

DE 4 MOIS
À
4 ANS

Isabelle Lauras

Nutritionniste

Les nouveaux petits pots maison pour bébé

PURÉES, PETITS PLATS et COMPOTES

**100 recettes d'une nutritionniste
pour lui donner le meilleur**

Volume 2



POCHE

LE D U C . S

LES NOUVEAUX PETITS POTS MAISON pour bébé

Il n'y a pas que le lait dans la vie ! À partir de 4 mois, Bébé va découvrir de nouveaux goûts... De ses premières purées à ses repas de « grand », c'est une belle aventure de saveurs qui démarre pour lui. Et quelle aventure !

Dans ce livre hyper-pratique, découvrez :

- **Comment diversifier l'alimentation de Bébé... et toutes les questions qui vont avec** : quand commencer ? Comment ? Peut-il manger du fromage au lait cru ? Peut-on saler ses plats ?
- **+ de 100 recettes** faciles et variées, pour lui faire découvrir des nouvelles textures, couleurs, goûts... dont :
 - **Les purées et compotes** classiques et les revisitées : purée de courgette citronnée, purée de panais et topinambour, compote poire-banane...
 - **Des petits plats complets** (presque comme ceux des parents !) : hachis parmentier, gratin dauphinois aux épinards...
 - **Et même des recettes pour voyager** : chili con carne, moussaka, tiramisu aux fraises... MIAM !

**LES SECRETS D'UNE NUTRITIONNISTE
POUR OFFRIR LE MEILLEUR À BÉBÉ !**

Isabelle Lauras est nutritionniste et maman de trois enfants. Elle est aussi l'auteur du best-seller *Petits pots maison pour bébé*, dans lequel elle guidait les parents pour aborder la diversification. Dans ce nouveau livre, elle a voulu aller plus loin, pour vous aider à amener un peu plus encore votre enfant vers l'autonomie.

ISBN 979-10-285-0121-1



7 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : CUISINE, PARENTALITÉ

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Maigrir malin, 2013.

Petits pots maison pour bébé, 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

ou scannez ce code :

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com** et sur notre page Facebook : **Leducs.s Editions**

Mise en pages : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0121-1

ISSN : 2427-7150

ISABELLE LAURAS

Les nouveaux petits pots maison pour Bébé

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Diversifier, oui, mais comment ?	9
Zoom sur la diversification alimentaire	11
De vrais repas : un moment d'échange et d'éveil.....	29
Allergies et intolérances alimentaires	37
Les règles d'or repas par repas.....	47
Partie 2 : Les recettes	55
Les premières soupes pour démarrer.....	57
Les premiers desserts	75
Des légumes mélangés pour découvrir.....	97
Les petits plats complets.....	137
L'assiette de Bébé fait le tour du monde !.....	175
Petites tapas pour faire comme les grands... ..	199
Annexes	
Rythme d'introduction des aliments.....	219
Premiers aliments de Bébé	221
Table des matières	237

Introduction

Déjà plusieurs mois que Bébé est arrivé, il fait l'objet de mille et une attentions et vous émerveille chaque jour de ses nouveaux progrès... Et des découvertes, il va en faire encore beaucoup !

Il en est une qui l'attend, et pas des moindres : la découverte des aliments, plus communément appelée la diversification alimentaire. Bien sûr, vous voulez lui donner le meilleur !

Dans mon précédent livre, *Petits pots maison pour Bébé*, j'ai pu vous guider pour comprendre comment aborder cette diversification... Ici, j'ai désiré aller un peu plus loin, pour que l'alimentation de Bébé n'ait plus de secrets pour vous, mais également pour vous aider à l'amener un peu plus avant encore vers l'autonomie.

Dans cet ouvrage, je parle d'équilibre alimentaire, d'apports indispensables, d'autonomie, mais aussi des soucis pouvant être source d'angoisses pour les parents comme la néophobie, les allergies et autres intolérances alimentaires... Pour que vous, parents, ne vous sentiez

plus aussi perdus et que les repas restent des moments de plaisir et d'échange !

Au-delà des recettes simples et originales présentées dans le premier volume, j'ai voulu ici vous accompagner vers une alimentation de plus en plus variée... Alors des petits pots maison oui, mais aussi des saveurs qui se déclinent à l'infini et des plats traditionnels venus d'au-delà nos frontières. Pourquoi ne pas l'initier à de nouvelles saveurs en picorant quelques tapas en famille, le régaler de légumes et de crudités qui vont changer de l'éternelle purée de carottes ?

Voici donc des petits plats adaptés à Bébé, à déguster également en famille, des recettes variées pour le plus grand bonheur des papilles de toute la famille, et des textures à adapter progressivement pour l'inciter à manger comme vous... comme un grand !

Partie 1

**Diversifier, oui,
mais comment ?**

Zoom sur la diversification alimentaire

Voilà quelques mois que votre enfant est nourri exclusivement au lait... Quels que soient vos choix (lait maternel ou lait maternisé du commerce), vous avez tout fait pour lui donner le meilleur pour sa croissance et son bien-être...

Mais la question de la diversification vous trotte dans la tête : à quel âge la commencer, quels aliments choisir, lesquels éviter, à quel rythme introduire les différentes familles d'aliments, comment respecter les besoins de Bébé ?

