Alice ROQUES

La diversification alimentaire de A à Z

UN GUIDE COMPLET POUR DIVERSIFIER BÉBÉ SEREINEMENT



Diversification alimentaire • Diversification alimentaire

DISCLAIMER

LES ALIMENTS DE CE GUIDE SONT DESTINÉS AUX BÉBÉS DE 4 MOIS ET PLUS

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ne laissez pas les enfants sans surveillance pendant qu'ils mangent. Les information contenues dans cet ebook sont uniquement à des fins éducatives et ne constituent pas un avis médical. Discutez avec votre médecin ou professionnel de santé pour déterminer si votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides. Les suggestions de préparation dans ce guide sont à titre informatif uniquement et ne doivent pas remplacer les conseils professionnels individuels d'un expert en santé pédiatrique ou en alimentation.

Alice Roques consacre le plus grand soin à l'exactitude et à l'exhaustivité des informations présentés dans cet ebook, mais ne peut en aucune manière être tenue responsable quant à l'exactitude, l'exhaustivité, la pertinence, la fiabilité ou la précision de ces informations, Alice Roques ne peut en aucun cas être tenue responsable des dommages liés à l'accès et à l'utilisation des informations ou de leur éventuelle absence.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - ALICE ROQUES - 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

A propos



Bonjour

JE M'APPELLE ALICE

@ALICE.ROQUES

ALICEABM

WWW.ALICE-ROQUES.COM

Bonjour et bienvenue sur le guide complet de la diversification alimentaire de bébé. Vous trouverez ici toutes les étapes du début de l'introduction des aliments au passage aux morceaux !

Je m'appelle Alice, je suis professionnelle de la petite enfance spécialisée dans le développement moteur et cognitif et l'alimentation des tout-petits, mais avant tout une maman de deux garçons, passionnée par les bébés. Ainsi j'ai souhaité mettre mes connaissances et expériences à profits d'autres mamans / parents dans le besoin. Cet ebook a été créé pour accompagner les parents lors du début de la diversification alimentaire afin d'introduire les allergènes prioritaires en toute confiance. L'objectif est d'apporter les informations nécessaires à cet introduction pour savoir comment faire et quoi observer chez bébé.

Alice ROQUES

SOMMAIRE

INTRODUCTION 5

QUAND COMMENCER ?. 7

SE PRÉPARER 12

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE 15

CHOISIR LES ALIMENTS. 20

LES QUANTITÉS 27

COMMENCER LA DIVERSIFICATION 33

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES 47

LES RECETTES 55

DE LA PURÉE AUX MORCEAUX 69

FOIRE AUX QUESTIONS. 78



01



Introduction

01 Introduction

Introduction

Guide de la diversification alimentaire :

Le plus simple possible, pas à pas pour vous faciliter le quotidien, alléger vos angoisses et vous donner toutes les clés pour des repas sereins !

Commencer à manger des aliments solides est l'une des étapes les plus amusantes et excitantes que nous puissions vivre avec nos bébés au cours de la première année. Mais quand réellement commencer à donner des aliments solides à un bébé et quels aliments proposer, ça peut être un peu controversé.

Il existe de nombreuses approches pour introduire des aliments solides, toutes très différentes. Il peut donc être difficile de déterminer laquelle est la bonne pour vous et votre bébé. D'autant plus qu'il n'existe pas qu'une seule façon « correcte » d'introduire les aliments solides et que chaque bébé est différent !

Et les conseils peuvent sembler changer selon la personne à qui vous les demandez. De nombreuses familles commencent à 4 mois et beaucoup attendent jusqu'à 6 mois. Il n'y a pas de bonne réponse, mais il y a certains facteurs à prendre en compte.



02



Quand commencer ?

02 Quand commencer ?

QUAND COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ET POURQUOI ?

Beaucoup de médecins encore, recommandent de commencer dès 4 mois la diversification, mais qu'en dit exactement la science ? Qu'en est-il réellement ?

En Europe et notamment en France les recommandations sont souvent autour des 4 mois alors qu'en Amérique du Nord, c'est 6 mois. Que devons-nous faire ?

A l'heure d'aujourd'hui les recherches démontrent qu'il serait « idéal » de commencer la diversification entre 4 et 6 mois révolus, mais surtout lorsque bébé présentent les signes qu'il est prêt. Une chose est certaine : on ne commence PAS avant 4 mois ! Encore beaucoup de parents commencent trop tôt sans en connaitre les conséquences, il faut savoir qu'il a été prouvé que commencer avant 4 mois pouvait, non seulement engendrer des problèmes de santé car l'estomac n'est pas suffisamment mature, mais augmente aussi les risques de refus et d'étouffement.

Avant 4 à 6 mois, les bébés ont ce qu'on appelle un « réflexe d'extrusion de la langue ». Cela signifie qu'ils poussent la nourriture hors de leur bouche avec leur langue. Et là, on se retrouve face à des parents qui pensent « mon bébé n'aime pas ce que je leur prépare », et se découragent.

En termes d'apport nutritionnel, il n'y a absolument aucune raison de commencer avant 6 mois, tant que bébé n'a pas une condition médicale spécifique. Commencer avant peut entrainer des troubles de digestion. Une exception à cette règle concerne les bébés qui présentent un risque élevé de développer des allergies alimentaires. Ils pourraient bénéficier d'une introduction aux aliments les plus allergènes plus tôt (vers 4-5 mois) en petites quantités et sous la supervision d'un allergologue. Cela ne signifie pas nécessairement que tous les aliments solides doivent être introduits et que des repas quotidiens réguliers doivent être fournis à l'âge de 4 mois. Il s'agit plutôt d'une exposition stratégique aux aliments auxquelles ils peuvent être plus à risque de réagir à l'avenir.

02 Quand commencer ?

Le plus gros des problèmes, et qui ne semble pas questionner les professionnels, c'est le manque de tonus musculaire des bébé avant 6 mois, il est très rare qu'un bébé sache déjà tenir bien droit et assis avec un minimum de support à 4 mois.

EN QUOI CELA POSE PROBLÈME ?

Les bébés se voient alors servir leur purée à la cuillère dans un transat, en position donc inclinée.

Maintenant, je vous invite à aller vous installer ainsi et manger, vous vous rendrez compte par vous-même que ce n'est pas l'idéal ... De plus, cela peut augmenter les risques de fausse route, car bébé n'a pas une amplitude de mouvement complète. Vous verrez donc ci-dessous quels sont les signes pour démarrer la diversification avec bébé.

Est ce que bébé est prêt ?

LES PREMIÈRES QUESTIONS À SE POSER :

- Dans quelle mesure il peut s'asseoir seul ?
- À quel point le contrôle de la tête est bon ?
- Manisfeste-t-il de l'intérêt ?



Le premier signe à repérer est le moment où votre enfant commence réellement à montrer de l'intérêt pour la nourriture. S'il ouvre grand la bouche en vous voyant manger, qu'il tend les mains, râle, essaie d'attraper votre nourriture ... C'est qu'il est probablement prêt à commencer à goûter.

Les signes physiologiques qui montrent que bébé est prêt, ceux que devraient vérifier le médecin qui suit votre bébé avant de donner l'aval sont donc les suivants :

- Mettre les mains et les jouets dans la bouche
- Demander à être nourri beaucoup plus régulièrement
- Capacité à s'asseoir droit sur une chaise haute (ou avec un soutien minimal)
- Bon contrôle de la tête et du cou (peut tourner de tous les côtés avec aisance)
- Capable de fermer (partiellement) les lèvres sur une cuillère
- Diminution du réflexe de poussée de la langue

02 Quand commencer ?

POUR VOUS DÉTERMINEZ SI VOTRE BÉBÉ EST PRÊT À COMMENCER,
recherchez ces compétences







01 Motricité globale

- un bon contrôle de sa tête
- tiens assis sans aide ou avec un minimum de soutien

02 Motricité fine

- sait attraper les objets volontairement, les jouets, les couverts et les apporter à la bouche en étant assis.

03 Motricité orale

- ouvre la bouche quand de la nourriture est proposé en se penchant vers l'avant pour l'attraper.
- pousse l'aliment avec sa langue sur le devant de sa bouche.

02 Positionner bébé

Ici, vous verrez comment bien positionner bébé pour commencer, bien que certains bébé à 4 mois auront le tonus nécessaire cela reste particulièrement rare.

Bien positionner bébé est promordial



Bébé le dos bien droit à la verticale, tête bien dégagée, liberté de mouvements.



Bébé “avachi”, en position inclinée, moins d’amplitude au niveau du cou.

Vous pouvez ensuite ajuster la position de bébé en calant une serviette roulée, derrière ses fesses et/ou derrière son dos si nécessaire, ou ajouter un livre / support sous ses pieds pour qu’il ait un bon appui :







03



Se préparer

03 Se préparer

Avant de commencer la diversification, vous pouvez préparer le matériel et vous-même, pour débuter dans les meilleures conditions.

Quel matériel ?

CHAISE HAUTE	Idéalement, votre chaise haute aura un dossier décent, un repose-pieds et un plateau amovible. En favorisant une bonne posture, votre enfant restera à l'aise plus longtemps et pourra se concentrer sur le repas devant lui. Choisissez une chaise facile à nettoyer (le bois peut être un cauchemar !)
CUILLÈRES ERGONOMIQUES	On choisira des cuillères faciles à attraper et porter à la bouche, et même si vous démarrez par la purée, donner une cuillère à votre enfant dès le début permettra de développer sa motricité fine et à se sentir plus en contrôle.
BOLS ET ASSIETTES À VENTOUSE	On favorisera les ventouses pour limiter les dégats, même s'il y aura des renversements inévitables ! Choisissez en sans produits toxiques, idéalement avec et sans compartiments et avec un couvercle.
TASSES & VERRES	Les bébés peuvent apprendre à boire au verre plus tôt qu'on ne le pense ! Les tasses à paille sans fuites permettront d'éviter les flaques d'eau, mais proposez également des verres.
BAVOIRS	Pour développer leurs sens et leur motricité, les bébés voudront découvrir avec leurs mains, patouiller, écraser ... un bon bavoir couvrant rendra le nettoyage bien plus facile !
MIXEUR	Rien de tel qu'un bon mixeur pour préparer les purées ou les recettes ! Choisissez-en un facile à utiliser et surtout facile à nettoyer !
STOCKAGE ALIMENTAIRE	Préparez les repas à l'avance ou stocker ce qui n'a pas été mangé est un gain de temps et moins de gâchis ! Optez donc de bons récipients pour conserver vos préparations comme il faut !

03 L'environnement

Les bébés apprennent à manger en vous regardant manger. Efficace et simple. Il est important de faire de votre mieux pour vous asseoir avec votre bébé pendant les repas, et si vous le pouvez, mangez ce qu'il mange (ou au moins mangez quelque chose devant lui, c'est l'idéal.



SUPPRIMER LES DISTRACTIONS

Vous souhaitez également supprimer toutes les distractions qui détournent l'attention de votre bébé de la tâche à accomplir. Apprendre à manger des aliments solides demande une certaine concentration ! Supprimer les distractions comme les jouets, la télévision, les iPad, manger devant trop de gens, les chiens, etc. permet aux bébés de rester plus attentifs, de réduire les comportements indésirables à l'heure des repas et de les aider à apprendre plus rapidement et plus facilement que lorsqu'ils sont distraits.

ASSURER UNE BONNE ASSISE

Asseyez-le sur une chaise haute appropriée et assurez-vous qu'il est assis bien droit comme vu précédemment. De nombreuses chaises hautes placent les bébés dans une sorte de position inclinée, ce qui n'est pas sécuritaire pour l'alimentation. Nous avons besoin que les bébés soient complètement assis, le torse et les jambes à 90 degrés l'un par rapport à l'autre. Nous souhaitons également qu'ils disposent idéalement d'un repose-pied permettant à leurs pieds de reposer à plat à 90 degrés par rapport aux chevilles (pour des raisons sécuritaires également).

DONNEZ-LEUR DE L'ESPACE

Laissez le explorer, votre rôle est d'assurer qu'il mange correctement et non d'être sur son dos. Vous pouvez donner la cuillère au départ puis lui tendre pour qu'il découvre par lui-même. Encouragez-le si besoin tout en lui laissant de l'espace, en le laissant participer à son repas !

04



La sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire

Les aliments à éviter

ALIMENTS À HAUT RISQUES D'ÉTOUFFEMENT :

Il est extrêmement important d’examiner minutieusement tous les risques d’étouffement pour les bébés avant de proposer des aliments solides. Les risques d'étouffement sont les mêmes, qu'il s'agisse de purées ou de morceaux, car comme mentionné précédemment, nous ne voulons pas rester coincés trop longtemps avec les purées et ne devons les utiliser que pendant une courte période. Comprendre les risques d'étouffement avant de commencer garantit que vous êtes prêt lorsque vous commencez à servir des aliments en morceaux.

