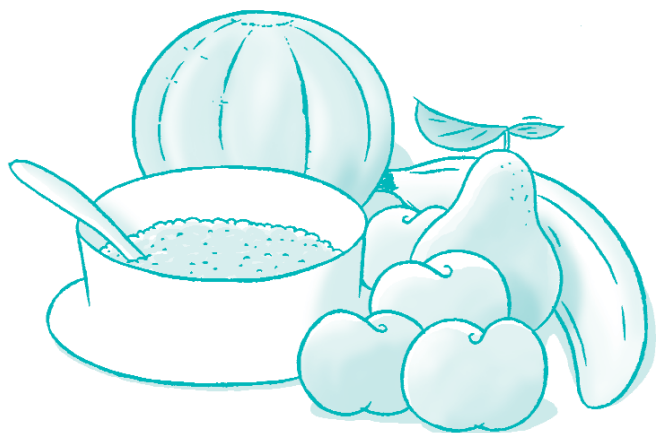


Le repas de fruits

Le repas de fruits se prépare avec :

- des fruits mûrs et de saison

Ce repas est complété par du lait maternel ou du lait adapté.



Quels fruits choisir ?

N'importe quel fruit bien mûr de saison suivant les goûts de votre bébé. Par exemple : pomme, poire, pêche, abricot, banane. Mais aussi : raisin, melon, mandarine, fraise, myrtille, framboise, cerise, prune, etc... Les fruits cuits (compotes) sont mieux tolérés et conviennent très bien pour les premiers repas.

Comment faire ?

Essayez de varier régulièrement la composition du repas de fruits, mais n'introduisez qu'un seul fruit à la fois, écrasé finement. Cela vous permettra de distinguer les fruits que votre enfant aime de ceux qu'il aime moins. Après une à deux semaines, vous pourrez utiliser des fruits mélangés.

Le sucre est inutile : les fruits en contiennent suffisamment. Progressivement, la quantité de fruits augmentera en même temps que l'appétit de votre enfant.

Après le repas de fruits, une tétée ou un complément de "lait de suite" seront les bienvenus. Votre bébé boira la quantité qu'il souhaite.

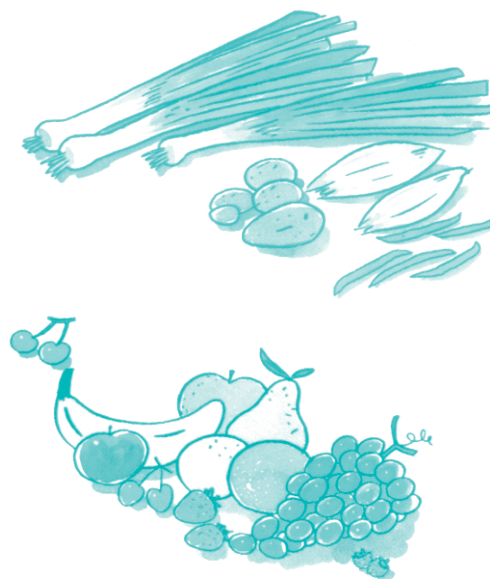
L'enfant reçoit ce dont il a besoin par le lait maternel ou le lait adapté.

Donner des yaourts ou du fromage blanc déséquilibre l'alimentation du bébé et n'est donc pas conseillé.

L'ajout de céréales dans les fruits n'est pas recommandé. Elles pourront cependant être introduites plus tardivement si votre bébé n'est plus suffisamment rassasié avec les fruits.

Si vous souhaitez présenter le repas de fruits ou de légumes sous forme de petits pots tout préparés pour bébés, sachez que ceux-ci constituent aussi d'excellents repas. Pensez cependant à ajouter 1 à 2 cuillerées d'huile aux petits pots de légumes.

Autour de 5 à 6 mois



Illustrations: F. THIRY

Le repas de fruits La purée de légumes

ONE

La purée de légumes



Ce repas à la cuillère permet au bébé de se familiariser avec les légumes.

Il se prépare avec :

- des légumes
- des féculents : pommes de terre, pâtes, riz, semoule de blé,...
- de l'huile, du beurre ou de la margarine

Avec le soutien
de la Communauté française Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



Site internet : www.one.be

Quels légumes choisir ?

Les légumes que vous préparez habituellement conviendront sûrement. En Belgique, par exemple, on commence souvent par des carottes, des poireaux, des haricots verts, des courgettes, des laitues, ... Progressivement, d'autres légumes sont introduits.

Par exemple, du cerfeuil, des choux-fleurs, du cresson, des chicons, des épinards, des salsifis, des tomates, des choux, de l'oignon, des aubergines, ...

Comment faire ?

Choisissez des légumes frais et de saison (évités ceux dont les feuilles sont fanées). Epluchez-les ou enlevez les feuilles extérieures, souvent trop riches en nitrates (venant des produits utilisés dans l'agriculture).

Lavez-les rapidement à l'eau courante, sans les laisser tremper. Le trempage risque en effet de leur faire perdre leurs vitamines et leurs sels minéraux. Découpés en petits morceaux, ils cuiront plus vite et se mixeront facilement. Cuisez-les à la vapeur, au four à micro-ondes ou à l'eau bouillante. Inutile de cuire les légumes trop longtemps, car ils perdent alors une partie importante de leur valeur nutritive.

Les légumes surgelés non préparés conviennent aussi. Dans ce cas, plongez-les directement dans l'eau bouillante sans les décongeler. Bien mixés, en ajoutant de l'huile, du beurre ou de la margarine (3 cuillerées à café), ce repas sera délicieux. Quelques semaines plus tard vous pourrez y ajouter une petite quantité de viande cuite, 10 grammes suffiront. Évitez le sel et le sucre. N'hésitez pas à parfumer le repas avec les herbes aromatiques.

Après avoir un peu tiédi, le repas est prêt.

Peut-on conserver les légumes préparés ?

La prudence s'impose quant à la conservation de légumes déjà cuits et à leur réutilisation pour les jeunes enfants, car si des microbes s'y développent, des éléments dangereux pour le bébé (nitrites) risquent d'être présents dans le repas.

● Au frigo

Si vous désirez conserver des légumes cuits, vous devez impérativement les placer dès la fin de la cuisson dans un récipient alimentaire bien fermé et les mettre au frigo immédiatement, sans attendre que la préparation refroidisse. C'est une condition nécessaire pour éviter le développement de microbes. !!! Le repas doit être mangé dans la journée.

● Au congélateur

Vous pouvez préparer plusieurs portions en même temps et les congeler. Dès que les légumes sont cuits, mettez-les en petites portions dans des récipients alimentaires prévus à cet effet, bien fermés. Après avoir été refroidis dans le frigo, ils peuvent être placés au congélateur. Vous décongèlez directement chaque portion en la réchauffant au moment où vous en aurez besoin. Les aliments congelés et décongelés dans de bonnes conditions gardent toute leur saveur et leur valeur nutritive.

Attention

Une fois décongelés, les légumes devront être consommés immédiatement et ne jamais être recongelés ni conservés au frigo.