Entre les besoins nutritionnels, les textures, la découverte de la cuillère, les refus, vous vous sentez perdus et les conseils contradictoires, les recommandations diverses et variées ne vous aident pas à vous sentir sereins devant cette tâche. La découverte du goût fait partie des premiers grands apprentissages de votre pitchoun et ne fait que commencer.

Des repas simples pour l'aider à apprécier

Que de découvertes ! Nouvelles textures, nouveaux goûts, nouvelles couleurs... mais surtout nouveau mode d'alimentation ! Bébé a beaucoup à apprendre. Il doit passer du réflexe de succion à l'apprentissage de la petite cuillère, ce qui n'est pas si simple, pour lui comme pour vous d'ailleurs !

Laissez-lui le temps de découvrir et armez-vous de patience dès le début. Les premières cuillerées seront parfois difficiles à faire avaler mais une fois dépassé ce stade, vous aurez tout loisir de lui faire découvrir une multitude de goûts et de saveurs.

Pour débiter, choisissez des purées et des compotes simples, des textures très lisses et avec un seul fruit ou légume. Lorsqu'il connaîtra bien le goût de la carotte ou de la pomme, par exemple, vous pourrez commencer à vous amuser avec des recettes de légumes et de fruits mélangés, plus complexes.

La nouveauté passe en premier !

Démarrez toujours le repas par l'aliment nouveau. Comme Bébé a faim, il acceptera plus facilement la cuillère. Au contraire, un enfant rassasié risque de se détourner de la nouveauté et d'être ensuite moins concentré sur son repas...

Enfin, ne le faites pas patienter trop longtemps pour son repas : Bébé, affamé, s'énervera rapidement devant une cuillère qui n'arrive pas assez vite !

Par ailleurs, évitez de donner plusieurs fois de suite le même légume, cela pourrait provoquer une aversion.

Certains enfants nourris exclusivement à la carotte, pour éviter une éventuelle diarrhée ou y pallier, ne supporteront plus la vue d'une carotte plus tard... qu'elle soit en purée ou râpée !

Alors des repas simples, oui ! mais variés, c'est tout aussi important !

Miam les jus de cuisson !

Vous voulez lui donner le meilleur tout en l'initiant aux premières saveurs ? Conservez les jus de cuisson des légumes. Ils sont riches en vitamines et minéraux et vous pouvez les utiliser pour reconstituer le lait en poudre... à condition de ne pas les saler !

Recommandations pour débiter la diversification

Votre enfant ne connaît que le lait, et dans la majorité des cas, il l'apprécie. Tant qu'il ne connaît pas d'autres aliments, son petit goût sucré lui convient parfaitement... et le réflexe de succion lui permet de prendre son repas facilement, voire rapidement ! Qui n'a jamais vu un bébé se jeter littéralement sur son biberon, passant du même coup des larmes à l'apaisement...

Alors pourquoi diversifier ? Finalement ce moment d'échange les yeux dans les yeux dure bien peu de temps, et quelle maman n'a pas cherché à le faire durer quelques semaines de plus ?

Le premier point important, c'est de savoir que le passage à une alimentation solide ne se fait pas en un jour et que son introduction ne veut pas pour autant dire supprimer le lait maternel ou maternisé !

Au contraire : le maintien d'une prise régulière de lait aidera Bébé à mieux tolérer de nouveaux aliments.

Par ailleurs, au-delà de 6 mois, l'alimentation lactée ne permet plus de couvrir ses besoins, notamment en vitamines, minéraux et énergie.

Enfin, même si l'alimentation lactée reste la base de ses besoins la première année, même après la diversification alimentaire, apparaissent chez l'enfant les signes de la maturité physiologique permettant la diversification : disparition progressive du réflexe d'extrusion, capacité d'avaler des aliments non liquides, apparition du mouvement latéral de mastication, capacité de s'asseoir avec appui, contrôle postural de la tête et du cou, meilleure fermeture de la bouche.

Alors, en dehors de l'intérêt de la fameuse « fenêtre d'opportunité », pourquoi ne pas profiter de cette période pour lui faire découvrir de nouveaux goûts et ainsi le mener vers une alimentation la plus équilibrée possible ?



Les réflexes pratiques pour la diversification

- Débutez la diversification vers la 17^e semaine de Bébé (avec accord de votre médecin).
- Pensez à installer votre bébé confortablement, pour lui comme pour vous : dans un transat au départ, puis dans une chaise haute.
- Privilégiez un environnement calme, sans trop de distractions, pour l'aider à susciter sa curiosité.
- Ayez du temps pour son repas : ses premières cuillerées prendront parfois du temps...
- Introduisez les légumes et les fruits progressivement, un par un, sans les mélanger, et attendez 2 ou 3 jours avant de lui en faire découvrir un nouveau. Le but est de l'initier aux nouveaux goûts, mais également de tester sa tolérance.
- Ne le forcez pas : lui permettre de refuser un aliment qui manifestement ne lui plaît pas évitera par la suite les aversions alimentaires. N'oubliez pas que la découverte de nouveaux goûts se déroule sur plusieurs années, rien ne presse s'il n'aime pas immédiatement un aliment ou une famille d'aliments.
- Mixez les aliments finement au départ pour aller progressivement vers une texture grumeleuse, puis avec de fins morceaux.