Les principaux aliments à risque :

- **Légumes et fruits** durs et crus
- **Légumes à feuilles** non cuits (comme les épinards ou la laitue)
- Gros morceaux de **fruits secs**
- **Raisins** entiers, **tomates** cerises et petites **baies**
- Aliments avec de **petits noyaux** et des **formes rondes** (comme les cerises et les olives)
- **Noix entières** et **grosses graines** (comme les graines de citrouille et de tournesol)
- *Bonbons moelleux, bonbons gélifiés, guimauves et chewing-gum*
- **Petits poissons** à arrêtes (sauf sardines en conserve)
- Boules épaisses de **beurre de noix et de graines**
- **Pain frais** et moelleux (pour les enfants <18 mois)
- **Gros morceaux de viande dure** (comme un steak) (une fois que les bébés ont la capacité de mordre les morceaux)
- **Chips, crackers secs**, pop-corn
- **Aliments en forme de bâtonnets** comme des bâtonnets de fromage et saucisses knacky

Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez éviter complètement tous ces aliments. Il est important d’apprendre à les modifier pour qu’ils soient sans danger et à apprendre à votre bébé à les mâcher en toute sécurité dès qu’il commence à entrer dans la petite enfance, afin de développer ses compétences et de continuer à offrir de la variété.

04 Rappel sécurité alimentaire ←

Les aliments à éviter quand on démarre les morceaux

TOUT CE QUI EST PETIT, ROND & DUR (PRD)

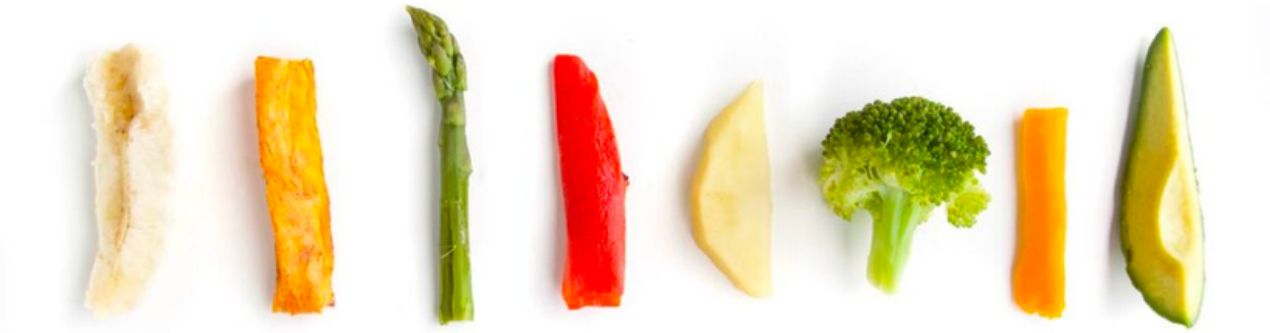
Avant 18-24 mois :
On évite le jambon, la salade et la mie de pain (ça colle au palais).

Avant 3-4 ans :
Arachides en morceaux, saucisses en rondelles, pop-corn, bonbon durs, raisin entier, pomme crue, carotte crue, peau du concombre, tomate cerise / cerise non coupées.

Les morceaux sécuritaires :

1. De la longueur de votre index
2. De la taille du poing de bébé
3. Texture fondante qui s'écrase toute seule entre la langue et le palais sans trop forcer.

Attention si vous doutez il vaut mieux ne pas offrir le morceau à bébé.
Une fois que bébé a acquis l'étape de la pince (attraper entre ses doigts) les morceaux pourront être plus petits en fonction de bébé !



Comment couper les aliments ?

- Pour les **produits ronds**, on va les couper en quartier (jamais en deux), à partir de la phase de motricité fine de l'enfant.
- Pour les **aliments longs et arrondis** on les coupera dans le sens de la longueur en bâtonnets, à partir de la phase de découverte.
- Pour les **fruits crus et durs** : peler et couper pour les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres, à partir de la phase de découverte.
- Les **légumes crus, durs et arrondis** : à couper en quartier dans le sens de la longueur et faire cuire pour qu'ils soient fondants, à partir de la phase de découverte

04 Rappel sécurité ← alimentaire

Comment servir la viande et le poisson ?

- Écrasé et intégré à la purée en cuillère pré-remplie ou sur une tartine
- Effiloché
- En boulette
- En bâtonnets



Évaluer les habiliter de bébé au fur et à mesure afin de lui proposer ce qui est adapté à lui cela permettra de bien comprendre son évolution, qu'il ne s'ennuie pas et qu'il continue de se développer ! A SON rythme !

Gag reflex / fausse route & étouffement

Le gag reflex PROTÈGE bébé de l'étouffement, il n'est pas grave, pas douloureux et bébé respire ! Il peut être très fréquent au départ, n'intervenez pas c'est comme ça qu'il apprend !

La fausse route - bébé respire

- Morceau qui ne bloque pas complètement les voix respiratoires
- Toux importante de bébé : s'il ne s'arrête pas appeler le 15 !
- Surveillez la température de bébé pendant 48h après
- On ne tape pas dans le dos de bébé et on n'essaie pas d'enlever le morceau non plus !

L'étouffement

- Obstruction totale des voies respiratoires – bébé ne respire plus
- **Situation d'urgence : faire les gestes de premiers secours et appeler les secours**
- Bébé devient bleu, ne pleure plus, cri plus ... aucun son et peut faire un malaise.

Quand changer d'étape ?

Si **bébé mange moins**, qu'il s'ennuie, qu'il veut piquer dans l'assiette des parents mais pas la sienne, que sa motricité fine s'est développée ... On va donc commencer à donner des morceaux plus petits, des repas plus complets et variés et se faire plaisir dans l'assiette !





05 Premier secours ←

Trouvez ici les fiches résumés de **Marine @cheregemme** de la formation aux premiers secours.



Fausse route – Etouffement
Enfant (à partir d'1 an)

ChereGemme x Baby's Hero

Si votre enfant peut tousser, encourager le à tousser seulement, le manipuler risquerait de pousser le corps étranger un peu plus loin dans la gorge

Votre enfant porte ses mains à la bouche, ouvre la bouche, ne peut plus parler ni tousser
Appeler le 18 ou 112
Et commencer les manœuvres de désobstruction

1. Laisser votre enfant là où il est, pencher le un peu en avant
2. **Taper le entre les deux omoplates 1 à 5 fois avec le plat de votre main** en vérifiant si l'objet est expulsé.

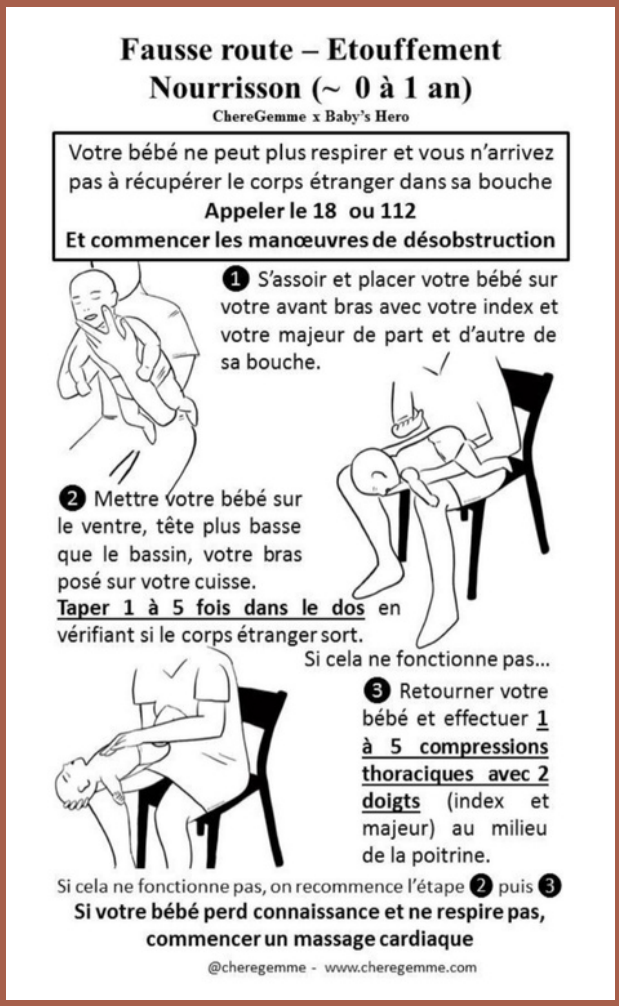
Si cela ne fonctionne pas...

3. Effectuer **1 à 5 compressions thoraciques** : placer vous derrière votre enfant, contre son dos. Passer vos bras sous ses bras, votre poing au dessus du nombril mais sous les côtes. Exercer une pression forte en point virgule (poing qui remonte vers le haut) en vérifiant si l'objet est expulsé.

Technique de Heimlich

Si cela ne fonctionne pas, on recommence l'étape 2 puis 3
Si votre enfant perd connaissance, ne respire pas, commencer un massage cardiaque

@cheregemme - www.cheregemme.com



Fausse route – Etouffement
Nourrisson (~ 0 à 1 an)

ChereGemme x Baby's Hero

Votre bébé ne peut plus respirer et vous n'arrivez pas à récupérer le corps étranger dans sa bouche
Appeler le 18 ou 112
Et commencer les manœuvres de désobstruction

1. S'assoir et placer votre bébé sur votre avant bras avec votre index et votre majeur de part et d'autre de sa bouche.
2. Mettre votre bébé sur le ventre, tête plus basse que le bassin, votre bras posé sur votre cuisse. **Taper 1 à 5 fois dans le dos** en vérifiant si le corps étranger sort.

Si cela ne fonctionne pas...

3. Retourner votre bébé et effectuer **1 à 5 compressions thoraciques avec 2 doigts** (index et majeur) au milieu de la poitrine.

Si cela ne fonctionne pas, on recommence l'étape 2 puis 3
Si votre bébé perd connaissance et ne respire pas, commencer un massage cardiaque

@cheregemme - www.cheregemme.com



Les informations ci dessus ne peuvent pas remplacer un cours de secourisme. Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres à effectuer lors d'un étouffement.

Notez que les risques d'étouffements, bien qu'effrayant restent rares si les règles de sécurités sont respectées, il n'y a pas plus de risques en DME qu'en diversification classique et passage aux morceaux.

05



Choisir les aliments

05 Les meilleurs aliments pour commencer

CHOISIR LES ALIMENTS POUR COMMENCER

Il n'existe pas de consensus sur la meilleure nourriture pour votre bébé au départ – celle-ci sera souvent influencée par la culture, la saisonnalité/la disponibilité des aliments et même les directives nationales.

La dernière recherche, menée en 2017, indique que l'ordre dans lequel les aliments sont introduits n'a pas nécessairement d'importance. Cependant, c'est une bonne idée de proposer des allergènes courants (par exemple fraises, cacahuètes) le plus tôt possible. Cependant, choisir des aliments simples et riches en nutriments sera toujours un bon point de départ.

ALIMENTS RICHES EN FER

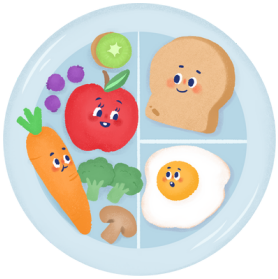
C'est une bonne idée de prendre l'habitude de proposer régulièrement des aliments riches en fer, car les réserves de fer des bébés commencent à s'épuiser vers 6 mois et ils devront commencer à l'ingérer dans leur alimentation. Les plus faciles comprennent les céréales pour bébé enrichies, le bœuf haché, les cuisses de poulet hachées, les œufs, les pâtes à base de haricots (comme la marque Banza), les flocons d'avoine, les smoothies verts, la purée de pois, la purée de beurre d'arachide et la purée de patates douces rôties ou rôties.

LES ALIMENTS À ÉVITER

- **Sel** : on cuisine sans sel ajouté la première année pour éviter une surcharge des reins de bébé !
- **Sucres raffinés** : on en donne pas les 3 premières années de préférence et à limiter voir même éviter toute la vie ! Le sucre engendre des conséquences sur le cerveau des tout-petits pouvant aller de l'accoutumance jusqu'à l'hyperactivité neurologique.
- **Miel** : interdit avant les 1 an de bébé à cause du risque de botulisme qui peut avoir de sévères répercussions neurologiques sur bébé.
- **Chocolat** : à éviter de préférence jusqu'à 4 ans car il contient de la caféine et théobromine (puissants stimulants neurologiques).

Le lait de vache en boisson : système digestif pas encore adapté (les produits fermentés comme le yaourt, le kéfir et le fromage conviennent). Jusqu'à 1 an minimum on garde le lait de croissance ou maternel !

