

DE NOUVEAUX ALIMENTS EN DOUCEUR ...



SOMMAIRE

Quand commencer ?	3
Votre bébé est-il prêt à manger à la cuillère ?	3
Par quel aliment commencer ?	4
Comment lui donner ses premières cuillères ?	5
Quels ingrédients choisir pour le repas de fruits ?	6
Quels ingrédients choisir pour le repas de légumes ?	8
Bébé grandit, quel menu lui proposer ?	10
Comment préparer son repas ?	11
Quels aliments, à quel âge ?	12
Une fois préparé, comment conserver le repas ?	14
Mixé, écrasé ou en morceaux ?	15
Quelle eau lui donner ?	16
Exemple d'une journée alimentaire d'un enfant d'un an	17
12 à 18 mois, quels changements, quel menu ?	18
Vrai/faux	20
Les points prioritaires	22

QUAND COMMENCER ?

NI TROP TÔT, NI TROP TARD

En tenant compte du développement de votre enfant et de son intérêt pour les aliments autres que le lait, l'âge idéal des premiers repas à la cuillère se situe autour de 5 à 6 mois*.

Jamais avant l'âge de 4 mois car ces nouveaux aliments peuvent favoriser l'apparition d'allergies.

Après 6 mois, le lait seul ne suffit plus à couvrir les besoins du bébé.

VOTRE BÉBÉ EST-IL PRÊT À MANGER À LA CUILLÈRE ?

OBSERVEZ VOTRE BÉBÉ

Il tient sa tête droite.

Il porte des jouets en bouche.

Il apprend à creuser sa langue et accepte de mieux en mieux la cuillère.

Il s'intéresse aux aliments que vous mangez.



* En cas de prématurité, il est recommandé de retarder la diversification, en tenant compte du nombre de semaines de prématurité.

PAR QUEL ALIMENT COMMENCER ?

Fruits ou légumes ? Peu importe ! C'est votre choix.

L'important, c'est d'y aller doucement en présentant un aliment à la fois.

Commencez par les fruits et les légumes que vous mangez habituellement. Bébé les connaît, il y a déjà goûté pendant la grossesse et l'allaitement !

VOTRE BÉBÉ PEUT MANGER TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES



COMMENT LUI DONNER SES PREMIÈRES CUILLÈRES ?

Petit à petit, bébé découvre de nouvelles odeurs, saveurs et textures avec les premières cuillerées de fruits ou de légumes réduits en purée. C'est aussi pour bébé l'occasion de découvrir une nouvelle façon de manger.



Au début, quelques cuillerées suffisent.

Par la suite, adaptez les quantités en fonction de l'appétit de votre bébé. Il connaît les quantités dont il a besoin.



Tant que bébé mange moins de 200g de repas à la cuillère, il est nécessaire de compléter avec son lait.

Le lait reste l'aliment de base pendant la première année.

QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR POUR LE REPAS DE FRUITS ?



* Il s'agit d'une quantité moyenne. Respectez l'appétit de votre enfant.

Fruits

Variez les fruits de saison, frais ou congelés.

Privilégiez les produits locaux.

Une seule variété, ou un mélange, tout est possible.

Les fruits en conserve contiennent plus de sucre, n'en proposez pas trop souvent.

Attention aux noyaux et aux pépins des fruits !

Cru ou cuit

La cuisson des fruits facilite la digestion et réduit le risque d'allergies.

Sucre

Le sucre masque la saveur naturelle de l'aliment et habitue bébé au goût du sucre.

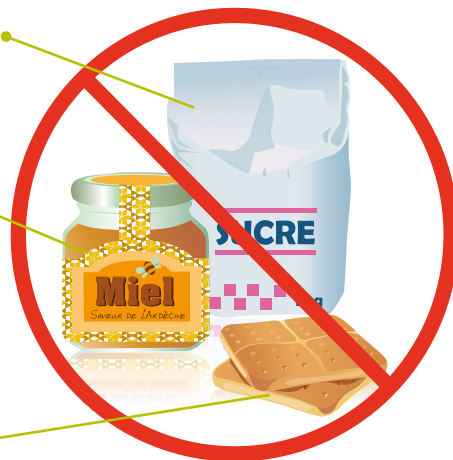
Miel

Le miel peut contenir une bactérie dangereuse pour votre enfant, évitez-le avant l'âge d'un an.