Chaque repas est un lieu d'échange

Chaque repas doit rester un moment d'échange. Alors, parents comme enfant, appréciez l'instant présent. Rien ne sert de s'énerver parce que Bébé rejette la purée que vous lui avez concoctée... Vous réessaieriez dans quelques jours, le temps qu'il se familiarise au goût. Le but est de rester à son écoute pour éviter tout dégoût alimentaire définitif.

Les besoins de votre bébé

Les besoins en lait

Son aliment favori ! Il continuera à en avoir besoin pendant longtemps mais, petit à petit, les laitages remplaceront le biberon. Dans un premier temps, vous garderez cependant les biberons, dont vous diminuerez les doses progressivement lorsque vous complétez son repas par une compote ou une purée. La diversification n'est pas synonyme de gavage ! Les autres aliments l'aideront à couvrir ses besoins.

Cependant, votre enfant aura besoin d'au moins 500 ml de lait ou équivalent par jour jusqu'à ses 3 ans, sans pour autant dépasser 800 ml. Les équivalents seront trouvés dans les laitages et les fromages. Lorsque la diversification alimentaire sera bien lancée, ses apports quotidiens seront ainsi progressivement remplacés par des produits laitiers.

Il régresse ?

Tout au long de son apprentissage, Bébé peut avoir des phases de régression. Il rejette un aliment qu'il appréciait, se braque devant la cuillère, refuse de goûter, recrache les petits morceaux qu'il mâchait sans problème ? Pas de souci, il a droit à des phases de rejet, des moments de fatigue, de manque d'appétit et même des phases de néophobie (rien que la couleur qui change peut le perturber !)... et tout cela n'a rien d'alarmant !

Dans tous les cas, ne le forcez pas ! Cela ne ferait que renforcer son rejet !

Liste des aliments à privilégier ou à éviter

Se référer aux annexes à la fin du livre, pages 217-235.

Mode d'emploi pour remplacer le lait

Démarrer la diversification alimentaire ne signifie pas augmenter ses apports quotidiens sous prétexte de conserver le lait infantile dont il a tellement besoin. Un enfant a besoin d'un certain apport calorique, il ne s'agit donc pas de le « gaver » sous prétexte de conserver cet « or blanc » dans son alimentation.

Je vois malheureusement trop d'enfants qui, à 8 ou 10 mois, continuent à consommer 800 ml de lait alors même qu'ils mangent très bien leur purée de légumes ou leur compote...

Dans tous les cas, commencez son repas par la purée (ou la compote) avant de lui donner un biberon adapté en volume !

- Son premier repas à la cuillère (vers 4 mois)
- Déjeuner (les autres repas restant à base de lait uniquement, pas trop de changements d'un coup !)
 - 50 g de purée de légumes à la cuillère mélangée avec 180 ml de lait
 - ou 3 à 4 cuillerées à café de purée de légumes puis 180 ml de lait
 - ou 3 à 4 cuillerées à café de compote de fruits puis 180 ml de lait
- Au fur et à mesure que vous augmentez la quantité de purée ou de compote, diminuez le lait (jusqu'à 150 ml, l'équivalent d'un laitage).

Comment réduire le lait, sans carence (enfant consommant 4 repas par jour)

	4 mois	5/6 mois	8/10 mois	18 mois	2 à 3 ans
LAIT INFANTILE	4 biberons de lait (180 à 210 ml environ) dont celui du déjeuner, complété par de la purée ou de la compote	2 biberons de lait (180 à 210 ml), petit déjeuner et dîner	2 biberons de lait (180 à 210 ml), petit déjeuner et dîner	1 biberon de 180 ml de lait (avec céréales solubles)	1 biberon de 150 ml de lait de croissance accompagné de tartines
PRODUIT LAITIER (YAOURT/ FROMAGE/PETIT-SUISSE)	-	1 petit-suisse le midi (en complément des légumes) 1 yaourt à 16 heures* (+ compote)	1 fromage blanc (en complément des légumes) 1 yaourt à 16 heures** (+ compote)	1 morceau de fromage le midi* 1 laitage à 16 heures et au dîner	1 morceau de fromage le midi* 1 laitage à 16 heures et au dîner
FROMAGE À PÂTE CUITE	-	-	Oui (20 g)	Oui (20 g)	Oui (30 g)
FROMAGE À PÂTE MOLLE	-	-	-	Oui (20 g)	Oui (30 g)

* Ne donnez le fromage qu'une seule fois par jour, soit le midi, soit le soir. Pensez à l'incorporer dans certaines purées, mais dans ce cas n'en donnez pas une double dose au repas.

** Selon vos envies, et celles de votre pitchoun, vous pouvez sans problème inverser le biberon du soir avec le laitage du goûter. Bébé aura alors droit à un biberon de lait le matin et un autre au goûter, et à un laitage le midi et le soir, ce qui constituera alors de vrais repas pouvant être pris en famille. Je trouve que donner un biberon en fin de journée procure un moment de calme très câlin, avant l'endormissement. À vous de choisir donc !

Ainsi, les produits laitiers et les autres aliments prendront progressivement la place du biberon. Mais attention, allez au rythme de votre bébé : si certains petits découvrent la cuillère avec enthousiasme et ne jurent que par elle (dans ce cas le biberon est vite remplacé par un laitage ou un morceau de fromage), d'autres continuent à avoir ce besoin de succion et d'échange dans les bras, les yeux dans les yeux.