L'assiette équilibrée



Une fois la diversification entamée, avec les allergènes, bébé devrait manger des aliments variés et dans chacune de ces 3 catégories à chaque repas :

- **Aliments riches en fer** : bœuf, poulet, dinde, porc, tofu, poisson, œufs, lentilles, haricots, pois chiches, céréales pour bébé, arachides broyées ou en beurre, graines de citrouille, noix broyées ou en beurre, ...
- **Aliments caloriques et notamment le bon gras :**: avocat, fromage, yaourt, beurre d'amandes, graines de chia, graines de chanvre, grains entiers (blé, quinoa, couscous, riz brun, avoine)
- **Fruits et légumes bien variés et colorés** (riches en vitamine C) : carotte, patate douce, brocoli, chou-fleur, courge, épinard, tomate, chou kale, maïs, banane, melon, fraise, orange, mangue, pêche, ...

Sources de grains



PAIN COMPLET



AVOINE



QUINOA



SEMOULE



DIFFÉRENTES FARINES

Blé, sarrasin, épeautre, riz, amande, maïs...

Sources de matières grasses



HUILES VÉGÉTALES



AVOCAT



OEUF



YAOURT



GRAINES DE CHIA



FRUITS À COQUE



BEURRE

L'assiette équilibrée ←

Sources de protéines & de fer



POULET



POISSONS



OEUF



BOEUF



TOFU



HARICOTS



LENTILLES



POIS CHICHES



AVOINE

Vous trouverez également du fer dans les légumes verts, tels que les épinards, les brocolis, les petits pois frais ...

Ces listes d'aliments n'est pas exhaustive mais vous donnent de bons exemples pour équilibrer, bien d'autres aliments pourront faire partie de la diversification !

Saviez-vous que le fer favorise la capacité d'apprentissage de votre bébé ?

Le fer joue un rôle essentiel dans la croissance des tissus, le développement neurologique et la croissance du cerveau. Une quantité adéquate de fer dans le corps de votre bébé en pleine croissance contribue à soutenir son développement cognitif.

Alors, comment donner du fer à votre bébé ? Le lait maternel et les préparations pour nourrissons enrichies en fer répondent aux besoins en fer de votre bébé depuis la petite enfance jusqu'à l'âge de 6 mois. À partir de 7 mois, les besoins en fer de votre bébé augmentent de 0,27 mg à 11 mg. Il s'agit de l'AJR (Apport Journalier Recommandé) de votre bébé jusqu'à l'âge de 12 mois. C'est pourquoi les premiers aliments de votre bébé doivent inclure des aliments riches en fer comme le poulet.

SUITE PAGE SUIVANTE >

05 L'assiette équilibrée ←

Voici un autre fait amusant : saviez-vous que l'introduction de viande comme le poulet comme aliment complémentaire pour les nourrissons allaités exclusivement au sein entraîne une meilleure absorption du zinc ? Comme le fer, le zinc est également un nutriment essentiel dont le corps de votre bébé a besoin pour grandir et se développer correctement.

Le fer est disponible en deux types : le fer hémique et non hémique. Le fer héminique est plus facile à absorber (taux d'absorption de 14 à 18 %) et se trouve couramment dans la viande et les produits d'origine animale comme : (3) *Volaille (poulet, dinde) - Viande rouge (bœuf, porc, chèvre, agneau, chevreuil) - Fruits de mer (thon, maquereau, aiglefin, sardines) - Œufs*. **Le fer non héminique** n'a qu'un taux d'absorption de 5 à 12% et peut être trouvé dans les plantes et les produits enrichis en fer comme : *les céréales pour nourrissons enrichies de fer, blé, farines - Tofu - Haricots et lentilles - légumes à feuilles vert foncé (épinards, chou frisé)*. Pour aider votre bébé à obtenir plus de fer provenant de sources alimentaires non héminiques, servez des aliments riches en fer comme le poulet avec des aliments riches en vitamine C comme : *Les agrumes - Baies (myrtilles, framboises) - Tomates - Patates douces - Brocoli - Chou.*

Remarque : Certains bébés peuvent avoir besoin de plus de fer que d'autres. Parlez du fer au pédiatre de votre bébé.

Rappel sécurité alimentaire

LES ALIMENTS À ÉVITER

JUSQU'À 1 AN



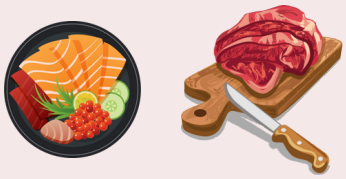
On ne donne pas de miel (risques de botulisme)

JUSQU'À 3 ANS



On ne donne pas de chocolat (excitant)

JUSQU'À 5 ANS



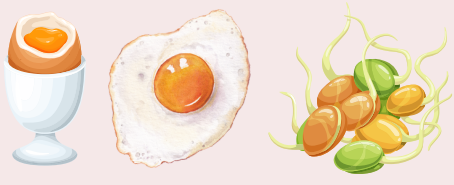
Pas de viande / poissons cru, mi-cuits ou fumés



Pas de lait cru, fromage cru & non-pasteurisé



On évite les jus non pasteurisés



Pas d'oeufs crus ou mi-cuits / pas de germes ou pousses crues

Les bons nutriments ←

FER

NÉCESSAIRE POUR :

- Appétit
- Énergie
- Croissance
- Réduire le risque d'anémie
- Développement cognitif
- Développement comportemental

SOURCES ALIMENTAIRES

Lait maternel, céréales enrichies de fer, viandes maigres, volaille, poisson, lentilles, haricots et épinards.

LES ACIDES GRAS OMEGA-3

NÉCESSAIRE POUR :

- Le développement du cerveau
- Fonction cognitive
- Aide à prévenir la constipation
- Absorption des vitamines liposolubles
- Croissance et développement

SOURCES ALIMENTAIRES

Poissons gras (ex: saumon), graines de lin, graines de chia, noix et œufs enrichis en oméga-3.

VITAMINE D3

NÉCESSAIRE POUR:

- Soutient/renforce le système immunitaire
- Développement des os et des dents

COMPLÉMENTATION

Les nourrissons et les mamans qui allaitent ont besoin d'être supplémentés en Vit.D3.

SOURCES ALIMENTAIRES

Céréales enrichies pour bébés, préparations enrichies, poissons gras, jaunes d'œufs et exposition au soleil.

CHOLINE

NÉCESSAIRE POUR:

- Le développement du cerveau
- Nécessaire à la bonne synthèse de l'ADN
- Fonction cognitive
- Système nerveux sain
- Métabolisme

SOURCES ALIMENTAIRES

Lait maternel, lait maternisé, jaunes d'œufs, poulet, dinde, poisson et céréales enrichies pour bébé.

05 Les bons nutriments ←

CALCIUM

NÉCESSAIRE POUR :

- Des os et des dents solides
- Coeur en bonne santé
- Soutient le système nerveux
- Développement musculaire

SOURCES ALIMENTAIRES

Lait maternel, lait maternisé, yaourt, fromage, tofu, céréales enrichies et légumes-feuilles.

PROBIOTIQUES

NÉCESSAIRE POUR :

- Digestion plus forte
- Aide à prévenir les problèmes digestifs comme la constipation, les coliques, le reflux et les gaz
- Aide à lutter contre la diarrhée
- Peut aider contre l'eczéma

SOURCES ALIMENTAIRES

Suppléments probiotiques pour nourrissons, yaourts, kéfir et aliments fermentés.

VÉGÉTALISME

FER, PROTÉINES ET VITAMINE B12

Assurez-vous que votre bébé reçoive des quantités adéquates de fer, de vitamine B12 et de protéines avec un régime à base de plantes en étant attentif aux choix alimentaires et en consultant votre médecin pour des conseils personnalisés.

06



Les quantités

Les quantités

Voilà une idée de ce à quoi vous attendre au fur et à mesure :

- **4 À 6 MOIS :**

À cet âge, les aliments solides ne représenteront qu'une très petite partie de l'apport calorique total de votre bébé. Presque toutes les calories de votre bébé proviendront du lait maternel et/ou du lait maternisé, mais vous pouvez inclure jusqu'à quatre cuillères à soupe d'aliments solides (par exemple, des purées ou des céréales pour bébé à base d'avoine, de quinoa ou d'orge) à **un ou deux repas chaque jour.**

- **6 À 9 MOIS :**

jusqu'à l'âge de neuf mois, la plupart des calories devraient encore provenir du lait maternel et/ou du lait maternisé. Cela signifie que les bébés devraient allaiter toutes les trois à quatre heures ou consommer entre 590ml et 820ml de lait maternisé chaque jour. Cependant, après environ 7 mois, de nombreux bébés seront prêts à s'asseoir pour **2 repas par jour et un gouter**.

- **9 À 12 MOIS :**

De nombreux bébés seront prêts à manger principalement des morceaux vers l'âge de neuf mois. Lorsque votre bébé atteint cet âge, environ la moitié de ses calories proviendront d'aliments solides, il n'aura donc besoin d'allaiter que toutes les quatre ou cinq heures. Cela équivaut à consommer entre 470ml et 710ml de lait maternisé pendant la journée. C'est l'âge où les bébés sont particulièrement susceptibles de vouloir essayer les aliments que mangent leurs parents à mesure que leurs goûts s'élargissent et se développent. On sera à **3 repas par jour + un gouter optionnel.**

- **APRÈS 12 MOIS :**

Une fois que votre bébé aura un an, la plupart de ses calories proviendront d'aliments solides (toujours en morceaux adaptés afin d'éviter les risques d'étouffement), il mangera donc **3 repas par jour avec 1 ou 2 snacks entre**. Le lait diminuera progressivement au profit des solides.

En général, on essaiera de choisir une heure fixe de repas chaque jour. De cette façon, le bébé saura quand il est temps de manger, de jouer et de dormir. Les routines font des merveilles. Il y aura des moments où votre bébé voudra plus ou moins de nourriture au cours de la journée et ce n'est pas grave, vous devez continuer à suivre ses signaux.

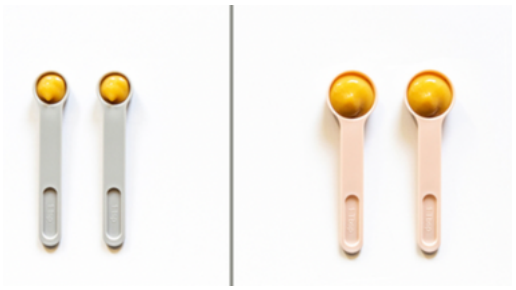
Les quantités

Ci-dessous vous trouverez un guide des portions à proposer à votre bébé en fonction de l'âge. Notez bien que ceci est un GUIDE pour vous donner une idée, mais ce sera toujours bébé qui décide, l'essentiel est de suivre la courbe de poids de bébé.

Comme pour tout adulte, chaque bébé est différent, on trouvera des plus petits mangeurs comme des plus gros. Il est important de ne pas comparer son enfant à un autre.



4 À 6 MOIS :



Début de la diversification

Quelques cuillères à café de purées : au bon vouloir de l'enfant, s'il n'en accepte qu'une ou deux par repas : c'est ok on s'arrête la sans insister. Commencez avec **1 à 2 cuillères à café d'une purée** avec un seul ingrédient et augmentez progressivement **jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe** par jour sur un repas.