Biscuit

Les biscuits pour bébé sont déconseillés. Votre bébé n'en a pas besoin ! Ils sont riches en sucres ajoutés, en mauvaises graisses et augmentent l'apport énergétique.

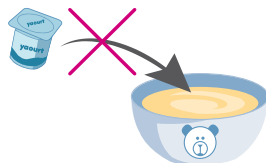
Les céréales pour bébés sont inutiles. Elles pourront être introduites plus tard sous forme de bouillies ou dans le repas de fruits.



Yaourt et fromage blanc



L'ajout de produits laitiers dans le repas de fruits est déconseillé. Ils apportent trop de protéines, parfois trop de sucres ajoutés ; même ceux qui sont vendus spécialement pour les bébés.



Lors de l'achat, sélectionnez les aliments les moins transformés possibles comme par exemple les légumes surgelés naturels que vous pourrez ensuite préparer selon votre goût.

Les plats tout préparés contiennent de nombreux ingrédients qui cachent le goût naturel des aliments. Ils habituent aussi à manger sucré, salé et gras, ce qui n'est pas souhaitable pour la santé.

QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR POUR LE REPAS DE LÉGUMES ?

Repas de légumes

Le repas se prépare avec* :

100 à 125 gr de légumes

100 à 125 gr de féculents

3 cuillères à café
de matières grasses



- Il s'agit d'une quantité moyenne (poids cuit). Respectez l'appétit de votre enfant.

Légumes

Variez les légumes de saison, frais ou congelés naturels.

Les légumes en conserve contiennent du sel, n'en proposez pas trop souvent.

Féculents

Différents féculents sont possibles : pommes de terre, riz, pâtes, semoule, millet, quinoa, patate douce...



Les féculents contenant du gluten* sont introduits autour de 6 mois (pâtes, semoule, pain, boulgour, blé en grains...).

Matières grasses

Après la cuisson, ajoutez de la matière grasse. Bébé a besoin de graisses pour sa croissance !



Huile ou beurre, l'important c'est de varier ! Chaque type d'huile possède sa composition nutritionnelle spécifique, variez-les.

Les huiles de colza et de soja sont riches en acides gras polyinsaturés de type oméga 3. Ils sont importants notamment pour le développement du cerveau de l'enfant.

Épices

Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques ou des épices non piquantes.



L'ajout de sel ou de bouillon en cube est fortement déconseillé.

* Le gluten est une protéine qui se trouve dans les céréales suivantes : seigle, orge, épeautre, froment, avoine.

BÉBÉ GRANDIT, QUEL MENU LUI PROPOSER ?

Bébé grandit, ses besoins évoluent en fonction de l'âge du début de la diversification et de son développement. Il mange un repas de légumes et un repas de fruits vers 6 à 7 mois. Il a encore besoin de 500 à 600 ml de lait maternel ou de lait de suite, à répartir en 3 prises. Le lait reste l'aliment de base de toute la première année.

VOUS POUVEZ AJOUTER

Viandes

Toutes les viandes conviennent et doivent être bien cuites.



Œufs

L'œuf est consommé bien cuit.



i

10 à 15 grammes (2 cuillères à café) de viande, de poisson ou d'œuf.



Poissons

Consommez les poissons cuits. Privilégiez les filets pour éviter les arêtes.

Donnez la préférence aux poissons gras de type : maquereau, saumon, sardine, hareng.



Pain

Le pain peut être introduit au début sous forme de bouillie préparée avec le lait de l'enfant.