Idée reçue : du lait pour favoriser l'endormissement ?

Je le vois encore trop souvent : des enfants mangeant normalement au repas et à qui on donne un biberon de lait en plus au moment d'aller dormir... et d'autres qui gardent trop longtemps ce réflexe de succion et gardent le biberon dans leur bouche toute la nuit.

La raison ? D'aucuns disent que l'enfant a tendance à s'endormir plus rapidement en ayant ce biberon (ce qui est au passage une belle idée préconçue !). Mais ce n'est pas sans conséquences : un apport calorique supplémentaire et souvent inutile et surtout un risque de caries dès le plus jeune âge !

Quel lait choisir ?

Sauf indication contraire de votre médecin (s'il existe des intolérances, notamment), ne donnez à votre enfant que des laits infantiles adaptés à son âge. À partir d'un an, le lait de croissance reste privilégié car enrichi en fer.

Les laits de soja, lait de vache classique, laits végétaux (noisette, riz, châtaigne et autres...) ne sont pas adaptés aux besoins de votre bébé. Si vous remplacez les laits infantiles par de tels laits, vous faites courir à votre bébé un risque de carences importantes en calcium, fer,

protéines... sans compter le risque accru d'intolérance ou d'allergie aux oléagineux.

Si donc vous soupçonnez chez votre bébé une intolérance au lait, demandez avant tout conseil à votre médecin qui vous aidera à trouver un lait mieux adapté.

Le lait, apport hydrique

Remplacer le lait par un produit laitier est incontournable au cours de la diversification alimentaire. Mais attention ! Le lait contient environ 90 % d'eau, ce qui lui permet à lui seul de couvrir largement les besoins hydriques de Bébé. Mais ce n'est pas le cas des fromages et des laitages ! Pensez, dans ce cas, à lui donner systématiquement un biberon d'eau en fin de repas.

Les besoins en protéines

Les besoins en protéines de votre bébé sont largement couverts par les apports lactés. En réalité, ce sont surtout ses besoins en fer qui augmentent, or la meilleure source de fer reste la viande. Mais point trop n'en faut, son système rénal n'étant pas encore mature, il ne s'agit pas de surcharger son organisme.

Ainsi, on pourra donner 10 g de protéines vers 6 mois et augmenter progressivement tous les 3 mois, pour arriver à environ 50 g vers l'âge de 2 ans.

Les besoins en légumes

C'est le point de départ de la diversification et de l'alimentation variée : d'abord sous forme de restes de bouillons de légumes (pour reconstituer ses biberons), puis de soupes pas trop épaisses (à compléter

d'un laitage), les saveurs variées, les apports en minéraux et vitamines vont compléter progressivement ses besoins et développer son sens du goût, le sensibiliser aux couleurs, aux odeurs et à de nouvelles textures.

Bien mixés au départ, les légumes seront progressivement donnés à la cuillère en texture lisse, puis grumeleuse avant d'arriver aux premiers petits morceaux (attendez que Bébé ait une dentition suffisante, sinon il risque de prendre l'habitude d'avaler tout rond).

Choisissez des légumes à fibres douces (les choux et les légumes secs auront tendance à irriter ses petits intestins), épluchés et épépinés (parties les plus irritantes des légumes). Les légumes forts en nitrates (carottes d'hiver, épinards) seront également donnés dans un second temps et de manière espacée.

Et encore une fois : un seul légume à la fois pour bien tester la tolérance !

Les besoins en fruits

Vous donnerez les fruits d'abord sous forme de compotes cuites, parfois même passés au chinois pour retirer les petits grains (fraises, kiwis...). En attendant, leur goût sucré est la meilleure astuce pour faire découvrir la cuillère à bébé. Cet objet, insolite pour lui, deviendra intéressant dès qu'il aura vite (et même très vite) compris qu'il est associé à un goût qu'il connaît déjà et pour lequel il a une attirance innée : le sucré.

Cinq fruits et légumes par jour ? Bébé n'en est pas encore là... mais vers 18 mois, il devrait y parvenir. Attention cependant, il n'est pas question de ne donner que des fruits... justement parce qu'ils apportent plus

de sucre que les légumes. Alors deux compotes ou l'équivalent de 2 petits fruits par jour resteront suffisants pour un bon équilibre alimentaire.

Bref, il faut des fruits (le meilleur des desserts !), mais sans en abuser...

Les besoins en sucres lents

D'abord sous forme de farines solubles (idéales pour un petit à qui le biberon de lait ne suffit pas pour tenir la matinée ou la nuit), sans gluten de préférence au départ, d'autres féculents prendront leur place. Et les sucres lents sont tout aussi importants que les autres aliments pour son équilibre !

Vers 8 mois, Bébé commence à avoir une sacrée dépense énergétique en plus de sa croissance : il fournit des efforts surhumains pour se tourner, pour ramper, se déplacer voire, pour certains, commencer à se hisser et tenter de s'équilibrer.

Les sucres lents lui apporteront cette énergie, mais aussi l'aideront à constituer leur masse musculaire. Autant dire qu'ils sont indispensables à son équilibre.

