



Article

.You need to [login](#) or [register](#) to add to your favorites

Rythme repas de bébé : Comment passer ? bébé à 4 repas par jour

Découvrez le rythme des 4 repas par jour à instaurer dès 8 mois pour le bon équilibre alimentaire de votre bébé

mins Lire août 23, 2016 3

Au moment de la diversification alimentaire, à partir de six mois, le nourrisson, curieux de tout, se dépense sans compter et a besoin d'énergie ! Il est important pour son développement et son éveil de passer à 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Composer l'alimentation de bébé en 4 repas est alors le carburant nécessaire à son éveil et à son développement psychomoteur. Bébé a donc besoin de repas adaptés à sa croissance intensive.

.Le rythme des quatre repas par jour permet d'avoir un bon équilibre alimentaire

? Quel menu pour mon bébé au petit-déjeuner

Dès son réveil, le tout-petit est déjà plein de vie. Mais afin d'avoir l'entrain nécessaire pour affronter toutes les aventures qui l'attendent durant sa matinée, l'alimentation de bébé doit être composée de lait maternel pour le calcium et de glucides complexes comme dans les produits céréaliers par exemple.

Si le tout-petit a faim en fin de matinée, il vaut mieux avancer l'heure du déjeuner pour éviter .les grignotages

? Le déjeuner, quel menu pour le repas de mon bébé

A l'heure du déjeuner, bébé a besoin de recharger ses batteries. Les péripéties de la matinée lui ont creusé l'appétit et il est prêt pour de nouvelles découvertes, mais côté cuisine cette fois.

Le repas de bébé pourra être décliné de différentes façons : légumes en purée (moulinés, écrasés ou tout petits morceaux, selon son âge), viande ou poisson en quantité ajustée, laitage (un dessert lacté adapté* à son âge) et / ou un fruit (en compote, cuit, mixé, cru, écrasé ou râpé. Là encore, le choix est large et à adapter à l'âge de votre bébé gourmet. Le déjeuner est un moment d'échange et d'apprentissage important avec bébé, un moment de ! gastronomie qui peut même se transformer en vrai privilège

? Comment faire un goûter équilibré pour mon bébé

Après la sieste, bébé est prêt pour aller récupérer les grands à la sortie des classes ou à se concentrer sur de nouveaux jeux d'éveil. Mais avant tout, il doit reprendre des forces. Au : goûter, comme menus pour bébé, on trouve

- un fruit
- (un produit laitier pour couvrir ses besoins significatifs en calcium (lait maternel
- et / ou un produit céréalier (céréales infantiles avec ou sans gluten selon son âge, petits
- (...biscuits adaptés aux bébés, morceau de pain

Si le tout-petit loupe ce repas, il est plutôt conseillé d'avancer l'heure du dîner. Un goûter pris trop tardivement diminuerait forcément l'appétit du soir.

? Quel dîner pour que mon bébé passe une bonne nuit

La journée du tout-petit se termine par un bon bain, pour le calmer de l'excitation de la journée, puis par un bon dîner pour le préparer à une nuit sereine. Le repas de bébé pourra être un potage ou une purée à base de légumes et féculents, en recette simple (céréales infantiles, pommes de terre en purée, semoule fine, petites pâtes bien cuites et mixées...). Un laitage adapté* à son âge et un fruit concluront idéalement le menu pour bébé, ainsi que sa journée, riche en aventures. Puisque les bons réflexes alimentaires se prennent dès le plus jeune âge, de manière générale, il faut éviter de donner des boissons sucrées (type sodas) dépourvues de qualités nutritionnelles, des bonbons et des barres chocolatées, des goûters

trop sucrés et trop gras, style petits pains fourrés ou gâteaux. Bébé aura bien le temps de
.découvrir tous ces mets en grandissant

.Conformément à la réglementation sur les aliments pour bébés *