Progressivement, vers 10 à 12 mois, l'enfant peut mâcher des petits morceaux de pain.



Lait

Poursuivez le lait maternel. Passez au lait de suite si bébé boit du lait pour nourrisson.



Une consommation trop importante de viande, une introduction trop précoce de produits laitiers, de biscuits et de céréales pour bébé amènent un excès de protéines. Cet excès pourrait favoriser une surcharge pour les reins et des problèmes de surpoids ultérieurs.

COMMENT PRÉPARER SON REPAS ?

Réalisez
la préparation
sur une surface propre.



Lavez-vous
correctement les mains
avec du savon.

Le repas de fruits



Le repas de légumes



Modes de cuisson

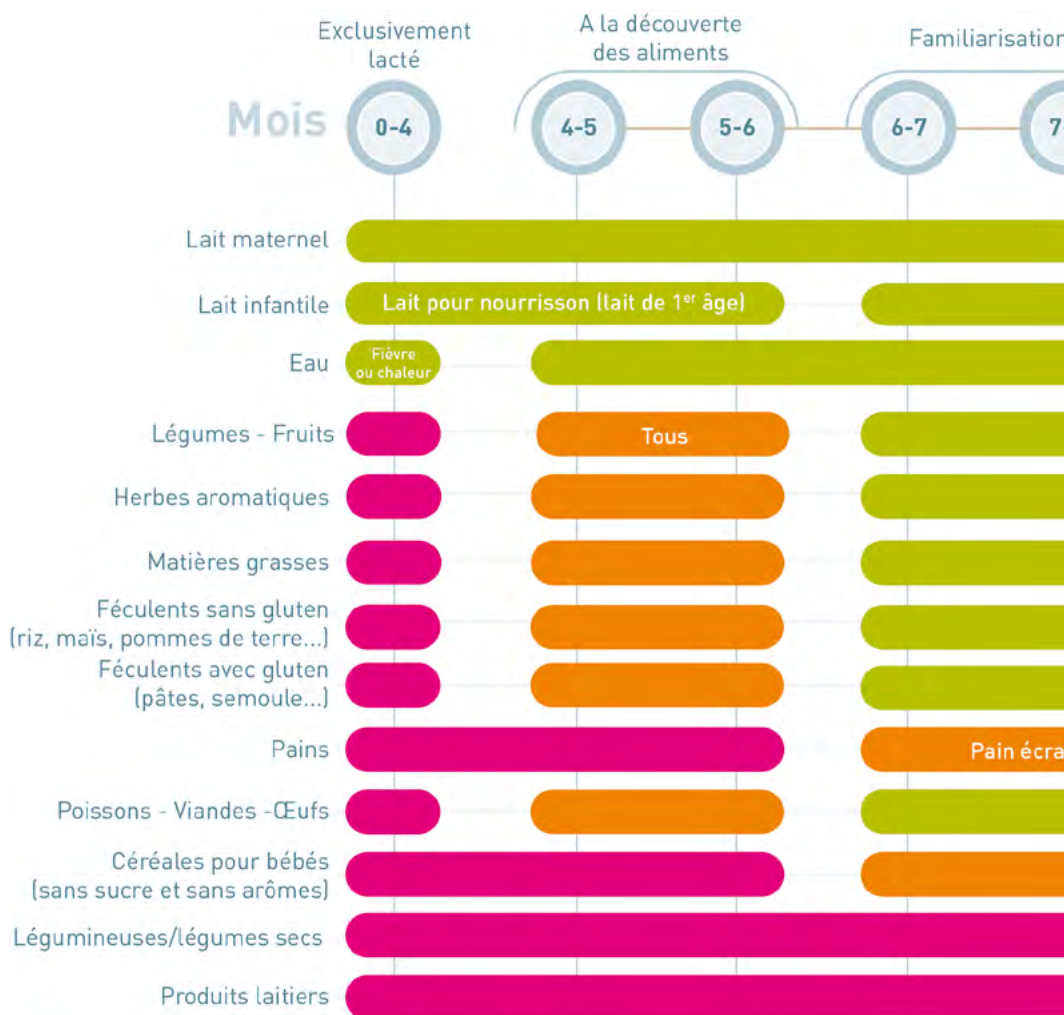
Privilégiez
les modes de
cuisson qui limitent
l'utilisation de graisses
(à la vapeur,
à l'eau bouillante,
à l'étuvée, ...).