Sous forme de pommes de terre, de petites pâtes, de légumes secs (pour les plus grands ou sans la peau), de céréales (millet, semoule, riz, boulgour, maïs sans la peau...), on pourra les incorporer aux légumes sans souci, à raison de 50-60 g cuits, au départ.

Comme on les retrouve sous forme de petits morceaux (hormis la pomme de terre), attendez que votre bébé accepte les textures granuleuses (semoule, boulgour...) ou les petits morceaux (pâtes en étoile, riz rond, vermicelles...).

Les matières grasses

Votre bébé ne deviendra pas obèse sous prétexte que vous ajoutez de la matière grasse dans ses premières purées. Au contraire : huile (olive de préférence), crème fraîche, beurre apportent des acides gras et des vitamines essentiels à son développement... à condition de bien les doser !

1 cuillerée à café d'huile, 1 petite noix de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche lui apporteront ce dont il a besoin sans surcharger en graisse son organisme... et rendront ses petits plats tellement plus appétissants !

Du sel et du sucre ?

Ils font partie tous deux de nos habitudes alimentaires. Saler un aliment ou sucrer un laitage sont devenus des réflexes.

Et pourtant, Bébé a un sens du goût bien plus développé que le nôtre. Une purée de légumes qui vous semble fade lui paraîtra succulente et le lait lui semble sucré (d'où son attirance dès la naissance !).

Alors n'ajoutez rien et ne dénaturez pas les goûts trop tôt.

Pour les soupes et les purées, vous pourrez vous amuser à relever et varier les goûts avec des fines herbes ou certaines épices (entendons-nous bien : je ne parle pas de piment...), voire d'un mélange aux 5 baies, moins fort que le poivre seul. Utilisez des légumes de saison, dont le goût est toujours moins fade.

Si vous voyez Bébé faire la grimace devant un fromage blanc un peu acide, ne vous précipitez pas sur le sucre en poudre, car il a de grandes chances de s'habituer à l'acidité. Et s'il vous arrive de vouloir sucrer avec de la confiture, du sucre ou autre, n'en faites pas une habitude.

Pour autant, le sucre ne doit pas devenir un interdit absolu et un petit plaisir de temps à autre n'en fera pas un enfant en surpoids demain !

Enfin, pour les bébés qui ne supportent vraiment pas l'acidité, malgré toutes vos tentatives et votre bonne volonté, pensez à ajouter un peu de compote ou des morceaux de fruits...

Le miel : bienfait ou non ?

On connaît ses bienfaits, un produit naturel souvent utilisé pour lutter contre les petits maux de l'hiver, pour la cicatrisation ou simplement pour sucrer autrement... Mais l'AFSSA tire la sonnette d'alarme régulièrement : la possible présence de spores de *Clostridium botulinum* s'avère dangereuse pour les enfants de moins d'un an, dont la flore intestinale est encore immature. Alors attendez quelque temps pour lui faire découvrir cet or sucré...

Le tableau ci-après est donné à titre d'exemple, chaque enfant allant à son rythme. L'essentiel étant de garder de bonnes proportions et d'écouter le rythme de votre bébé : si certains sont accros à leur biberon pendant longtemps, d'autres s'amuseront et s'éveilleront facilement à leur nouveau mode alimentaire et préféreront un fromage blanc plutôt qu'un biberon.

Tableau récapitulatif des besoins nutritionnels âge par âge

	4 mois	5/6 mois	8/12 mois	18 mois	2/3 ans
LAIT OU LAITAGE	500 à 800 ml de lait infantile ou maternel (réparti sur la journée)	400 ml de lait infantile complété par un laitage non sucré	400 ml de lait infantile complété par deux laitages non sucrés	210 ml le matin, les autres repas seront complétés par des laitages ou 20 g de fromage	180 ml de lait le matin, on alterne fromage et laitage aux autres repas
LÉGUMES CUIITS	2 à 3 c. à c. dans le lait puis à la cuillère OU bouillon de légumes dans le lait	100 g de purée d'un légume d'une seule sorte à la cuillère	150 g de purée de légumes mélangés, texture granuleuse	200 g de légumes cuits (on peut tester les premiers petits morceaux)	200 g de légumes cuits en morceaux, midi et soir
FRUITS	2 à 3 c. à c. de compote de fruits au goûter	100 g de compote de fruits répartis entre le déjeuner et le goûter	100 g de compote de fruits à midi et à 16 heures	100 g de compote de fruits à midi et à 16 heures	100 g de compote de fruits deux fois par jour
PROTÉINES	–	–	10 g de protéines bien cuites	20 g de protéines bien cuites	30 à 40 g de protéines
CÉRÉALES	Sans gluten, 2 à 3 c. à c. dans le biberon	Premiers biscuits ou petits morceaux de pain	Pain, riz rond, pomme de terre, petites pâtes (50 g, cuit, mélangé à la purée)	Pain, riz rond, pomme de terre, petites pâtes (50 g, cuit, mélangé à la purée)	Premières tartines le matin, féculents ou pain proposés midi et soir

Mon bébé a toujours faim...

Des bébés goulus, on en connaît tous... Dès le plus jeune âge, ils avalent leur biberon à une vitesse record, jamais contents lorsque ce moment de plaisir s'arrête. Et ils continuent à l'étape de la diversification alimentaire, ce sont d'ailleurs les premiers à comprendre quand il faut ouvrir grand la bouche à la présentation de la cuillère, et à garder cette habitude de manger goulûment...