Ce que ça représente comme quantité dans un petit pot standard:



Les quantités

6 À 8 MOIS :

2 portions de grains par jour *(1 à 2 cuillères à soupe par repas)* 	• *Ex : 1* à 2 cuillères à soupe de flocon d'avoine le matin • 1 à 2 cuillères à soupe de pate, riz ou quinoa (en purée) • 1/8 à ¼ de morceau de pain
2 portions de produits laitiers par jour 	• 1 à 2 cuillères à soupe de yaourt entier sans sucre ajouté • 1 à 2 cuillères à soupe de fromage (qui peut être haché finement dans la purée)
2 portions de légumes par jour 	• 1 à 3 cuillères à soupe de purée de chou-fleur, de carottes, de courgettes ... • L'équivalent de la main entière de bébé en morceaux.
2 portions de fruits par jour 	• 1 à 3 cuillères à soupe de compote aux fruits ou de fruits en morceaux adaptés et mous.
2 portions de protéines par jour 	*Une portion de protéines pour bébé équivaut à :* • 1 à 2 cuillères à soupe de viande hachée, de poulet ou de dinde • 1 à 2 cuillères à soupe de poisson haché • 1 à 2 cuillères à soupe de fromage râpé • 1 à 2 cuillères à soupe de purée de haricots
On n'oublie pas également le bon gras ! 	*1 portion / repas (1 cuillère à café)* • 1 cuillère à café d'avocat écrasé • 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de coco

Les quantités

9 À 12 MOIS :

2 portions de grains par jour 	*Une portion de céréales pour bébé équivaut à :* • 2 à 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine, d'orge ou de céréales multigrains • 1/4 à 1/2 tranche de pain • 1/4 tasse de pâtes coupées, de riz ou de quinoa (cuit)
2 portions de produits laitiers par jour 	*Une portion de produits laitiers équivaut à :* • 2 à 4 cuillères à soupe de yaourt entier • 2 à 4 cuillères à soupe de fromage cottage entier (ou ricotta) • 2 à 4 cuillères à soupe de fromage finement râpé
2 portions de légumes par jour 	*Une portion de légumes équivaut à :* • 2 à 4 cuillères à soupe de purée de pommes de terre • 2 à 4 cuillères à soupe de petits morceaux de chou-fleur (cuit) • 2 à 4 cuillères à soupe de purée de carottes • 2 à 4 cuillères à soupe de petits morceaux de panais (cuit)
2 portions de fruits par jour 	• 2 à 4 cuillères à soupe de purée d'avocats • 2 à 4 cuillères à soupe de petits morceaux de pêches • 2 à 4 cuillères à soupe de kiwi haché • 2 à 4 cuillères à soupe de pommes pelées et râpées
2 portions de protéines par jour 	*Une portion de protéines équivaut à :* • 2 à 3 cuillères à soupe de viande hachée, de poulet ou de dinde • 2 à 3 cuillères à soupe de poisson haché • 2 à 3 cuillères à soupe de purée de haricots
On n'oublie pas également le bon gras ! 	*1 portion / repas (1 cuillère à café)* • 1 cuillère à café d'avocat écrasé • 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de coco

06 Les quantités

Quoi qu'il en soit, l'essentiel est de toujours suivre la faim et la satiété de son bébé. On ne le force jamais à finir son petit pot s'il n'a plus faim !

COMMENT SAVOIR QUAND BÉBÉ EST RASSASIÉ ?

Observez ses signaux. C'est aussi simple que ça. Il vous le fera savoir et montrera des signes indiquant qu'il ne veut plus manger. Les signes sautent aux yeux lorsqu'on les recherche !

Voilà les principaux signes, qui peuvent varier d'un bébé à l'autre :

- Détourne la tête
- Serre les lèvres
- Jette la nourriture par terre
- Crache toute la nourriture
- Repousse la nourriture

Honorer les signes de satiété de votre bébé et sa capacité à contrôler sa satiété est un élément important de l'initiation aux aliments solides, qui le rendra plus sûr d'avoir une relation saine avec la nourriture à mesure qu'il grandit.



Tant que bébé suit sa courbe de poids, c'est qu'il mange suffisamment ment, assurez vous de lui donner les aliments essentiels à son développement.

07



Commencer la diversification alimentaire

07 Purées ou DME

LES PURÉES

Dans cette méthode, les aliments solides sont introduits aux bébés sous forme de purées lisses ou écrasées, à la cuillère, nourris par le parent. L'alimentation à la cuillère est une façon tout à fait appropriée de commencer, en particulier pour les parents qui souhaitent se lancer dans le processus et qui peuvent avoir besoin d'un peu de temps pour surmonter leurs craintes d'étouffement.

La période pendant laquelle vous proposez des purées à votre enfant ne doit pas durer plus de quelques jours après les 6 mois de bébé – en fonction des signaux d'alimentation de votre bébé et de sa volonté de passer à autre chose.

Cela étant dit, il est tout à fait acceptable de continuer à donner à votre bébé des purées plus épaisses, plus grumeleuses et plus variées pendant plusieurs semaines avant de passer aux morceaux.

Sachez qu'il est important de passer aux morceaux avant les 9 mois de bébé pour l'aider à faire progresser sa motricité orale en temps opportun et à garantir la prévention des difficultés alimentaires

LA DME

La diversification menée par l'enfant (DME) est le fait de commencer l'introduction des morceaux dès le début de la diversification au 6 mois de bébé ou quand celui-ci est prêt.

L'objectif étant de présenter à bébé un large éventail de textures et aliments différents à bébé pour favoriser la découverte sensorielle.

Il est essentiel dans cette méthode de s'assurer de la sécurité de l'enfant en présentant des aliments sous une forme adaptée. On fera ensuite évoluer la taille et la forme des aliments en fonction du développement de bébé.

Il est tout à fait possible de commencer les purées à 4 mois si cela est nécessaire pour bébé et de passer en DME à partir de 6 mois quand bébé est prêt. Ou encore de commencer dès 6 mois par un mixte des deux.

Quoi qu'il en soit il sera essentiel de respecter le rythme et l'évolution de bébé. Repérer les signes qu'il envoie pour comprendre ses besoins et ses capacités.



07 Purées ou DME

LES PURÉES : AVANTAGES

QUANTITÉS

Plus faciles à mesurer pour se rendre compte de la quantité consommée par bébé.

PLUS DE CHOIX

Plus de choix de nourriture au départ et de mélanges d'aliments possibles.

PLUS PROPRE

Moins de dégâts alimentaires avec un bébé qui est nourri à la cuillère par le parent.

LES PURÉES : INCONVÉNIENTS

PLUS LONG

Préparer toutes les purées à chaque fois prend du temps, beaucoup de parents se tournent alors sur des petits pots industriels qui peut avoir des conséquences sur l'alimentation.

MOINS D'AUTONOMIE ET DE VARIÉTÉ

Bébé nourrit par le parent et non par lui-même; Difficulté possible à introduire des aliments texturés et à s'auto-alimenter plus tard



LA DME : AVANTAGES

RESPECT DU RYTHME

Les bébés peuvent manger à leur rythme avec une belle découverte sensorielle.

PLUS RAPIDE

Moins de temps de préparation, très rapide à présenter et passage aux repas familiaux très tot.

PLUS DE VARIÉTÉ ET D'AUTONOMIE

Bébé découvre une grande variété de texture en toute autonomie ce qui favorise son développement moteur et sensoriel.

LA DME : INCONVÉNIENTS

PLUS DE NETTOYAGE

Il faut s'attendre à de la nourriture étalée partout sur la tablette de la chaise comme sur bébé !

MOINS DE CONTRÔLE DE QUANTITÉ

On ne peut pas quantifier précisément ce que bébé ingère, ce qui peut inquiéter certains parents.



Comment commencer ?

Commencer la diversification alimentaire à la purée :

- Prévoyez suffisamment de temps
- Choisissez une purée pour commencer (voir la partie premières purées)
- Ne surchargez pas la cuillère
- Encouragez-le à ouvrir la bouche si nécessaire (vous pouvez caresser doucement les lèvres avec la cuillère), mais ne forcez pas.
- Acceptez que de la nourriture puisse sortir de sa bouche – il est encore en train d'apprendre à réellement manger.
- Recherchez les signes indiquant qu'il a fini : ça peut durer très longtemps comme être terminé après 1 ou 2 cuillères et l'un ou l'autre, c'est ok.

LES PREMIERS ALIMENTS DE BÉBÉ - *STADE 1*

Commencez avec des aliments individuels réduits en purée lisse et proposez-en un à la fois sur une cuillère pour donner à bébé le temps de s'adapter à cette nouvelle étape.

Le stade 1 fait référence aux purées très fines et onctueuses destinées aux bébés qui commencent tout juste à manger des aliments solides.

Exemple de premières purées à servir à bébé :

- Purée de patate douce rôtie
- Purée d'avocat
- Purée de banane écrasée
- Purée de courgette
- Compote de pommes, non sucrée
- Purée de pois
- Céréales pour bébé à l'avoine (avec fer ajouté)

CONSEIL :

Si vous souhaitez proposer de la purée dans un premier temps à bébé tout en favorisant son autonomie, n'hésitez pas à lui tendre des cuillères pré-remplies de la purée et le laisser atteindre sa bouche par lui même pour s'auto-alimenter. Il se sentira ainsi plus maitre de ce qu'il mange et découvrir de façon plus autonome les nouveaux aliments.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PORRIDGE

La portion initiale de cette recette est petite pour éviter tout gaspillage potentiel, mais augmentez-la en fonction de la faim de votre enfant. Leur appétit est votre meilleur guide pour savoir quelle quantité est la bonne.



INGRÉDIENTS

- 100gr de flocon d'avoine
- Eau, lait maternel ou infantile
- *Option : Cannelle, gingembre, banane*
-

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

14-16 portions

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les flocons d'avoine dans un mixeur. Mixez doucement et augmentez jusqu'à ce que les flocons d'avoine forment une poudre semblable à de la farine.
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe de poudre d'avoine dans un bol résistant à la chaleur. Incorporez environ 2 cuillères à soupe d'eau très chaude (ou du lait maternel ou du lait maternisé chaud), en ajoutant si nécessaire pour diluer jusqu'à la consistance désirée. (Le mélange doit être suffisamment lisse et ne doit pas coller pour les bébés qui commencent. Vous pouvez progressivement utiliser moins de liquide à mesure que bébé se sent plus à l'aise avec les solides.)
3. Ajoutez les arômes facultatifs, ou de la banane en purée.
4. Servez avec une cuillère ou offrir une cuillère pré-remplie à bébé pour qu'il se nourrisse, en arrêtant le repas lorsqu'il tourne la tête ou ferme la bouche.

Conservez les restes dans un petit contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Diluez et réchauffez avec de l'eau chaude pour servir. Conservez les flocons d'avoine secs dans un récipient hermétique dans le placard jusqu'à 6 mois.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE D'AVOCAT

Aliment super nutritif pour bébé et riche en graisses saines, super onctueux, avec une saveur moelleuse. C'est une excellente purée à préparer pour bébé et pour vous dans vos fajitas :D



INGRÉDIENTS

- 1 avocat bien mûr

Prep : 5 min
Cuisson : 5 min
TOTAL: 10 min

1 petit pot

INSTRUCTIONS

1. Coupez l'avocat en deux et retirez la chair.
2. Ajoutez l'avocat dans un mixeur. Mélangez doucement en ajoutant de l'eau, du lait maternel ou infantile si nécessaire, pour fluidifier et créer une consistance lisse.
3. Servez immédiatement.

Pour conserver : placez la purée dans de petits récipients de conservation des aliments et pressez du jus de citron frais dessus pour éviter que ça devienne marron.

Pour congeler, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron frais à la purée et versez-la dans un bac à glaçons. Congelez et transférez les cubes congelés dans un sac de congélation jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE DE CAROTTES



INGRÉDIENTS

- 300gr de carottes
- Eau, lait maternel ou infantile.

Prep : 5 min
Cuisson : 20min
TOTAL: 25 min

6 portions

INSTRUCTIONS

1. Placez une casserole moyenne équipée d'un panier vapeur sur feu moyen-vif. Ajoutez environ 5cm d'eau et portez à ébullition.
2. Baissez à feu moyen, ajoutez les carottes dans le panier vapeur ou insérez-le et couvrez.
3. Faites cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendre. Retirez le couvercle et laissez refroidir légèrement.
4. Ajoutez les carottes dans un mixeur. Ajoutez 1/4 de tasse d'eau (ou de lait) et mélangez, en ajoutant plus d'eau au besoin pour faire une purée bien lisse.
5. Ajoutez des saveurs facultatives, puis servez et/ou conservez.

Pour conserver, placez-la dans des contenants hermétiques et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Ou répartissez-la dans un bac à glaçons et congelez-la toute la nuit. Transférez dans un sac de congélation et scellez, en éliminant autant d'air que possible, et congelez jusqu'à 6 mois.
Décongelez toute la nuit au réfrigérateur et remuez le tout.
Assaisonnez le lot avec 1/8-1/4 cuillère à café de cannelle, d'épices ou de gingembre moulu pour ajouter de la saveur.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE D'HARICOTS

Vous pouvez préparer cette recette avec presque tous les haricots, comme les pois chiches, les haricots blancs et les haricots noirs.



INGRÉDIENTS

- 180gr de pois chiches, pinto, noirs ou blancs entièrement cuits
- 1/4 à 1/3 tasse d'eau

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

8 portions

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les haricots et 1/4 de tasse d'eau dans un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une purée très lisse, en ajoutant un peu plus d'eau si nécessaire pour créer une purée onctueuse.
3. Ajoutez une pincée de cannelle ou de cumin pour plus de saveur.

Conservez les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Conservez au congélateur jusqu'à 3 mois. Décongelez toute la nuit dans un récipient hermétique et remuez avant de servir, car un peu d'eau pourrait s'échapper.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE DE POIS

Purée très classique qui pourra ensuite être revisitée avec d'autres légumes comme les carottes, et avec de la viande hâchée !



INGRÉDIENTS

- 330gr de petits pois congelés.