La bouillie lactée

- Verser le lait tiède de l'enfant sur une tranche de pain nature.
- Laisser ramollir le pain et écraser ensuite à la fourchette jusqu'à obtention d'une texture adaptée.



QUELS ALIMENTS A QUEL ÂGE ?



Légende

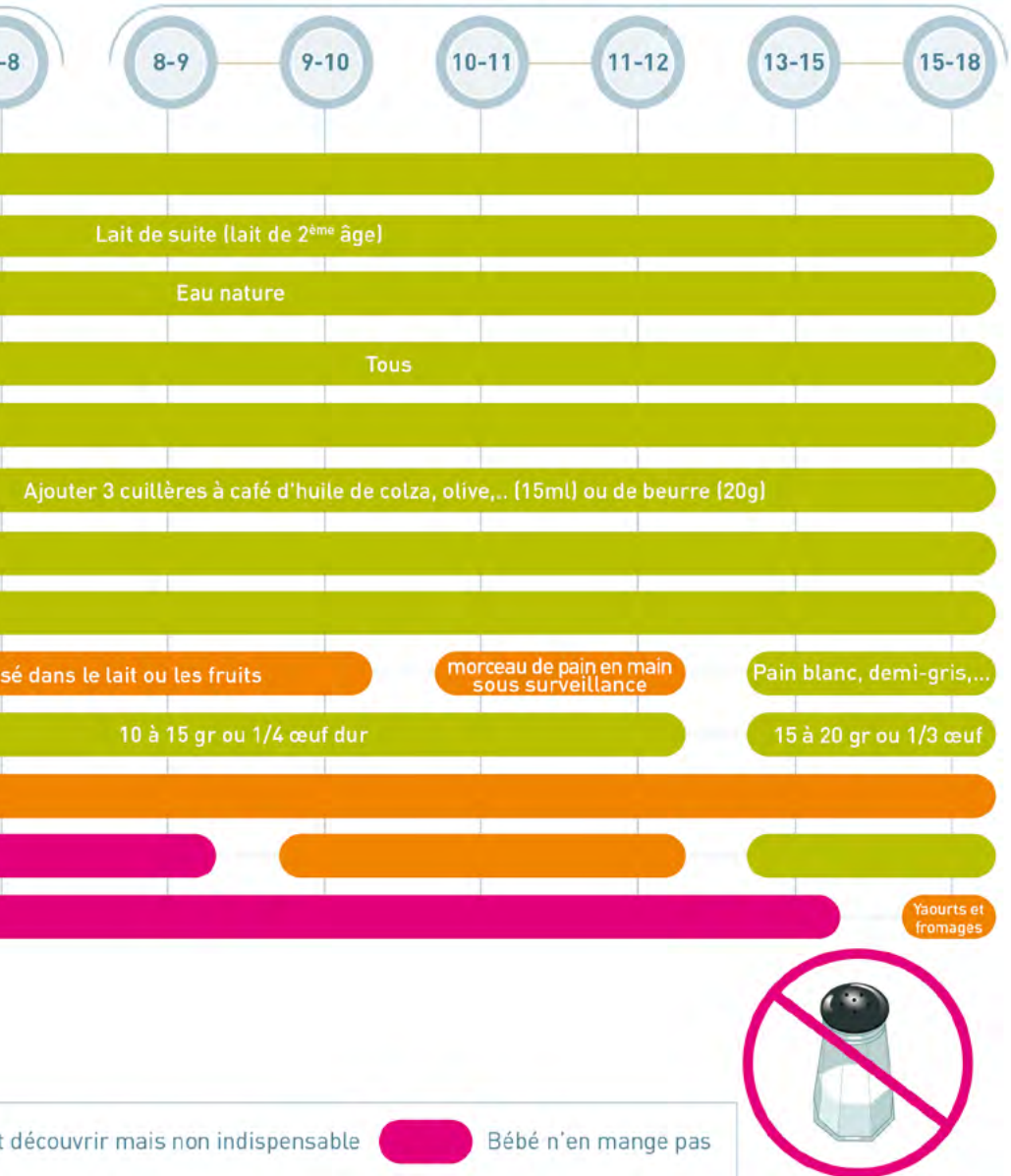


Bébé en mange



Bébé peut

Pas à pas vers la variété des aliments



À DÉTACHER



UNE FOIS PRÉPARÉ, COMMENT CONSERVER LE REPAS ?

La conservation des aliments à température ambiante est dangereuse. Les microbes qui s'y trouvent vont se multiplier rapidement et peuvent rendre malade.

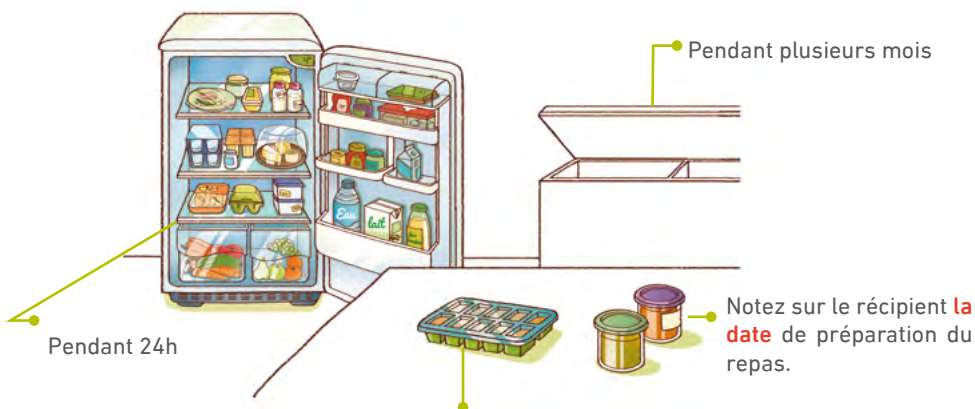
Après un refroidissement rapide, placez les aliments dans la demi-heure au réfrigérateur.

i

Pour refroidir rapidement vos préparations vous pouvez :

- les partager en petite portion et/ou les placer dans un bain-marie d'eau froide.

Durée de conservation des repas :



L'utilisation de bacs à glaçons avec couvercle ou de petits récipients pour congeler des petites portions de légumes, de viandes et de féculents vous permettra de respecter l'appétit de votre enfant et de réaliser diverses combinaisons de petits plats.

Décongelation des repas

Les repas se décongèlent et se réchauffent à la casserole à feu doux ou au four à micro-ondes.

MIXÉ, ÉCRASÉ OU EN MORCEAUX ?

La texture (mixée, écrasée, en morceaux) des aliments proposés à votre enfant va se modifier, en fonction de son développement, de l'apparition de ses dents et de la consistance dure ou molle de l'aliment.

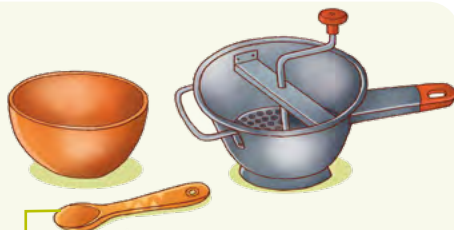
i

En dessous de 18 mois, restez attentif à la capacité de mastiquer de votre enfant lorsque vous lui présentez des aliments en petits morceaux.

VERS 6 MOIS



Purée mixée lisse.