Et quand je dis que Bébé s'y habitue, je pèse mes mots : alors que l'enfant est parfaitement habitué à consommer quatre repas par jour, lors de la diversification alimentaire, les petits gourmands finissent toute leur assiette. Et au moindre pleur entre deux repas, certains parents culpabilisent en pensant qu'ils n'en ont pas eu suffisamment... et rajoutent un petit quelque chose !

S'il n'y a pas de phénomène d'obésité dans l'environnement familial, le risque de les y mener est pourtant important : l'enfant s'habitue à consommer de grandes quantités, ne ressent déjà plus la satiété et termine son assiette (pour le plus grand bonheur des parents !).

J'entends alors dire : « il a une fringale vers 11 heures et je lui donne un biscuit... » Quelle hérésie ! Un bébé n'a pas de fringale, un bébé ne pleure pas uniquement parce qu'il a faim. Il a aussi le droit de réclamer de l'attention (la nourriture n'est pas la seule solution), des bras, des jeux avec ses parents... Bref, que l'on s'occupe de lui. Et s'il a vraiment faim, on avance l'heure du repas. Mais ne lui donnez pas l'habitude du grignotage entre les repas...

Tableau des grammages habituels en fonction du type d'aliment (repas principaux, soit midi et soir)

Type d'aliment	6 à 12 mois	12 à 18 mois	18 mois et plus
Pain ou féculents cuits	10 g 50 g	15 g 80 g	20 g 100 à 120 g
Légumes en purée	150 g	200 g	200 g
Viande ou poisson (1 fois par jour)	10 g (à partir de 8 mois)	20 g	30 à 50 g progressivement
Fromage (1 fois par jour) ou laitage	20 g 100 g	20 g 100 à 120 g	30 g 100 à 120 g
Crudités	–	30 g	30 g
Fruits	60 à 80 g	80 à 100 g	80 à 100 g



Comment lui apporter le bon équilibre alimentaire ?

- Commencez par les légumes doux (carotte, courgettes, haricots verts...) et introduisez les légumes à goût plus prononcé (navet, choux, céleri...) plus tardivement.
- Donnez viande et poisson à cette même période à raison de 10 g par jour (2 cuillères à café) puis 20 g vers l'âge de 9 mois. Évitez la charcuterie (sauf le jambon cuit dégraissé). On augmentera ensuite de 10 g supplémentaires tous les 3 mois environ à partir d'un an.
- Cuisez les légumes et la viande à la vapeur, au bouillon, à l'étuvée, en excluant toute friture. Les viandes seront bien cuites pour éviter tout risque sanitaire, et pourront éventuellement être poêlées.
- N'ajoutez pas de sel (même si cela vous paraît fade) et limitez au maximum la cuisson des pâtes et du riz.
- N'ajoutez pas de sucre afin de ne pas dénaturer le goût et de ne pas l'habituer au goût sucré (on peut toujours mélanger avec un peu de compote...).
- Ajoutez 1 cuillère à café d'huile de colza, d'olive ou de noix, à alterner avec 1 noix de beurre afin de lui apporter les acides gras et les vitamines liposolubles nécessaires à sa croissance.
- La première année, continuez à lui donner, matin et soir, un apport de lait maternel ou de lait maternisé afin de maintenir un bon apport en zinc, fer, acides gras, tout en limitant l'apport protéique.

De vrais repas : un moment d'échange et d'éveil

Donner le biberon ou allaiter... vous avez créé un échange et un lien précieux entre votre enfant et vous... mais lors de la diversification, cette relation va continuer, par le jeu de regards, de sourires, de jeux... Et si la diversification implique l'abandon progressif du biberon (certains petits gardant tout de même pendant très longtemps l'habitude du biberon de lait le matin), elle fait partie des premiers pas vers l'indépendance.

En effet, votre bébé va non seulement apprendre à manger autrement, mais il va également découvrir de nouvelles couleurs, de nouveaux goûts, de nouvelles odeurs et surtout de nouvelles textures !

Pour l'apprentissage de Bébé au goût, votre rôle de parent est de tenir compte de l'inné, de son degré de sensibilité sensorielle, de son appréciation olfactive

et de l'environnement familial. Bref, Bébé découvre et vous devez vous adapter à ses capacités et à son développement...

Un contexte social et affectif prépondérant

Votre rôle est immense dans ses nouvelles découvertes : respecter un environnement calme, lui donner de votre temps, nommer les aliments qui sont dans son assiette (il finira par associer la couleur orange à la carotte...).

Bref, des règles simples qui l'aideront à mieux apprivoiser le contenu de son assiette. C'est pour cela que je considère (malgré le bon vieux précepte éducatif qui dit qu'il ne faut pas jouer à table ou avec la nourriture !), que ces découvertes doivent se faire comme un jeu... Le bon savoir-vivre à table viendra ultérieurement...

Ainsi, jouer en manipulant la cuillère, plonger ses doigts dans sa purée, dessiner sur la table avec un peu de compote ou ramasser le micromorceau de carotte qui est tombé dans son bavoir sont autant d'expérimentations qui l'aideront à participer au repas.