Prep : 2 min
Cuisson : 5 min
TOTAL: 7 min

6-8 portions

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les pois dans une casserole moyenne et couvrez d'environ 2 cm d'eau.
2. Faites cuire à feu vif. Portez à ébullition, puis retirer du feu
3. .Égouttez dans une passoire.
4. Ajoutez dans un mixeur et mélanger doucement,
en ajoutant 1/4 à 1/2 tasse d'eau (ou de bouillon sans sodium) pour créer une purée onctueuse pour bébé. (Moins de liquide créera une purée plus épaisse, plus de liquide en créera une plus fine.)
5. Servez ou conserver pour les repas futurs.

Conservez dans des petits contenants hermétiques au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours. Servez froid ou légèrement tiède.
Congelez dans un bac à glaçons en silicone toute la nuit. Transférez dans un sac de congélation, retirez autant d'air que possible et congeler jusqu'à 6 mois. Décongelez toute la nuit au réfrigérateur ou à température ambiante.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE VERTE

Les épinards son triches en fer et autre nutriments essentiels pour bébé ! Le mélange avec les petits pois pour ajouter de l'onctuosité, de l'avocat pour les bonnes graisses ! Cette purée sera très bien ensuite pour ajouter de l'oeuf et introduire ainsi cet allergène !



INGRÉDIENTS

- 160gr de pousses épinards
- 280gr de petits pois surgelés
- 2 cuillères à soupe d'avocat,
- 1 cuillère à café de jus de citron,
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Prep : 5 min
Cuisson : 5 min
TOTAL: 10 min

6-12 portions

INSTRUCTIONS

1. Portez à ébullition 1 verre d'eau dans une casserole moyenne. Ajoutez les épinards et les petits pois et remuez.
2. Couvrez et réduisez le feu à moyen-vif et faites cuire pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient tout juste ramollis. (Lorsque vous ajoutez les petits pois surgelés à l'eau bouillante, l'eau cessera de bouillir. Il faudra une minute ou deux pour revenir à l'ébullition, puis encore une minute ou deux pour flétrir les épinards. Gardez un œil dessus pour éviter de trop cuire.)
3. Transférez le mélange dans un mixeur et mélanger très doucement pour commencer et augmentez.
4. Incorporez tous les ingrédients restant comme vous le souhaitez
5. Laissez refroidir et servez !

Conservez au réfrigérateur dans de petits contenants hermétiques pendant 3 à 5 jours.

Répartir dans un bac à glaçons en silicone et congelez toute la nuit. Transférez les cubes congelés dans un sac de congélation et fermez-le, en éliminant autant d'air que possible, et conservez-les au congélateur jusqu'à 6 mois.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE DE PATATE DOUCE

La patate douce est un super aliment pour bébé au delà de son gout un peu sucré ! Cette base de purée sera super pour introduire la viande à bébé. Vous pouvez les servir sous forme de quartiers, de purée épaisse ou de purée plus fine à votre bébé.



INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce à chair orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Prep : 5 min
Cuisson : 22 min
TOTAL: 27 min

2-4 portions

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200 degrés et graissez un plat à four avec de l'huile d'olive.
2. Lavez et séchez la patate douce.
3. Coupez la en deux, puis coupez dans le sens de la longueur en bandes. Coupez à nouveau chaque bande en deux jusqu'à ce que chacune ait environ 3-4cm d'épaisseur. Coupez-la en deux horizontalement si la patate douce est très longue. (Chaque bande doit avoir à peu près la taille de votre doigt.)
4. Placez dans un bol et mélanger avec l'huile d'olive.
5. Étalez sur le plat préparée et faire cuire pendant 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Laissez refroidir légèrement et servir tel quel pour la DME ou commencer les morceaux.
6. Pour servir une purée épaisse, retirez la peau et écrasez-la avec une fourchette, une à la fois, ou en plus grande quantité dans un robot culinaire ou un mixeur. Pour servir une purée de patate douce plus fine, écrasez-la avec une fourchette et ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau tiède à la fois pour atteindre la consistance désirée.

Conservez les restes dans un contenant hermétique pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur. Ajoutez du romarin séché écrasé OU autres épices pour plus de saveurs.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

COMPOTE DE POMMES



INGRÉDIENTS

- 3 pommes
- *Optionnel : gingembre ou cannelle*

Prep : 5 min
Cuisson : 10 min
TOTAL: 15 min

6-8 Portions

INSTRUCTIONS

1. Lavez et séchez vos pommes.
2. Pelez et retirez la peau.
3. Coupez grossièrement les pommes en dés, en jetant le trognon.
4. Placez dans un panier vapeur sur dans une casserole moyenne remplie avec environ 5cm d'eau. Couvrez et portez à ébullition à feu moyen et cuire à la vapeur les pommes pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.
5. Transférez dans un mixeur. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance très lisse, en ajoutant 1 cuillère à soupe d'eau à la fois jusqu'à obtenir la consistance désirée. (Habituellement, vous n'en aurez pas besoin de plus de 2 ou 3.)
6. Laissez refroidir légèrement, servez à bébé et conservez le reste.

Pour conserver : Congeler, une fois refroidi, dans un bac à glaçons en silicone pendant la nuit. Transférer dans un sac de conservation étanche et congeler jusqu'à 6 mois. Décongeler au réfrigérateur.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES



LA PURÉE DE BANANE

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 bananes bien mûres

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

1 pot

INSTRUCTIONS

1. Tranchez la banane.
2. Ajoutez dans un mixeur. Mélangez jusqu'à ce que ça soit très lisse.
3. Servez immédiatement.

Pour conserver, placez-le dans de petits contenants hermétiques et conservez-le au réfrigérateur.
Pour congeler, placez-les dans un bac à glaçons, congelez, puis transférez les carrés congelés dans un sac de congélation et congelez jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



LA PURÉE DE MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 150gr de myrtilles
- Entre 60 et 120ml d'eau

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

8 portions

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez les myrtilles dans un mixeur.
2. Ajoutez 60ml d'eau et mélangez, en ajoutant plus d'eau si nécessaire pour obtenir une purée bien lisse.
3. Servez à bébé pour le dessert, ou au gouter !

Pour congeler, répartissez la purée dans un bac à glaçons et congelez pendant 4 à 6 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit congelée. Transférez dans un sac de conservation au congélateur jusqu'à 3 mois.

Pour le faire avec des myrtilles surgelées, décongelez-les d'abord complètement à température ambiante ou réchauffez-les pendant environ une minute au micro-ondes.

Les Recettes →

LES PREMIÈRES PURÉES

PURÉE DE FRUITS

Pour que bébé soit exposé à un maximum de fruits n'héistez pas à varier au maximum les fruits (kiwi, mangue, ananas, pèches, pires, prune, fraises ... Commencez par faire avec un seul fruit puis mélangez les pour plus de saveurs ! Utilisez les en desserts ou au gouter pour faire le plein de fibres !



INGRÉDIENTS

- Entre 1 et 3 fruits entiers ou environ 180gr du fruit coupé en petits morceaux.
- Eau, lait maternel ou infantile : entre 2 cuillères à soupe et 60ml.

INSTRUCTIONS

1. Pelez les fruits et enlevez les noyaux si nécessaire.
2. Certains fruits comme la poire et la pomme seront à cuire à la vapeur au préalable, pour les autres, mixez les simplement dans un mixeur en ajoutant le liquide progressivement jusqu'à obtenir une purée lisse.

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

Environ 8 portions

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

08



Introduire les allergènes

Les allergies



Allergies alimentaires : une allergie alimentaire survient lorsque le système immunitaire du corps réagit de manière inhabituelle à des aliments spécifiques.

Il s'agit donc d'une réaction d'hypersensibilité à un aliment (appelé allergène) qui n'est ni provoquée par une intolérance (liée à un déficit enzymatique), ni par une molécule toxique, mais par une protéine alimentaire.

Les allergies alimentaires se divisent en deux grandes catégories :

Les allergies à réaction immédiate (ou allergies IgE 1 dépendantes)

Cette catégorie regroupe les allergies alimentaires médiées par la **présence d'anticorps IgE** (allergie IgE-médiée). Lors de l'ingestion de l'allergène, le système immunitaire du sujet allergique entraîne une r**éponse inflammatoire immédiate** (dans les 30 minutes maximum suivant l'ingestion) en produisant des immunoglobulines E (IgE).
Ce qui provoque généralement des symptômes sévères chez la personne.

Toutefois, les formes graves d'allergie alimentaire sont rares chez les nourrissons ; elles surviennent généralement à partir de l'âge de 3 ans.

Les allergies à réaction retardée (ou allergies non IgE-dépendantes)

Les allergies de ce groupe provoquent une réaction de l'organisme (plus tardive) mais n'entraînent pas une production d'IgE. Les symptômes, dont l'intensité est proportionnelle à la quantité d'aliments ingérée, apparaissent plusieurs minutes (voire plusieurs heures) après la consommation de l'allergène. Ces formes de réactions allergiques sont **actuellement les plus courantes chez les bébés.**

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les symptômes les plus courants chez le nourrisson (allergie alimentaire non IgE-dépendantes) :

- Importantes régurgitations plusieurs fois par jour.
- Diarrhées, vomissements, variation de fréquence des selles, sang dans les selles…
- Urticaire, eczéma
- Syndrome d'entérocolite aux protéines alimentaires (SEIPA) :

-Forme sévère : forts vomissements, état léthargique, pâleur du visage survenant entre 1 et 4 heures après l'ingestion.
-Forme chronique : diarrhées, vomissements et retard de croissance (dû aux troubles intestinaux).

Les symptômes dus à une allergie IgE 1 dépendante (plus rare chez le bébé) :

- Urticaire aiguë (des plaques rouges se forment rapidement après la consommation de l'aliment et démangent fortement le nourrisson)
- Angio-œdème (œdème localisé d'installation brutale)
- Vomissements en jet à répétition
- Toux, difficultés à respirer
- Gonflement des lèvres, de la gorge et de langue
- Anaphylaxie : *difficultés respiratoires, asthmes, urticaires, œdème du visage et œdème de Quincke, malaise, perte de connaissance…*

Introduire les allergènes

Votre bébé est en bonne santé :

Il est préférable d'introduire de nouveaux aliments lorsque votre bébé se sent bien. Leur réponse immunitaire sera la plus forte.

À la maison : Introduisez les aliments allergènes dans un environnement contrôlé où vous pourrez surveiller de près ses réaction.

Pendant leur période d'éveil la plus longue : cela vous permettra d'observer toute réaction potentielle sur une période plus longue et de fournir une attention rapide si nécessaire. On va donc introduire au repas du midi plutôt que le soir.

Après 6 mois : Une fois que votre bébé mange déjà des aliments solides à faible risque, envisagez d'introduire des aliments allergènes progressivement, vous aurez à la suite un exemple de ce que vous pouvez faire.

Un nouvel aliment à la fois : Commencez avec un aliment et attendez 2-3 jours avant d'en introduire un autre. Cela permettra d'identifier plus facilement toute sensibilité ou allergie potentielle.

Mélangé à des aliments qu'ils tolèrent déjà bien : Mélanger une petite quantité du nouvel aliment (une fois) avec un aliment familier peut vous aider à identifier une réaction au nouvel aliment.



Veuillez utiliser ces informations comme un guide, discutez toujours avec votre professionnel de santé si vous avez des antécédents familiaux d'allergies, et/ou un bébé à risque d'en développer.

08 Introduire les allergènes

Quand NE PAS introduire des aliments potentiellement allergènes :

Votre bébé ne va pas bien : Si votre bébé ne va pas bien et que son système immunitaire est affaibli, il est préférable d'attendre qu'il soit complètement rétabli pour introduire de nouveaux aliments.

Vous êtes sur le point de le coucher pour une sieste : vous devriez idéalement disposer de quelques heures pour surveiller votre bébé afin de déceler toute sensibilité ou réaction allergique potentielle après la tétée.

Vous êtes au restaurant : en cas de réaction allergique potentielle, vous souhaitez être dans un environnement contrôlé où vous pouvez gérer la situation. Un restaurant n'est pas un cadre idéal.

Votre bébé a récemment commencé à prendre un nouveau médicament : Si votre bébé prend un nouveau médicament, discutez avec votre pédiatre du moment où il serait approprié d'introduire des aliments potentiellement allergènes.

