5F>