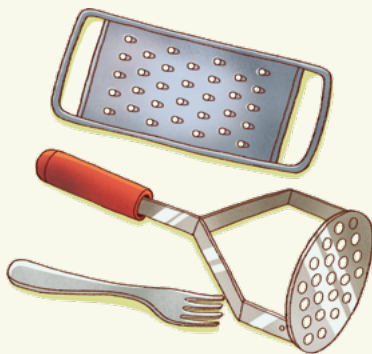
Une cuillère souple

VERS 8 MOIS

Purée écrasée.



Cuillère rigide mais adaptée à la taille de la bouche de l'enfant.



VERS 13 MOIS

Une assiette creuse ou un bol qui permet à l'enfant de remplir lui-même sa cuillère.

L'enfant peut prendre des morceaux avec les doigts.



Aliments en petits morceaux tendres.

Les aliments seront présentés séparément sur l'assiette pour permettre à l'enfant de mieux découvrir leur aspect, leur couleur et leur goût.

QUELLE EAU LUI DONNER ?

Seule l'eau nature est indispensable.

Il est normal qu'il n'en boive que de petites quantités car son alimentation est déjà très riche en eau (lait, fruits, légumes...).

En pratique

- Présentez à chaque repas une petite quantité d'eau du robinet ou en bouteille
- Donnez l'eau à la cuillère ou au verre
- Proposez de l'eau nature à l'enfant dès son plus jeune âge.

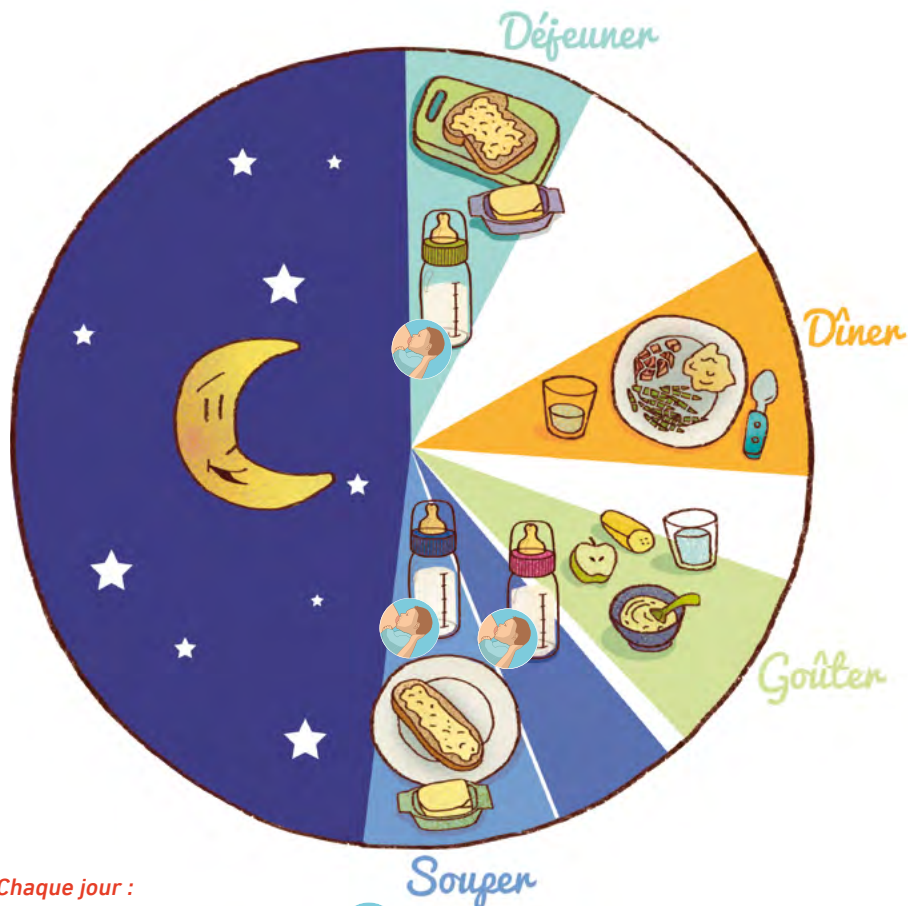


Les eaux aromatisées, les tisanes, les jus, les sodas renforcent l'attirance pour le sucre, instaurent de mauvaises habitudes et ont des conséquences multiples : caries dentaires, manque d'appétit aux repas, risque d'excès de poids...