Observez votre enfant dans cette découverte de nouveaux goûts, d'odeurs, de textures et plus tard de couleurs. Laissez-le se familiariser, à son rythme, avec ces nouveaux mets et s'éveiller à de nouvelles sources de plaisirs et d'échange (nouveaux aliments, repas en famille, communication...).

L'initier aux bonnes habitudes en famille

Lors de la diversification, les petits sont souvent mis à part... On les fait manger avant le reste de la famille, leurs menus sont totalement différents... Certes, il n'est pas toujours évident d'adapter le menu familial. Cependant, tâchez le plus possible de faire participer Bébé à ces moments d'échange.

Bébé et vous

Au début de la diversification, ne le couchez pas tout de suite après son repas, mais installez-le dans son transat (à terre pour des questions de sécurité), près de vous lorsque vous êtes à table... Il profitera de votre présence (et vous de la sienne !).

Dès que Bébé est en mesure de s'asseoir correctement, faites-le manger dans une chaise haute, à table avec vous.

Adaptez vos menus aux siens (ou l'inverse...), le mimétisme est particulièrement important dans ses découvertes et vous voir croquer dans un fruit lui donnera l'envie d'y goûter.

Goûtez les nouveaux aliments en famille, et n'hésitez pas à commenter les plats : ce que c'est, la couleur, le goût... et petit à petit à le faire participer.

Tous les repas ont leur importance, mais lorsque vous avez repris votre travail, le petit déjeuner et le dîner vont avoir une place prépondérante puisqu'ils arrivent chacun après des périodes de séparation. Ce sont de bons moments à partager pour passer une bonne journée ou une bonne nuit !

Tout ne se passe pas qu'à la maison

Votre enfant est gardé pendant la journée, et au moment de la diversification vous pouvez vous inquiéter de ce qu'il va manger à l'extérieur. Plusieurs solutions s'offrent à vous...

S'il est gardé en **crèche**, renseignez-vous impérativement sur les menus afin d'adapter celui du soir.

S'il est gardé chez une **assistante maternelle**, vous pouvez :

- soit apporter son repas. Sauf en cas d'allergie ou de conviction particulière, je le déconseille fortement. En effet, c'est une solution qui vous demandera du travail supplémentaire pour préparer son repas et l'amener (et donc du temps en moins à lui accorder), et vous le priverez d'habitudes et de menus différents de ceux de votre foyer ;
- soit demander à l'assistante maternelle de préparer le repas du midi (moyennant indemnité forfaitaire). Dans ce cas, instaurez le dialogue pour vous faire part mutuellement des progrès et des découvertes alimentaires de Bébé, et si vous découvrez qu'il s'est régalé avec un légume qu'il déteste à la maison, demandez-en la recette !

Comme pour la garde en crèche, ce sera à vous d'adapter son menu du soir en fonction de ce qu'il a mangé dans la journée, afin de lui assurer un bon équilibre alimentaire.

Mes conseils pour adapter le menu du soir :

- Si votre enfant a principalement mangé des légumes à midi, favorisez les féculents le soir (et inversement)...

ou présentez-lui un mix des deux. À partir de huit mois, il doit avoir au moins un légume cuit et un féculent par jour.

- S'il a eu des protéines (viande, poisson, œuf) à midi, il n'est pas obligatoire que vous lui en proposiez à nouveau le soir, surtout avant l'âge de 2 ans.
- Donnez-lui un produit laitier, mais s'il a déjà consommé du fromage à midi, optez plutôt pour un laitage (yaourt, fromage blanc, faisselle ou petit-suisse) le soir... Gardez toujours un apport laitier par repas (y compris au goûter !)
- Proposez un fruit ou une crudité le soir s'il n'en a eu qu'un seul au cours de sa journée (déjeuner et goûter), afin qu'il en ait au moins deux par jour.
- Préparez le repas en adaptant celui de la famille (en écrasant à la fourchette, en mixant juste avant) pour qu'il apprenne à manger comme vous !

Le développement du goût et le rejet alimentaire

À la naissance, votre bébé est capable de distinguer les quatre saveurs (sucré, salé, acide et amer), mais par réflexe son choix se porte sur le sucré, saveur déjà présente dans le lait.

C'est au moment de la diversification alimentaire qu'il va découvrir d'autres saveurs, parfois un peu déroutantes pour lui... mais également de nouvelles sensations en bouche, des odeurs, des textures.

Jusqu'à 18 mois, il vous fait suffisamment confiance pour que vous puissiez lui faire découvrir un large panel de goût. Comme il n'est pas encore dans une phase d'opposition, et pour conserver cette confiance, laissez-le recracher pour ne pas provoquer d'aversion alimentaire. Il sait qu'il peut rejeter, qu'on ne le force pas, il sera donc plus à même de goûter une autre fois.

C'est vers 18-24 mois que l'enfant devient sélectif et rejette progressivement des aliments nouveaux ou même déjà connus. Il commence à trier dans son assiette, à examiner l'aliment et, si quelque chose ne lui plaît pas (texture, goût ou même couleur), il le refuse. Cette phase, qui correspond souvent à l'âge d'opposition, est normale mais ne doit en aucun cas provoquer du stress ou des conflits (souvenez-vous que les repas doivent rester des moments de calme et d'échange !).

