



LE REPAS DE FRUITS DES BÉBÉS FOCUS SUR LE GOÛTER : DE LA DIVERSIFICATION À 12 MOIS

Lors de la diversification alimentaire, les fruits vont être introduits progressivement au goûter des bébés. Crus ou cuits, frais ou surgelés, en mélange ou fruit unique... Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?

SA COMPOSITION

Le repas de fruits sera constitué uniquement de fruits, **sans ajout de sucre, ni biscuit, ni produit laitier**. Vers 10-12 mois, il se peut que le repas de fruits constitué uniquement de fruits ne suffise plus à rassasier certains enfants. Après avoir vérifié les apports de lait maternel/infantile sur la journée (env. 600 ml) et adapté la texture (repas écrasés, puis en morceaux tendres pouvant être pris en main entre 8 et 12 mois¹), du pain blanc peut être ajouté au goûter sous forme de tartine beurrée ou écrasé dans les fruits. Une céréale pour bébé peut aussi être proposée, à condition qu'elle soit sans sucre, sans arôme et non lactée.

-  Voir brochure « *Chouette, on passe à table !* » :
- page 14 « *En pratique : le repas de fruits* »
 - page 15 « *Le saviez-vous ?* »

QUELS FRUITS PROPOSER AU REPAS DE FRUITS ?

Dès l'introduction, **tous les fruits** peuvent être donnés. On privilégiera les fruits frais, locaux et de saison.



Ces aliments sont moins traités, plus respectueux de l'environnement, moins chers et plus savoureux que les fruits consommés hors saison. Les fruits surgelés « nature » peuvent être proposés afin d'augmenter la variété, lors des saisons creuses par exemple. Les fruits en conserves seront choisis au jus plutôt qu'en sirop et consommés sans le jus. Leur utilisation sera limitée. Certains légumes peuvent aussi être mélangés aux fruits.

 Voir idées de recettes pages 21-22

CRUS OU CUITS ?

La cuisson augmente la digestibilité des fruits. Toutefois, la chaleur augmente la perte en vitamines contenues dans les fruits, notamment de la vitamine C (très sensible à la lumière et à la chaleur). Le fait de consommer les fruits crus permet donc de limiter les pertes en vitamines. La cuisson va aussi modifier leur goût. Les fruits peuvent donc être proposés crus ou cuits, l'idée étant de varier les modes de préparation.

FRUIT UNIQUE OU MÉLANGE ?

Les mélanges de fruits ne sont pas obligatoires, bien au contraire. Vous pouvez proposer une panade de fruits constituée d'une seule saveur : cela permettra au bébé de goûter les saveurs séparément et évitera de proposer l'éternelle panade « pomme-poire-banane », très souvent proposée.

La banane, utilisée pour sa texture plus dense, sera évitée si possible au quotidien : elle tend à standardiser le goût des repas de fruits, en plus de ne pas être locale.

SOUS QUELLE FORME ?

Le repas de fruits sera d'abord proposé mixé, puis râpé/écrasé et enfin, en morceaux². L'évolution de la texture joue un rôle important, notamment vis-à-vis du rassasiement³, du développement de la mâchoire et du langage. Dès le départ, évitez de mixer les fruits à outrance, ce qui pourrait liquéfier la panade et inciter à ajouter des épaississants (céréales pour bébé, pain...). Une fois mixés, certains fruits rendent plus d'eau que d'autres (ex : poire bien mûre).

On pourra les proposer sous forme de compote ou les combiner à d'autres fruits, en attendant de pouvoir les proposer en fruit unique lorsque bébé mangera ses fruits écrasés/en morceaux tendres. De plus, mixer les fruits augmente les pertes en vitamines.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ajout de jus de fruits dans la panade n'est pas conseillé. Le jus ne remplace pas le fruit mixé/écrasé/en morceaux : il a perdu une grande partie de ses fibres et vitamines, contient trop de sucre et se digère plus rapidement.

Vous souhaitez en savoir plus ?
Rendez-vous à la page 22 pour des idées de recettes !



Cleo ROTUNNO
Diététicienne – Direction Santé

² Voir Flash accueil N°36 « Diversification et textures alimentaires »

³ Etat de non faim au cours du repas