**EXEMPLE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE
D'UN ENFANT D'UN AN**

« *Adaptez-vous à votre enfant.
Ses horaires et son appétit lui sont propres.* »



Chaque jour :

- 3 x 200 ml de lait ou 3 tétées.
- de l'eau nature au verre.
- des féculents 2 à 3 fois.
- de la viande ou du poisson 1 fois par jour.
- des fruits et légumes au moins 2 fois.
- de la matière grasse ajoutée dans le repas de légumes et sur le pain.

13 À 18 MOIS, QUELS CHANGEMENTS, QUEL MENU ?

Soyez attentif à mettre des repères clairs, manger à table à des heures régulières.

Présentez les aliments séparés dans l'assiette et en petits morceaux.

Continuez à varier les aliments.

Faites-lui confiance en respectant son appétit.

Profitez du repas pour partager un moment en famille.

Proposez-lui une cuillère en main ou laissez-le prendre les aliments avec les doigts, il apprend à manger seul.

En participant aux repas, il vous imite, adopte de nouvelles habitudes et découvre de nouveaux aliments. Même s'il commence à manger comme vous, il **garde des besoins nutritionnels spécifiques**. Les féculents augmentent en quantité et deviennent la base de chaque repas. Le lait seul ne suffit plus pour les repas du matin et du soir. Pensez à proposer du pain, des fruits, des légumes.

Lait

Environ 500 ml de lait adapté à l'enfant. Le lait maternel convient toujours. Le lait de suite ou de croissance sera choisi de préférence non sucré et non aromatisé.



Fruits et légumes

Au moins 3 fois par jour. Le jus de fruits ne remplace pas le fruit car il contient trop de sucre et pas assez de fibres.

Viande, poisson, œuf

1 fois par jour, entre 15 et 20 gr (3 cuillères à café)



x 3

Proposez du poisson 2 fois par semaine.

Produits laitiers

Vers 15 mois, si vous souhaitez introduire d'autres produits laitiers, diminuez la quantité de lait (400 ml). Ils seront choisis entiers (pas allégés) pour répondre aux besoins en graisses et vitamines de l'enfant.



Maximum 1 fois par jour

Féculents

3 à 4 fois par jour, à chaque repas.

Les légumes secs peuvent aussi être proposés : lentilles, pois chiches, fèves, flageolets, haricots blanc, rouge.



Matières grasses

2 cuillères à café. En plus des huiles variées ajoutées dans les repas de légumes, vous pouvez ajouter du beurre sur les tartines.



x 2

Évitez les matières grasses allégées.

VRAI / FAUX

Dans ma recette de la bouillie, je peux remplacer le pain par de la farine instantanée pour bébé.



Le choix est vaste, il est préférable d'éviter les farines biscuitées car elles présentent les mêmes inconvénients que les biscuits pour bébé (sucre ajouté et mauvaises graisses). Evitez aussi les farines aromatisées (vanille, ...) qui masquent le goût originel de l'aliment et contiennent parfois du sucre ajouté. Choisissez plutôt une céréale non sucrée et non aromatisée.

En déplacement, les petits pots du commerce sont une bonne alternative aux repas préparés à la maison ?



Pas encore entamés (ouverts), les petits pots peuvent être transportés à température ambiante, ce qui n'est pas le cas des préparations maison (à transporter dans un sac isotherme avec un bloc réfrigérant). La composition nutritionnelle doit répondre à une législation. Toutefois, il est nécessaire d'ajouter 1 à 2 cuillères d'huile dans les petits pots de légumes afin d'assurer un apport en graisse satisfaisant. L'inconvénient majeur est leur goût qui habitue l'enfant à aimer les repas industrialisés et les plats préparés.