Bref, il faut savoir garder son *self-control* et ne pas le forcer, accepter que Bébé rejette le plat que vous aviez préparé avec tant d'amour. Vous y reviendrez, et il faudra parfois lui proposer jusqu'à huit à dix fois avant qu'il ne l'accepte. Sans baisser les bras et surtout sans que ledit aliment ne devienne une punition, car toute pression exercée sur l'enfant ne ferait que renforcer son rejet !

Le plus important, dans la construction du goût, reste le PLAISIR !



Les hypothèses de la néophobie

Pas toujours facile de comprendre ce qui se passe dans la tête d'un petit bout... Concernant la néophobie, quatre hypothèses sont avancées :

- la phase d'opposition aux parents (phase du « non ») ;
- la recherche d'un secteur de sécurité, caractérisé par des aliments déjà connus ;
- la conséquence de l'autonomie croissante, l'enfant commence à être à même de se demander si l'aliment nouveau est « bon » pour lui ;
- la rigidité perceptive.

Il arrive également que la néophobie ou le rejet se focalise sur une famille d'aliments... Par exemple, certains enfants qui ont plaisir à manger des compotes de fruits, refusent systématiquement tous les fruits en morceaux... Normal, la texture étant différente, le fruit en morceaux est une nouveauté et l'enfant a encore du mal à faire le lien entre la compote de pomme et la pomme en morceaux. Pour lui, ce sont deux aliments différents. Qu'à cela ne tienne ! Montrez-lui l'exemple et proposez-lui de petits morceaux de fraises ou de pommes... en conservant la compote pour maintenir un bon équilibre. Il finira par se familiariser !

Ne paniquez pas !

Votre enfant refuse de manger sa purée verte ? Hors de question de vous remettre aux fourneaux pour qu'il mange à sa faim ! Soyez rassuré, il ne se laissera pas mourir de faim et se rattrapera lors du prochain repas. Si vous acceptez de remplacer les légumes par de petites pâtes, sa néophobie finira par se transformer en caprice !

Rappel important : les repas en famille, la clé d'une bonne alimentation pour Bébé

C'est par mimétisme que votre enfant aura envie de découvrir de nouveaux aliments. Il est donc particulièrement important de lui montrer le bon exemple. Après ses premières soupes et le démarrage de la diversification, adaptez les recettes qui suivent et les proportions pour l'ensemble de la famille. Mettez-vous à table avec lui et n'hésitez pas à commenter les plats : couleurs, goûts, textures, ingrédients...

BOUILLON D'HIVER



Dès 4 mois

Ingrédients : 1 endive ; 1 carotte ; 1 branche de cerfeuil.

- Prélevez les feuilles de l'endive après avoir enlevé le cœur afin de supprimer l'amertume, lavez-les. Épluchez, lavez et coupez la carotte en petits tronçons.
- Plongez les légumes et le cerfeuil dans une casserole avec ½ litre d'eau et portez à ébullition.
- Laissez cuire 1 h 30 à feu doux.
- Filtrez le bouillon, laissez tiédir puis versez dans un biberon. Ajoutez le lait en poudre, vérifiez la température.

 ***L'endive, un peu amère...***

Si l'endive peut paraître assez amère au palais des plus jeunes, le goût sucré de la carotte et du lait atténuera cette amertume pour une découverte plaisir assurée.

QUENELLES DE CHÈVRE À LA FRAMBOISE



Dès 8 mois

Ingrédients : 20 à 30 g de chèvre frais ; 50 g de framboises ; 1 c. à c. de sucre en poudre ; quelques feuilles de menthe fraîche.

- Lavez les framboises soigneusement. Passez-les dans une casserole à feu moyen avec le sucre et 2 c. à s. d'eau. Laissez-les compoter 5 minutes à feu moyen. Passez-les au chinois pour retirer les grains.
- Lavez et ciselez les feuilles de menthe.
- Écrasez le fromage de chèvre à l'aide d'une fourchette et incorporez la menthe.
- À l'aide de deux petites cuillères, formez des quenelles que vous présenterez sur une petite assiette, recouvertes de coulis de framboises.



Mon conseil

Ici, le chèvre frais remplace le laitage... Attention donc à ne pas donner une autre portion de fromage ou de lait dans le plat.

RIZ À L'AVOCAT



Dès 4 mois

Ingrédients : 30 g de riz basmati ; ½ avocat bien mûr ; ½ banane bien mûre ; cardamome (un tour de moulin).

- Faites cuire le riz 15 minutes dans de l'eau bouillante. Il doit être bien tendre. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
- Épluchez l'avocat et la banane, écrasez-les ensemble. Mélangez-les au riz, ajoutez un tour de moulin de cardamome et servez frais dans une assiette creuse.

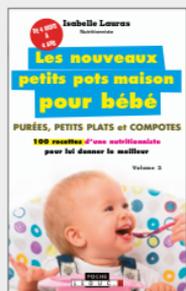
Le saviez-vous ?

L'avocat est une source d'acides gras mono-insaturés, de fibres, minéraux et vitamines. Idéal pour se revigorer pendant l'hiver !

Mon conseil

Cette recette est complète, à associer uniquement avec quelques miettes de poisson comme du cabillaud et un yaourt... Inutile de rajouter un fruit !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les nouveaux petits pots maison pour bébé
Isabelle Lauras



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S