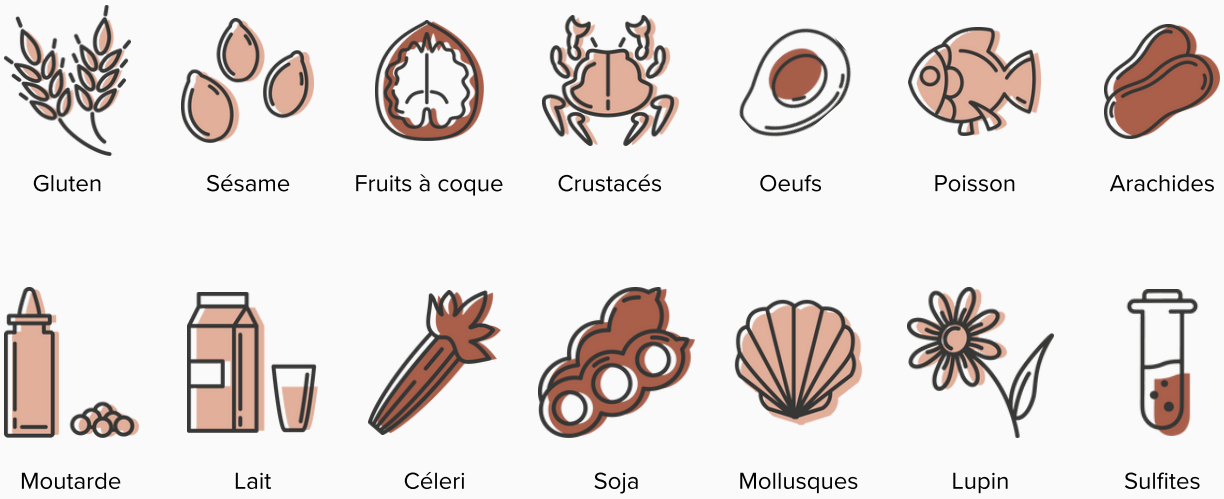
Si votre bébé a déjà eu une réaction allergique : Si votre bébé a déjà montré des signes de réaction allergique à un autre aliment, vous devez toujours consulter votre pédiatre avant de lui introduire d'autres aliments potentiellement allergènes.



Vous verrez ci dessous la liste des allergènes prioritaires et une façon de les introduire pour que bébé y soit exposé regulièrement avant un an ! En cas d'allergie vous trouverez des idées de substituts.

Les allergènes et substituts

Les 14 allergènes



Les substituts possibles :

Céréales pour petit-déjeuner (avoine) : avoine sans gluten, flocons de millet, riz soufflé, flocons ou soufflés de quinoa.

Lait, yaourt et fromage : les laits végétaux : d'avoine, de noix de coco, de pois, de soja, d'amande, de noix de macadamia, le lait/yaourt de chanvre ou le fromage sont une excellente alternative aux produits laitiers.

Ce qui peut remplacer l'oeuf dans les recettes :

- Mélanger 1 cuillère à soupe de graines de lin moulu + 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de chia + 3 cuillères à soupe d'eau, laisser reposer 15 minutes avant utilisation
- 1/2 banane écrasée
- 1/4 tasse de compote de pommes non sucrée
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

Beurres d'oléagineux : houmous, tartinade de haricots noirs, tahini ou autres tartinades de graines.

Farines de blé/sans gluten : sarrasin, pois chiche, riz (brun et blanc), quinoa, polenta (semoule de maïs), farine de maïs, millet, amarante.

Les poissons : il est important de savoir que bébé peut être allergique à un seul comme à plusieurs poissons différents, essayez donc de tester différents types de poissons.

08 Introduire les allergènes

LE PLAN

Le blé & Le lupin

Ex : Ajoutez des céréales à base de blé dans la purée ou le biberon, ou préparez des pancakes sans oeufs s'ils n'ont pas été introduits, Le lupin sera introduit sous forme de farine à introduire dans la purée.

Les produits laitiers

Ex : Ajoutez des céréales à base de blé dans la purée ou le biberon, ou préparez des pancakes sans oeufs s'ils n'ont pas été introduits,

Les arachides

Vous pouvez délayer avec de l'eau chaude ou avec le lait consommé par bébé l'équivalent de ½ à 1 cuillère à thé de beurre d'arachides crémeux ou de noix, ou ajouter ½ à 1 cuillère à thé de poudre ou beurre d'arachides aux céréales de bébé ou à un peu de purées de fruits ou légumes.

Lorsque l'arachide est intégrée, il est important d'en offrir à votre enfant environ 3 fois par semaine pour maintenir la tolérance. Notez que chaque noix doit être introduite individuellement.

Les oeufs

Vous pouvez écraser une petite quantité (1/2 à 1 c. à thé) d'œuf cuit et l'ajouter dans une purée de fruits ou légumes, dans les céréales de bébé, ou simplement la mélanger avec le lait habituellement consommé par votre bébé. Si bien toléré, augmentez la quantité. Attention : l'œuf doit être bien cuit jusqu'à ce que le jaune soit solide, pour réduire le risque d'intoxication alimentaire.

Le soja

Vous pouvez offrir le tofu soyeux nature ou mélangé dans une purée de fruits. Vous pouvez également émietter le tofu ordinaire et le mélanger à une purée de légumes. La purée de fève de soya est également une alternative

Attention : Si votre bébé est allergique au soya, ne pas l'introduire avant l'accord du médecin.

Introduire les allergènes

LE PLAN

Le sésame

Si bébé s'alimente en texture purée exclusivement, vous pouvez mélanger une petite quantité de tahini dans les céréales de bébé ou dans une purée de légumineuses comme du hummus. Si bébé a progressé vers les morceaux, on peut lui présenter les graines de sésame via un pain hamburger, un pain multigrain, une biscotte, un craquelin ou un morceau de bagel avec des graines de sésame.

La moutarde

Vous pouvez ajouter la moutarde en poudre ou en condiments dans une purée de légumes ou de viande ou substituts.

Les poissons, crustacés & mollusques

Vous pouvez écraser avec un peu de lait les poissons à chair molle et les ajouter à la purée ou le mixer avec les féculents / légumes de la purées surtout pour les poissons à chair plus dure. De même pour les crustacés et les mollusques, vous pouvez simplement les mixer et les ajouter à la purée (ou les hacher quand bébé commence à manger des textures plus épaisses !)

Chaque poisson, mollusque et crustacé doit être introduit séparément et bien cuit !

Les fruits à coques

amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, noix du Queensland, pistaches, noix de Nangail et pignons.

Ce sont des aliments à risque d'étouffement, on va donc les mixer dans un blender pour en faire de la poudre et les intégrer dans une purée !

Le celeri

Tout simplement en purée ! (Voir recette)

Les sulfites

On les trouve généralement dans les boites de conserves, vérifiez sur l'étiquette et faire une purée avec les legumes en conserves.

Introduire les allergènes

EXEMPLE

4 mois pour introduire tous les allergènes :

Dès 6 mois : Blé, oeuf & produits laitiers

Exemple de plan : (voir les recettes pour les introduire)

- Semaine 1 : Le blé à introduire dans la purée du midi sur 3 jours suivis d'une pause de 2 jours.
- Semaine 2 : Les oeufs à introduire dans la purée sur 3 jours + on continue d'introduire le blé dans les recettes s'il n'y a pas eu de réaction.
- Semaine 3 : Du yaourt nature dans la purée, également sur 3 jours suivis d'une pause de 2 jours : on continue de donner du blé et des oeufs au moins 2-3x sur la semaine si pas de réaction.

7 mois : Arachides, sésame, fruits à coque & Céleri

Dans le même esprit que pour les semaines précédentes, vous introduirez dans les purées ou compote du matin/ midi, les cacahuètes, puis différents fruits à coque (les principaux), sur 2-3 jours à chaque fois. Une fois que vous avez introduit ce que vous avez pu, passer au céleri (voir recette).
N'oubliez pas à chaque fois de donner les allergènes précédents aussi de manière régulière (au moins 2x par semaine).

Suivez le même principe dans les mois qui suivent avec les prochains allergènes !

8 mois : Moutarde, Poissons, crustacés & Mollusques

9 mois : Soja, Lupin & Sulfites

10 mois et plus : Continuez de proposer dans l'alimentation de bébé tous les allergènes régulièrement et introduisez d'autres poissons plus spécifiques par exemple ou autres fruits à coque.

Vous trouverez dans les prochaines pages quelques recettes avec les allergènes en purée, mais n'oubliez pas qu'il est important de passer le plus rapidement possible aux morceaux (dans l'idéal à 9 mois maximum).

09



Les recettes avec allergènes

Les recettes →

LES PURÉES - STADE 2

Le deuxième stade, c'est le fait de passer à des purées d'un seul ingrédient à des mélanges, on peut commencer très tôt avec des purées déjà testées qu'on mixera ensemble, puis on ajoutera d'autres aliments progressivement.

Et cela signifie que vous pouvez cuisiner par lots des purées de base, puis les combiner de nombreuses façons différentes pour varier les gouts et les couleurs. Ensuite, vous allez commencer à changer la texture des purées pour préparer le passage aux morceaux (voir le guide de cet ebook.)

Vous pouvez ajouter du beurre de cacahuète, du yaourt au lait entier nature, des flocons d'avoine pour bébé et d'autres purées pour ajouter des saveurs et des nutriments supplémentaires. Ajoutez également des graines de chanvre ou des graines de chia pour plus de texture et de graisses saines.

C'est aussi et surtout le moment d'introduire les allergènes prioritaires, pour chaque nouvel aliment, on choisira une purée composée de légumes et féculents déjà testés par bébé pour isoler l'allergène.

Les recettes ci-dessous vous aideront pour comprendre comment les introduire à bébé en purée !

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

COMPOTE AUX CÉRÉALES

Introduire le blé à bébé : ajoutez des céréales aux compotes de fruits (ou aux purées). Si bébé commence les morceaux, vous pouvez faire des pancake moelleux à la farine de blé par exemple et donner des lamelles.



INGRÉDIENTS

- 20 gr de céréales bébé BIO
- 100 g de purée de fruits (fruits frais réduits ou purée ou écrasés, au choix)
- 1 cuillère à café d'huile de coco (5 ml)
- 100 ml d'eau bouillie

Prep : 10 min
Cuisson : 5 min
TOTAL: 15 min

INSTRUCTIONS

1. Faites bouillir l'eau et laissez refroidir à 40-50 degrés.
2. Mélangez les céréales dans l'eau bouillie.
3. Ajoutez la compote de fruits maison (par exemple banane / pomme) avec l'huile de coco puis laisse refroidir à température ambiante.
4. Vérifie la température avant de nourrir bébé.

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉES AUX OEUFS

Pour introduire les oeufs à bébé, vous pouvez simplement mixer les oeufs durs et le mélanger à la purée de légumes / féculents votre choix ! Si bébé passe aux morceaux vous pouvez faire simplement une omelette que vous découperez en lamelle.



INGRÉDIENTS

- 2 œufs cuits durs
- 1 tasse de riz brun, cuit
- 1/4 tasse de légumes de votre choix, cuits et réduits en purée (brocoli, carottes, chou frisé, patates douces ou petits pois ...)

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire les oeufs et le riz et mixez les ensemble dans un blender.
2 Faites cuire les légumes souhaités (ou prenez une purée déjà prête congelée au préalable).
3. Mélangez le tout (soit au mixeur avec un peu d'huile pour une purée lisse soit à la fourchette pour une purée plus épaisse).

Prep : 10 min
Cuisson : 15 min
TOTAL: 25 min

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE BETTERAVE AU YAOURT

Introduction des produits laitiers avec le yaourt



INGRÉDIENTS

- 125gr de betteraves cuites
- 60gr de yaourt nature sans sucre
- 1 cuillère à café d'huile de coco ou d'olive
- Ciboulette

INSTRUCTIONS

1. Coupez la betterave en morceaux
2. Mixez la avec le yaourt jusqu'à obtenir une consistence lisse.
3. Ajoutez l'huile et un peu de ciboulette.
4. Mélangez le tout.
5. Servez à bébé froid.

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE CÉLERI

Comment introduire le céleri ? En purée lisse à partir de 4 mois, et en galettes de légumes au céleri, ou de gros morceaux cuits et bien fondants à manger avec les doigts pour les bébés de 6 mois et plus.



INGRÉDIENTS

- 320g de céleri rave épluché (ou céleri boule)
- 300g de pommes de terre épluchées (adaptées pour les purées)
- 1 cuillère à café de thym pour infuser, et quelques pincées supplémentaires
- 3 cuillères à café d'huile d'olive

Prep : 10 min
Cuisson : 18 min
TOTAL: 30 min

INSTRUCTIONS

1. Lavez et épluchez le céleri puis coupez le en dés. Faites de même avec les pommes de terre et ajoutez les morceaux de céleri et de pommes de terre dans un panier vapeur.
2. Faites cuire pour environ 18 min (si vous avez un cuiseur vapeur 13-14 minutes devraient suffire).
3. Récupérez 50ml de l'eau de cuisson et ajoutez le thym, laissez infuser.
4. Égoutez le thym pour ne garder que l'infusion.
5. Placez le tout dans le mixeur avec de l'huile d'olive. Servez quand vous obtenez une purée lisse.