Autre inconvénient : la texture, souvent trop lisse pour l'âge ciblé. On privilégiera le fait-maison. Les produits du commerce seront proposés par exemple lors d'un déplacement ou en dépannage.

Dois-je acheter de la vaisselle pour enfant ?







Les couverts doivent être adaptés au développement psychomoteur de votre enfant. Optez de préférence pour une cuillère souple pour les bébés qui têtent encore et pour l'enfant plus grand, une cuillère rigide adaptée à la taille de sa bouche. Pour la vaisselle, utilisez une assiette creuse ou un bol qui lui permet de remplir lui-même sa cuillère.

Il est préférable d'utiliser de la vaisselle en verre, en faïence plutôt que de la vaisselle en plastique.



Les matériaux en plastique contiennent des substances qui peuvent passer dans l'aliment et le contaminer. La vaisselle doit être sans bisphénol A et dépourvue de dessins imprimés.

Lors de l'achat de vaisselle en plastique, il est important de vérifier la présence du logo convient à la préparation des repas  ainsi que la présence des sigles qui spécifient l'usage ou non : du lave-vaisselle , du micro-ondes , du surgélateur .

Nous sommes végétariens et nous ne donnons pas de viande à notre bébé car même à cet âge il n'en a pas besoin.



Un régime végétarien ne comporte pas de risque pour un nourrisson si son alimentation reste diversifiée et qu'il bénéficie du lait maternel ou du lait infantile. A cet âge les protéines et le fer sont apportés par le lait adapté à son âge (lait maternel ou lait de suite).

L'introduction d'autres aliments comme le poisson, les œufs est une bonne alternative pour compléter les apports nutritionnels.

Les substituts végétariens, comme le tofu, le seitan ou le quorn, ne sont pas conseillés chez les enfants de moins d'un an en raison des processus industriels de fabrication.

Par contre, un régime végétalien (suppression de tout produit d'origine animale) ne convient pas car il entraîne des risques importants pour la santé de l'enfant.

Il entraîne une carence en fer, en calcium, en acides aminés essentiels, en vitamine D et en vitamine B12.

Malgré la présence de contaminants dans le poisson (ex : le mercure) sa consommation reste intéressante pour la santé



La consommation de poisson reste recommandée pour sa richesse en graisses essentielles de type oméga 3 et en iode. Actuellement, nous ne consomons pas assez de ces deux substances nutritives pourtant importantes pour le bon fonctionnement de notre organisme. Pour ces raisons, les spécialistes recommandent de consommer du poisson 2 fois par semaine. Pour les enfants de moins de 3 ans, évitez de préparer des poissons « grands prédateurs sauvages » (espadon, requin, marlin, siki et lamproie) ainsi que la carpe, l'anguille, la silure, le brème et le barbeau.

LES POINTS PRIORITAIRES

1

Allaiter, c'est offrir la meilleure alimentation à son bébé.

2

Nourrir le bébé à la demande pendant les premiers mois.

3

Donner un complément quotidien de vitamine D.

4

Introduire d'autres aliments que le lait autour de 5-6 mois et en douceur.

5

Introduire le gluten autour de 6 mois.

6

Après la diversification, maintenir 5 repas par jour au moins.

7

Poursuivre le lait «de suite» ou lait «de croissance» jusque 18 mois.

8

Eviter l'excès d'aliments riches en protéines.

9

Donner une alimentation suffisamment riche en lipides.

10

Faire du repas un moment important de la relation affective.



DE NOUVEAUX ALIMENTS EN DOUCEUR ...

E.R. : ONE • Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
+32 (0)2 542 12 11 • info@one.be
D/2023/4.80/117 • DOCBR0302

RÉALISATION
ONE
ILLUSTRATIONS
Sarah ROSKAMS

