

>> Puériculture

La diversification alimentaire de votre bébé

En l'espace d'un an, votre enfant va passer d'une alimentation exclusivement lactée à une nourriture diversifiée. Légumes, fruits, protéines, desserts... quand et comment introduire ces nouveaux aliments ? Votre pharmacien est là pour vous accompagner.

De la naissance à 4 ou 6 mois Du lait, rien que du lait

La période d'alimentation lactée exclusive dure de quatre à six mois. Le lait maternel est l'aliment idéal, mais les laits infantiles proposés en officine sont spécialement conçus pour s'en rapprocher. Votre pédiatre et votre pharmacien vous aideront à choisir le lait premier âge qui conviendra le mieux à votre bébé si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas allaiter.

A partir de 4 ou 6 mois La découverte de nouveaux saveurs

La diversification alimentaire ne doit jamais commencer avant l'âge de 4 mois. Dans l'idéal, elle ne débutera pas après 6 mois non plus. C'est donc au cours de cette période que vous allez commencer à proposer de nouveaux aliments à votre bébé. Fruits bien mûrs cuits et mixés, légumes en purées lisses peuvent être proposés à la cuillère si l'enfant tient assis, ou introduits à doses progressives dans un biberon. Pas de précipitation : il est préférable d'introduire un aliment à la fois, en petite quantité et de le proposer plusieurs jours de suite. Vous saurez ainsi que l'aliment est bien toléré, et pourrez sereinement passer au suivant. Cela permettra aussi à l'enfant de se familiariser avec le goût de chaque nouvel aliment.

Côté lait, si votre enfant n'est pas allaité, il est temps de passer au deuxième âge. Les farines de céréales sans gluten peuvent être utilisées pour épaissir le biberon du soir ou du matin. Les laitages «bébé» tels que les yaourts ou petits suisses pourront remplacer une partie du biberon de 16 heures. Les protéines, enfin, seront introduites à raison de 10 g par jour, soit 2 cuillères à café : viandes cuites et mixées, sauf les abats et la charcuterie (à l'exception du jambon cuit découenné), poisson cuit et mixé (frais ou surgelé, non pané), jaune d'œuf cuit dur et écrasé.

Vers 7 ou 8 mois On accélère !

Votre enfant connaît dorénavant un certain nombre d'aliments, il a même déjà des préférences ! Les quantités qu'il mange vont peu à

III LA « JOURNÉE-TYPE » POUR BIEN DÉBUTER



- **Le matin** : allaitement maternel ou biberon de lait deuxième âge (240 ml), avec éventuellement 1 cuillère à soupe de farine sans gluten
- **Le midi** : un repas mixé, à la cuillère ou dans un biberon (purée de légumes, viande ou poisson, compote de fruits)
- **A 16 heures** : allaitement maternel ou biberon de lait deuxième âge (240 ml) ou demi-biberon et laitage « bébé »
- **Le soir** : allaitement maternel ou biberon de lait avec une cuillère à soupe de farine sans gluten, ou un biberon soupe + lait et éventuellement une compote de fruits.

peu augmenter et d'autres aliments vont faire leur apparition, ainsi que d'autres textures. La quantité de protéines passe à 20 g par jour, soit 4 cuillères à café. Il est conseillé d'ajouter une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile végétale dans les purées (colza, tournesol, olive, noix, soja...). Vous pouvez désormais lui donner des fruits crus, à condition qu'ils soient bien mûrs et écrasés. Le goûter de 16 heures, à base de laitage (petit suisse, crème dessert bébé, yaourt), pourra être complété par un biscuit (type boudoir) ou un morceau de pain. Les céréales peuvent être proposées avec gluten. Un peu de jus de fruits peut également être servi dans la matinée.

De 9 à 12 mois L'heure des vrais repas

A mesure que la diversification avance, les repas de votre enfant ressemblent de plus en plus aux vôtres : de moins en moins de bibérons, de plus en plus d'aliments de « grand ». L'enfant peut commencer à consommer de la nourriture avec des morceaux (de légumes, de fruits, de fromage). A midi, il mange des plats légume-viande ou légume-poisson (équivalents à des petits pots de 250 g). De nouveaux légumes sont possibles : fenouil, endive, pulpe de tomate, betterave, poivron, aubergine, petit pois...

A partir de 12 mois Comme un grand, ou presque...

Le lait de deuxième âge est remplacé par un lait « croissance », sauf si l'enfant est toujours allaité. On recommande une quantité d'environ 500 ml par jour (répartis entre le matin et le soir). Les protéines peuvent augmenter jusqu'à 30 g par jour. Tous les fruits et tous les légumes peuvent être introduits, en dehors des légumes secs non mixés. Des céréales ou des féculents doivent être présents à chaque repas. Il est temps d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires : pas de grignotage entre les repas, eau pure comme seule boisson, limitation du sucre et des sucres... Montrez l'exemple, toute la famille ne s'en portera que mieux !

LA REVUE
PHARMA

Cette fiche conseils vous est
remise par votre pharmacien

Tampon