Vous pouvez également simplement tout écraser à la fourchette pour une purée plus épaisse.

Le céleri-rave est riche en fibres, en vitamines B6 et B9, en potassium, calcium et fer. Il est également riche en sodium, mais en le proposant en quantité raisonnable à bébé, c'est un aliment intéressant, et une excellente source d'oligo-éléments.

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE CAROTTE CACAHUÈTE



Introduire l'arachide (aka la cacahuète) à bébé : elle se marie bien avec la carotte ou encore la banane, vous pouvez donc servir en mélangeant la purée de cacahuète à la purée, ou étalée sur un morceau de banane bien mure.

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 carottes selon leur taille (environ 120g)
- 1 cuillère à café de purée de cacahuète pure

Prep : 10 min
Cuisson : 25 min
TOTAL: 35 min

INSTRUCTIONS

1. Éplucher les carottes
2. Les couper en petites rondelles
3. La faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes (les piquer avec un couteau pour vérifier qu'elles soient bien tendres)
4. La mixer avec plus ou moins d'eau de cuisson pour ajuster la texture
5. Au moment de servir, assaisonnez avec une cuillère de purée de cacahuète (fait maison ou achetée mais faites attention de choisir une purée 100% cacahuètes sans sucres ni huile ajoutés !).

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE BROCOLIS, POIRES & SÉSAME

Introduire le sésame à bébé :
avec la purée de tahini.



INGRÉDIENTS

- 1 tête de brocoli
- 2 poires
- 3 cuillères à soupe de tahini
- Eau pour mélanger

Prep : 10 min
Cuisson : 15 min
TOTAL: 25 min

INSTRUCTIONS

1. Lavez et séparez le brocoli en fleurons
2. Epluchez et hachez les poires
3. Placez le brocoli et les poires dans votre cuiseur vapeur et faites cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien cuits.
4. Réduisez en purée ou écrasez avec le tahini, en ajoutant un peu d'eau bouillie si elle n'est pas assez liquide
5. Conservez-le dans un petit pots ou dans des bacs à glaçons pour le congeler et l'utiliser dans un délai d'un mois.

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

CRÈME À LA NOISETTE

Introduire les fruits à coque à bébé, attention il y en a plusieurs, commencez vraiment par introduire ceux que vous mangez vous régulièrement à la maison (ex : noisettes, amandes, pistaches ...) et séparez les également car l'allergie peut n'être q'à un seul comme à plusieurs.



INGRÉDIENTS

- 50g de purée de noisettes bio
- 1 c. à soupe de fécule de maïs (maïzena)
- 250 mL de lait (entier, maternel ou infantile)

Prep : 5 min
Cuisson : 10 min
TOTAL: 15 min

INSTRUCTIONS

1. Diluez la purée de noisettes dans 50mL de lait.
2. Dans une casserole, versez 200mL de lait et 1 c. à soupe de fécule de maïs. Chauffez le lait en remuant au fouet.
3. Versez ensuite la préparation à la pâte de noisettes dans le lait chaud.
4. Faites cuire jusqu'à épaississement, tout en remuant afin que la crème n'attache pas au fond de la casserole.
5. Retirez du feu à la première ébullition.
6. Versez dans des verrines ou coupelles.
7. Laissez refroidir et épaissir au réfrigérateur.

Cette crème se conserve jusqu'à 48H au réfrigérateur (24H max si vous avez utilisé du lait infantile en poudre).

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PUDDING D'AMANDES

Introduire les fruits à coque à bébé, attention il y en a plusieurs, commencez vraiment par introduire ceux que vous mangez vous régulièrement à la maison (ex : noisettes, amandes, pistaches ...) et séparez les également car l'allergie peut n'être q'à un seul comme à plusieurs.



INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 3 cuillères à soupe de yaourt grec nature sans sucre
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande 100%
- ¼ cuillère à café de cannelle

INSTRUCTIONS

Mixez tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Servez au petit-déjeuner ou en dessert le midi.

Prep : 5 min
TOTAL: 5 min

Conservez au réfrigérateur environ 3 jours. Cela fera une portion plus grosse que ce dont vous avez besoin pour un bébé, mais c'est assez bon pour que les tout-petits, les enfants plus âgés et les parents puissent aussi s'en servir !

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE CABILLAUD ET POTIRON

Introduction du poisson : le cabillaud
Attention, chaque poisson est un potentiel allergène, il faudra donc la aussi tous les tester un par un en commençant par les principaux.



INGRÉDIENTS

- 20 g de cabillaud sans arête
- 140 g de potiron
- 20 g de blé cru
- 1/4 de gousse de vanille
- 1 filet de mélange d'huiles

Prep : 10 min
Cuisson : 30 min
TOTAL: 40 min

INSTRUCTIONS

1. Rincez le blé et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit bien fondant. Égouttez-le. Ajoutez le filet du mélange d'huiles et réservez.
2. Dans une sauteuse, faites cuire le cabillaud (sans coloration) dans un fond d'eau à couvert.
3. Émiettez-le et vérifiez qu'il n'y a plus d'arêtes.
4. Lavez la gousse de vanille. Coupez-la en deux dans la longueur et prélevez les grains avec la pointe d'un couteau.
5. Lavez, épluchez, rincez et coupez le potiron en petits cubes.
6. Dans une sauteuse, faites cuire le potiron (sans coloration) dans un fond d'eau, à couvert, avec les grains de vanille.
7. Une fois le légume cuit, mixez-le.
8. Mélangez le tout en purée lisse ou servez en purée épaisse avec des morceaux très fondants.

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE SAUMON AUX LÉGUMES

Introduction du poisson : le saumon



INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 blanc de poireau
- 1 petite pomme de terre
- 1 poignée de haricots verts surgelés
- 60 gr de saumon frais sans arêtes
- 150 ml de lait maternel ou infantile

INSTRUCTIONS

1. Peler les légumes.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur ou dans l'eau bouillante.
3. Faire cuire le saumon à la poêle avec un peu de matière grasse.
4. Mettre le tout dans le mixer avec le lait infantile ou maternel pour une purée bien lisse.

Prep : 15 min
Cuisson : 15 min
TOTAL: 30 min

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE DE CREVETTES

Introduction des crustacés et mollusques : toujours bien cuits !



INGRÉDIENTS

- 350g de crevettes crues décortiquées
- 1 c. à café d'estragon frais haché
- 1 c. à café de jus de citron vert
- 1 c. à soupe (25 g) de gingembre frais en morceaux
- Zeste et jus de 1 orange
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche haché

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, déposez les crevettes, l'estragon et le jus de citron vert. Mélangez bien, couvrez et laissez au réfrigérateur 1 à 3 heures.
2. Dans une petite casserole, porter à ébullition les jus et zeste d'orange et le gingembre. Dès que le mélange bouillonne, retirer du feu, couvrez et laissez infuser 5 minutes. Passer au tamis et conserver.
3. Faites cuire les crevettes 10 minutes à la vapeur.
4. Ajouter les crevettes au jus d'agrumes et réduire en purée à l'aide d'un mixeur.
5. Mélangez à la purée de votre choix.

Prep : 15 min
Cuisson : 15 min
TOTAL: 30 min

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Les Recettes →

INTRODUIRE LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

PURÉE À LA MOUTARDE

Introduction de l'allergène moutarde : soit directement avec de la moutarde (attention à la compo !) ou avec du curry qui contient des graines de moutarde (vérifiez l'étiquette).



INGRÉDIENTS

- 70g de pomme de terre bleue d'Artois
- 180g de panais
- 1/2 cuillère à café de moutarde de dijon

INSTRUCTIONS

1. Épluchez et lavez les légumes.
2. Faites les cuire à la vapeur.
3. Mixez d'abord le panais avec la moutarde puis incorporer la pomme de terre et mixer pour la réduire en petit morceaux.
4. Ajoutez un peu de lait infantile ou maternel pour une purée plus lisse.

Prep : 15 min
Cuisson : 20 min
TOTAL: 25 min

Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.
Pour congeler, placez des cuillerées dans un bac à glaçons. Congeler pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Transférer dans un sac de conservation au congélateur, dater et étiqueter, et congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler toute la nuit dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

10



De la purée à l'alimentation autonome

10 Les différentes étapes ←

Le moment où un bébé peut commencer à prendre des aliments solides est déterminé par son propre rythme de développement. Généralement, il survient entre 4 et 6 mois pour les purées et 6 mois et plus pour la diversification menée par l'enfant. Certaines des étapes de développement que les bébés doivent atteindre pour commencer à manger des aliments solides incluent :

- un contrôle solide de sa tête et de son cou,
- un bébé qui a doublé de poids de naissance
- bébé essaie d'attraper les aliments ou ouvre la bouche lorsque vous mangez.

Mais n'oubliez pas qu'avant de commencer à donner des aliments autre que son lait à bébé, vous devriez consulter votre pédiatre pour vous assurer que votre enfant est prêt sur le plan du développement.

DIVERSIFICATION AUX PURÉES : ÉTAPE 1, 2 ET 3

Donc, pour commencer, les purées d'aliments pour bébés sont regroupées en 3 étapes différentes - la première étape, la deuxième étape et la troisième étape avec la texture des purées qui évolue. Bébé passera donc de la purée lisse, à plus épaisse, à "granuleuse" jusqu'à passer aux morceaux mous puis de plus en plus durs.



10 Les différentes étapes ←

La transition des purées aux morceaux peut-être particulièrement difficile pour les parents comme pour bébé ! Vous aviez une belle routine qui s'installait et ... il faut changer ! Mais surtout passer au dessus de l'angoisse de l'étouffement. Et le lâcher prise. Mais oui, bébé grandit et il est prêt, vous le sentez, et vous aussi, vous allez l'être !

En tant que parents, nous nous demandons : « Est-ce qu'il mange suffisamment ?

Avec la nourriture en pot, vous pouvez savoir exactement combien ils ont mangé, mais cela devient un peu flou lorsque la moitié de la nourriture coupée en dés que vous leur donnez est sur le sol. Vous pouvez très vite être tenté de laisser tomber et continuer les purées. Mais, comme vous allez l'apprendre, cela pose problème.

Sachez que ce processus prend du temps et demande de la patience, car votre bébé apprend une nouvelle compétence. Nous voulons apprendre à nos bébés comment manger des aliments en morceaux et avec les doigts afin qu'ils acquièrent les compétences, mais sans se soucier de la quantité qu'ils mangent réellement.

Gardez à l'esprit que certains bébés et tout-petits ne mangent pas d'aliments avec les doigts ou sur la table pour diverses causes sous-jacentes telles que :

- traitement sensoriel
- retards moteurs oraux
- certains diagnostics médicaux sous-jacents comme le reflux, les allergies alimentaires, etc.

RAPPEL : QUAND PEUT-ON COMMENCER ?

De manière générale, le bon moment pour commencer à introduire les morceaux pour la plupart des bébés se situe vers 8 à 9 mois. Cependant, cela peut être plus tard pour votre enfant, surtout s'il était prématuré. Vous le verrez en commençant, si les hauts le coeur sont très importants par exemple, ce n'est pas grave, ne vous découragez pas, cela signifie simplement que vous devrez y aller plus lentement et proposer systématiquement des purées puis des morceaux adaptés.

10 Les différentes étapes ←

N’attendez pas trop longtemps avant de commencer la transition vers les morceaux. Les bébés commencent à mâcher instinctivement entre 7 et 8 mois et jusqu’à environ 11 mois, c’est pourquoi réaliser la transition dans cette tranche est souvent plus facile.

Attendre plus de 10 mois, à moins que votre enfant présente des retards de développement, un diagnostic, des difficultés de déglutition ou qu'il soit né prématurément, peut rendre la transition vers les aliments en morceaux encore plus difficile quand il est encore petit.

1. S’ASSURER SUR BÉBÉ EST PRÊT À MANGER DES MORCEAUX :

- Regarde ou attrape votre nourriture
- FaiT un mouvement de mastication avec la bouche lorsqu'il vous regarde manger
- Ramasse de petits objets
- Est âgé de 8 à 9 mois.
- Met les mains à la bouche
- Peut s'asseoir en toute sécurité avec ou sans soutien

Servez vous du tableau de la page suivante pour comprendre les différentes étapes.







