Le calendrier de la diversification alimentaire de bébé

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

ARTICLE

AOÛT 23, 2016

3 MINS

Avec l’introduction progressive de nourriture « solide » dans l'alimentation de bébé, un monde de saveurs et de textures inédites va s'ouvrir devant lui. Découvrez lequel :)

Voici les deux grandes étapes à connaître pour transmettre à votre bébé l'envie et le plaisir de bien manger pour bien grandir.

1ère étape de la diversification alimentaire : à partir de 6 mois

Chaque bébé réagit à sa manière. Certains montreront tôt un intérêt pour la table familiale, pour les aliments, d’autres seront plus timides. A chacun son rythme toutefois le lait maternel reste l'aliment principal des menus de bébé.

En début de diversification, ces nouveaux aliments doivent être préparés en veloutés ou mixés avant d’être servis à bébé.

Il est préférable de demander l’avis à son médecin pour bien démarrer la diversification.

Ses premiers repas solides se composent de :

- légumes (haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, blanc de poireaux, carottes…).
- fruits (la poire, la pomme, la pêche, la banane ou les abricots).
- féculent (pommes de terre et céréales infantiles sans gluten).
- les viandes et de poissons.
- les céréales (avec ou sans gluten).

2ème étape de la diversification alimentaire : de 8-12 mois à 3 ans

Bébé mange désormais de tout chaque jour en 4 repas réguliers (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

C'est le moment de varier les textures. Du tout mixé, on passe aux petits morceaux fondants. Il est essentiel de limiter le sucre, le sel, les fritures notamment.

Quant aux quantités, c’est bébé le meilleur indicateur : il s’arrête quand il a mangé à sa faim. Enfin, que lui faire boire ? De l'eau faiblement minéralisée ou de source.

Quelques nouveaux produits viennent s'ajouter (en quantités modérées) aux repas de bébé à partir de 12 mois :

- certains fruits exotiques (goyave, fruits de la passion, kiwi etc.).
- des légumes crus ou râpés.

L'affirmation de bébé passe aussi par son alimentation

Les premières cuillerées de purée au menu pour bébé sont une révolution ! Habitué jusque-là à une alimentation lactée, il ne se posait aucune question.

Grâce à ces nouvelles saveurs et consistances, le tout-petit comprend doucement qu’il

a un pouvoir de décision sur ses repas de bébé (« j’aime » / « j’aime pas »). Par conséquent, la diversification alimentaire est une étape essentielle vers une nouvelle autonomie et marque l’entrée dans le monde des grands.

Manger est le premier plaisir que bébé éprouve, d’abord avec sa maman lors de la tétée, puis avec les recettes simples que lui préparent ses parents.

La première cuillère de purée ou de compote est un moment à part, à préparer avec soin en achetant une cuillère spéciale, pour bébé. Si bébé ferme la bouche, il faut recommencer plus tard.

Malgré tous les efforts et toute l'imagination des parents pour nourrir bébé, il arrive parfois qu'il refuse de goûter. C’est ce qu’on appelle la néophobie alimentaire (dégoût pour un aliment nouveau). Elle commence vers l’âge de 18 mois à 2 ans et peut se prolonger jusqu’à 7-8 ans. Pour réduire les risques, il faut introduire le plus d'aliments aux menus de bébé avant ses 2 ans. Il faut stimuler le goût de bébé, dès le début de la diversification alimentaire, tout en suivant les recommandations du corps médical.

Ce qu'il faut retenir

A 6 mois, je lui donne quoi ?

légumes (haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, blanc de poireaux, carottes...), fruits (la poire, la pomme, la pêche, la banane ou les abricots), féculent (pommes de terre et céréales infantiles sans gluten)

A partir de 12 mois, je lui donne quoi ?

certains fruits exotiques (goyave, fruits de la passion, kiwi etc.), des céréales infantiles (avec ou sans gluten).