10 Les différentes étapes ←

Étape 1 4-6 mois	Étape 2 6 mois & +	Étape 3 9 mois & +
LA PREMIÈRE ÉTAPE DE L'ALIMENTATION	**LÉGÈREMENT PLUS ÉPAIS**	**PURÉES AVEC DES MORCEAUX MOUS**
Purées fines à un seul ingrédient (introduction des allergènes)	Purées composées de plusieurs ingrédients différents comme des fruits et des légumes	Exposition à différentes saveurs, couleurs, purée qui contient des fruits, des légumes, des céréales, de la viande, du yaourt et même des épices sains
LISSE ET FACILE À AVALER	PEUT ÉGALEMENT INCLURE DU YAOURT, DES CÉRÉALES ET DES PROTÉINES	PARFAIT POUR LES BÉBÉS QUI ONT BESOIN DE S'ENTRAÎNER À MÂCHER ET À AVALER DES ALIMENTS
		

10 Les différentes étapes ←

ÉTAPE 4 : PASSAGE AUX MORCEAUX & ALIMENTATION EN AUTONOMIE

Fondamentalement, la DME et l'introduction des morceaux sont les mêmes types d'aliments ; ils sont simplement servis à votre bébé à des moments différents. La dme est une approche de l'alimentation de votre bébé où vous sautez complètement les étapes de la purée. Au lieu de cela, vous servez de petits morceaux d'aliments cuits. Alors que le passage à l'alimentation autonome avec morceaux est généralement une étape proposée à bébé après avoir maîtrisé les purées pour bébés plus épaisses / avec des morceaux.



10 Passer de la purée ← aux morceaux

Vous et bébé êtes prêts ?

Tant que l'étape de transition est respectée, vous pouvez commencez dès les 6 mois de bébé, beaucoup de parents commencent encore les purées des 4/5 mois, notamment quand c'est demandé en crèche, et passent aux morceaux à la maison dès que possible ! Allez y à votre rythme, observez bien votre bébé c'est lui qui vous guidera ! Avant de commencer, parlez en toujours au professionnel de santé qui vous suit !

Conseil pour passer des purées aux morceaux :

- Assurez vous que les morceaux soient suffisamment gros (de la taille du poings de bébé) pour être facilement attrapés et très mous (ils doivent s'écraser facilement entre le pouce et l'index).
- Proposer à manger à bébé quand il n'est pas affamé pour éviter qu'il avale tout et « aspire » les morceaux comme il ferait avec les purées ou en fin de repas pour éviter la frustration alimentaire car il n'y arrivera pas forcément du premier coup (pas le même rythme).
- Adapter les ratios purées / morceaux en fonction de bébé pour qu'il ait ses apports, d'abord il aura plus de purées et quelques morceaux puis petit à petit on diminue les purées pour augmenter les morceaux jusqu'à avoir un repas 100% dme.
- Ne suivez pas les recettes DME de l'âge de votre bébé mais plutôt celles de 6 mois qui seront plus adaptées le temps qu'il apprenne, car la texture sera plus adaptée à la transition, et quand il se débrouille bien vous passez aux étapes suivantes !
- On respecte le rythme de bébé !
- Rester serein face aux réflexes nauséeux qui peuvent être très forts au départ !

10 Passer de la purée ← aux morceaux

Présenter les aliments en morceaux à bébé

La toute première fois que vous donnez à votre bébé un repas en morceaux, vous voudrez essayer de choisir un moment avec peu de distractions afin de pouvoir lui accorder toute votre attention.

Assurez-vous qu'il soit assis dans sa chaise haute, car cela les maintient dans une position sûre et aidera à limiter les risques d'éttouffement.

Placez la nourriture en morceaux sur leur plateau et laisse-le la toucher et l'explorer pendant quelques minutes. Certains bébés le ramasseront et le mettront directement dans leur bouche, selon leur âge. Bien que ce soit certainement l'idéal, votre bébé aura peut-être besoin d'une aide supplémentaire.

S'il ne met pas la nourriture dans sa bouche, montrez-lui qu'il peut le faire. Ensuite, prenez un morceau et mettez-le dans sa bouche, là où se trouveront ses molaires. Ou, s'il tient la nourriture, guidez doucement sa main vers sa bouche tout en souriant de manière rassurante.

Si l'aliment passe bien de haut en bas dans sa bouche, c'est qu'il a compris ! Vous pouvez en offrir davantage.

Cependant, dès la première tentative, certains bébés toussent ou ont des haut-le-cœur. D'autres bébés le recracheront. Soyez encourageant et paisible (ils sentiront votre stress). Souvent, il faut plusieurs repas répartis sur quelques jours avant que les bébés ne s'y habituent.

Si bébé tourne la tête ou repousse la nourriture, respectez ça, ne forcez pas, certains bébés ont besoin d'une exploration des aliments plus approfondie.

Une fois que vous avez commencé à introduire les morceaux à bébé, proposez lui à chaque repas et variez progressivement ce que vous présentez.

10 Passer de la purée ← aux morceaux

Exemple de plan pour faire la transition de la purée à l'alimentation autonome avec morceaux :

ÉTAPE 1

On commencera par donner des morceaux mous au petit-déjeuner avec le lait, fruits comme de la banane ou pancake très moelleux. On laisse bébé découvrir et faire à son rythme, s'il met plus par terre ou écrase plus qu'il ne mange, c'est ok on n'insiste pas. On peut mettre les morceaux écraser dans une cuillère ou fourchette pré-remplie ensuite pour lui porter à la bouche puis le laisser faire seul. Le midi, on commencera par la purée habituelle qu'on diminuera de portion pour compléter la fin du repas avec des morceaux. Le soir on reste comme d'habitude. (Si bébé est à la crèche on peut inverser et laisser purées à la crèche et purée/morceaux le soir à la maison).

ÉTAPE 2

On sert tous les matins un petit déjeuner avec morceaux très mous. On ajoute des morceaux également pour le gouter (biscuits + fruit par exemple), on propose le midi ET le soir des morceaux à côté de la purée. On laisse bébé manger sa purée seul, même s'il en met partout au départ, on le laisse découvrir son bol, sa cuillère, avec les mains, les doigts ... C'est par cette découverte sensorielle qu'il commencera à se nourrir seul et prendre plaisir.

ÉTAPE 3

Bébé est prêt à passer essentiellement aux morceaux ! C'est le moment de varier les recettes, faire découvrir d'autres textures et saveurs et de s'approcher de plus en plus d'un repas "adulte". En fonction des capacité de l'enfant on adaptera également la taille des morceaux progressivement (de plus en plus petits).

Il n'y a pas de temps spécifique pour et entre chaque étape, c'est bébé qui définit son propre rythme et à vous de l'observer pour l'accompagner dans ce sens.

11



Foire aux questions

11 Foire aux questions ←

Quand commencer à donner des morceaux à bébé ?

On recommande de commencer avant les 9 mois de bébé pour limiter les difficultés plus tard. Mais pas de panique si votre bébé est plus agé que ça, il en est capable et il va y arriver tant que vous avez confiance en lui et en vous ! Dès 6 mois, quand bébé se tient bien assis droit dans sa chaise, vous pouvez commencer à introduire les morceaux, que vous ayez commencé les purées à 4 ou 5 mois ou même seulement 2 semaines plus tôt. L'essentiel étant de respecter les règles de sécurité, et le développement de l'enfant. Parfois, c'est votre enfant qui vous le fera comprendre : il refuse la purée alors qu'il la mangeait bien avant ? Un des signes qu'il est prêt à aller de l'avant !

J'ai essayé mais mon bébé écrase et jette tout.

C'est normal de passer par cette phase chez un bébé qui n'a connu que la purée donnée par le parent (et non en autonomie). N'hésitez pas à commencer par donner sa purée en cuillère pré-remplie par exemple pour qu'il apprenne à se nourrir par lui-même dans un premier temps, puis finir par des morceaux. Un bébé a besoin de découvrir aussi les textures dans ses mains pour ensuite les tolérer dans la bouche. Cette phase de découverte n'est donc pas un problème, continuez de proposer des morceaux adaptés pour qu'il apprenne ! Proposez les repas aux bonnes horaires que bébé ait faim sans être complètement affamé !

Qu'est ce que la Néophobie ?

La néophobie est définie comme une peur des aliments nouveaux. Pour les jeunes enfants, cela peut signifier qu'ils sont naturellement sceptiques à l'égard des aliments qu'ils n'ont jamais mangés auparavant, des aliments préparés différemment de ceux auxquels ils sont habitués, ou même des aliments qu'ils n'ont tout simplement pas mangés depuis un certain temps. C'est en grande partie ce que nous, les parents, appelons « l'alimentation difficile », mais il s'agit en fait d'une phase attendue de l'enfance.

Tout cela est tout à fait normal – cela vient probablement d'un besoin évolutif de se méfier des aliments inconnus ! Et la plupart des enfants connaîtront un certain niveau de néophobie entre 2 et 7 ans.

11 Foire aux questions ←

Que faire en cas de neophobie ?

Tout d'abord, sachez que c'est tout à fait normal et que ce n'est certainement pas de votre faute.

Les éléments qui peuvent aider peuvent inclure :

Laissez-les vous voir manger la nourriture pendant que vous êtes assis ensemble à table. Leur donner de nombreuses chances de découvrir, de toucher et même de goûter la nourriture avant de l'avaler. Cela peut inclure cuisiner ensemble, laver les légumes, choisir des aliments à l'épicerie, palper un aliment pour découvrir s'il est froid ou chaud.

Tous ces types d'interactions alimentaires positives peuvent se développer et aider les enfants à prendre confiance en eux, dans le but d'être finalement prêts à essayer de nouveaux aliments pendant leur temps libre.

CONSEIL : Ce que vous ne voulez vraiment pas faire, c'est nourrir votre enfant uniquement avec les quelques aliments qu'il aime, car cela ne fait généralement que restreindre les options dont vous disposez à un repas donné. Essayez d'inclure 1 à 2 aliments qu'ils aiment habituellement avec n'importe quel repas ou collation et permettez-leur de manger les aliments dans les quantités qu'ils choisissent, sans contrainte, corruption ou lutte de pouvoir, afin que les repas restent aussi agréables que possible.

11 Foire aux questions ←

Peut-on faire un mixte des entre purée et DME ?

Oui bien entendu mais en respectant des règles de sécurités très strictes. Le plus gros désavantage de l'alimentation mixte est qu'elle risque de porter confusion à bébé qui va manger un coup en autonomie un coup non. Il est essentiel de respecter une certaine autonomie en laissant bébé manger seul en cuillère pré-remplie. Si c'est parce que bébé va chez la nounou alors privilégiez uniquement les morceaux à la maison dans son environnement et uniquement la purée chez la nounou (pour qu'il identifie une personne différente à la purée).

Comment savoir si bébé mange suffisamment ?

En dme, on va faire confiance à bébé et à sa capacité d'autorégulation, bébé sait quand il a suffisamment mangé ! ce sera donc à nous de proposer les aliments dont il a besoin et lui mangera la quantité nécessaire. Il est capable de sentir ses sensations alimentaires ils sont des mangeurs intuitifs ! C'est également absolument normal qu'ils mangent parfois plus sur une journée que sur l'autre (et oui nous aussi on a des jours où l'on a plus ou moins faim que d'autres, c'est comme ça que l'on se régule !).

Quand il commence à être diversifié, Bébé répondra donc à ses besoins, il ne mange pas par gourmandise, certains facteurs, comme la poussée dentaire, un rhume, la fatigue ... peuvent affecter leur appétit ! Leur capacité de s'arrêter de manger à satiété est inné et leur estomac est encore tout petit !

Bébé peut également être trop fatigué pour manger seul, n'hésitez pas à proposer en cuillère préremplie à la fin de son repas pour s'assurer qu'il n'a plus faim (ferme la bouche, repousse avec les mains, crache ...) il vous le fera savoir !

Mon enfant refuse de manger, que faire ?

Vérifiez dans un premier temps quand vous proposez les repas ! Est ce que bébé a suffisamment faim ou est trop fatigué ? Affamé ? Veillez à ce que son repas soit prêt AVANT de l'installer sur sa chaise et de séparer les repas des tétées. Au départ c'est normal que bébé mange peu : il découvre, continuez de proposer (un morceau de la taille d'une épingle suffit à ce que l'enfant soit exposé à l'allergène).

Quand donner à manger ?

Si bébé allaité, on le fait téter au réveil et on attend au moins 30-40 min pour proposer le petit-déjeuner (jusqu'à 1h). On offre toujours de l'eau à table puis le sein si nécessaire. Le lait sera toujours prioritaire à l'alimentation solide la première année ! Jusqu'à 9 mois on propose toujours le lait d'abord après on peut commencer à offrir les solides d'abord et compléter avec le lait si nécessaire. Vous pouvez également séparer les repas des biberons comme pour l'allaitement si bébé ne remplace PAS son biberon par la nourriture solide.

Alice ROQUES

Amusez-vous ! C'est une super expérience de partager cette découverte alimentaire avec son bébé ! Faites le à votre rythme et en accord avec vous-même !

Si vous souhaitez plus de recettes et de conseils alimentaire, d'éveil, de maternité ... rendez vous sur instagram !



Merci

WWW.ALICE-ROQUES.COM