

Isabelle Lauras
diététicienne-nutritionniste

PETITS POTS MAISON

pour bébé

Purées, petits plats et compotes

+ DE 100 000
EXEMPLAIRES
VENDUS



100 recettes saines et gourmandes

DE 4 MOIS À 3 ANS : TOUS LES CONSEILS POUR DONNER LE MEILLEUR À VOTRE BÉBÉ

POCHE

LE D U C . S

PETITS POTS MAISON

pour bébé

Vous voulez offrir à votre bébé une alimentation saine et équilibrée dès son plus jeune âge et lui donner de bonnes habitudes?

La solution? Les petits pots maison pour bébé! Économiques, bons pour sa santé, ils sont également savoureux et tellement variés!

Dans cet ouvrage :

✓ **Tout savoir sur les besoins nutritionnels de votre enfant** : les quantités, les produits laitiers, céréaliers, les viandes, les matières grasses, le sucre...

✓ **De l'entrée au dessert, découvrez 100 recettes pour bébé de 4 mois à 3 ans, intégrées dans des menus équilibrés** : crème de radis rose, purée de pomme-carotte, bœuf ficelle à la courgette, gratin d'épinards au saumon, riz au lait et à la framboise...

✓ **Des menus types pour la semaine, adaptés aux besoins de votre bébé pour chaque période de croissance** : 6 à 8 mois, 8 à 12 mois, 12 à 24 mois, 24 à 36 mois...

✓ **Inclus** : des grilles avec le rythme d'introduction des aliments, et tous les produits que Bébé peut manger.

*Grâce à de nombreux conseils diététiques
et pratiques, les repas de Bébé
seront un jeu d'enfant !*



Isabelle Lauras est diététicienne-
nutritionniste et maman de trois enfants.

ISBN : 979-10-285-1336-8

6 euros
Prix TTC France



9 791028 513368

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

Très simples à réaliser, ces recettes (de l'entrée au dessert pour tous les jeunes gourmets de 4 mois à 3 ans et toutes les occasions) sont également saines pour la santé et l'équilibre alimentaire des petits. Un ouvrage où l'on trouve aussi des conseils diététiques et des astuces pour simplifier la vie en cuisine.

Côté bébé

On y revient au fait maison. Mais pas question de retomber dans les marmites d'antan avec lesquelles on préparait et mitonnait des heures. Là, les 100 recettes express prennent moins de 10 minutes chrono : petits pots, purées, flans et desserts, de 4-8 mois à 3 ans.

Parents

Comment bien nourrir son bébé, lui offrir une alimentation ni trop salée, ni trop sucrée, ni trop grasse ? Comment faire tout cela sans passer des heures derrière les fournaux ? La solution est dans ce livre de diététique appliquée aux tout-petits. À découvrir : 100 recettes express, des menus complets selon les âges et une foule de conseils.

TV Grandes chaînes

Leur donner de bonnes habitudes alimentaires dès les premiers mois, c'est primordial. Mais pas facile quand on est une maman qui travaille ! Dans ce livre, retrouvez 100 recettes à préparer en moins de 10 minutes. Purées, flans, plats complets et desserts gourmands pour les 4-8 mois et 18 mois-3 ans. Chaque recette est intégrée dans un menu équilibré et commentée par l'auteur, diététicienne. Ça simplifie la vie !

Femme actuelle

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Une silhouette au top : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Les nouveaux petits pots maisons pour bébé, 2015.

Maigrir malin, 2013.

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 !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage du même
titre paru aux éditions Leduc.s en 2008.

© 2019 Leduc.s. Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris

ISBN : 979-10-285-1336-8

ISSN : 2427-7150

Isabelle Lauras

diététicienne-nutritionniste

PETITS POTS MAISON

pour bébé

Purées, petits plats et compotes



À tous nos petits gastronomes.

À Rébecca, Tristan et Carmen, mes petits goûteurs préférés.

Mes remerciements à Mme Frédérique Marcombes, pédiatre, et M. Jean-Paul Blanc, diététicien.

**Petits pots et plats
industriels...**

Est-ce vraiment ce que nous souhaitons pour nos enfants ?

Pratiques pour dépanner les mamans pressées, mais certainement pas pour faire de nos enfants de petits gastronomes... car leur apprendre à manger de bonnes choses saines et équilibrées dès leur plus jeune âge est une nécessité.

Certes, Bébé est encore loin de pouvoir manger comme vous, et il a encore du chemin à faire avant d'apprécier une pintade rôtie aux morilles ou un canard à l'orange. Mais cela ne veut pas dire qu'il doit se contenter de plats fades et monotones, au contraire ! Lui apprendre la diversité dès maintenant, c'est l'éduquer au goût et à l'équilibre alimentaire...

Cuisiner de bons petits plats n'est pas si compliqué !
Apporter un équilibre alimentaire non plus... et si je vous dis que l'un ne va pas sans l'autre ? Étonnant ?

Non, simple question d'éducation, d'éducation à la table, d'éducation au goût... À vous donc de lui apprendre à bien manger, équilibré et varié. La nature nous offre tellement de bonnes choses, des multitudes de saveurs que votre enfant va commencer à connaître, grâce à vous.

Au moment de la diversification alimentaire, votre enfant va donc progressivement passer d'une alimentation strictement à base de lait à une alimentation variée et de plus en plus proche de la vôtre. Votre rôle, en tant que parents, est de le guider dans ses choix alimentaires afin qu'il apprécie des aliments variés et équilibrés.

Vous vous sentez perdus face à cela ?

C'est normal, vouloir donner le meilleur à son enfant n'est pas toujours simple. Vous ferez certainement des petites erreurs, mais votre enfant vous le pardonnera, rassurez-vous ! Non, il ne s'agit pas de forcer un enfant à manger des légumes : s'il les accepte petit, il finirait par les bouder, voire les détester. Les repas doivent être des moments privilégiés de la journée, des moments de calme et d'échange avec votre enfant.

Vous lirez mes conseils pour bien éduquer votre enfant au goût, vous cuisinerez les recettes que je vous propose pour lui faire plaisir chaque jour... et surtout vous écouterez votre enfant et votre instinct, sans stress, parce qu'un aliment donné avec amour est toujours ce qu'il y a de meilleur !

Parce que plaisir, gastronomie et équilibre nutritionnel ne sont pas incompatibles, bien au contraire.

La diversification alimentaire

À quel moment faut-il commencer la diversification alimentaire ?

Entre 4 et 6 mois en général, on commence à introduire des petites compotes et quelques légumes sélectionnés. Ainsi, on pourra commencer le goûter par quelques cuillerées de compote de pommes ou pommes/poires puis donner le lait habituel.

Quelques jours plus tard vous pourrez compléter le biberon du déjeuner par quelques légumes mixés finement et dilués dans le lait... ça y est, la diversification est amorcée.

Tout cela doit bien sûr se faire en douceur, toujours dans le calme et au rythme du bébé. Si vous pensez que votre enfant n'est pas prêt, attendez un peu avant de retenter quelques cuillerées



de compote. Cependant, pensez que votre enfant a beaucoup de petits plats à découvrir. Avant l'âge de 2 ans c'est facile, alors profitez-en : plus il aura découvert de saveurs, de couleurs, de consistances diverses à ce stade, plus il aura de chances d'accepter des repas équilibrés par la suite. En effet, 2 ans correspondent à l'âge du refus, il sera plus difficile alors de lui faire découvrir de nouveaux goûts.

Dès que votre enfant acceptera bien la cuillère avec les compotes, vous pourrez essayer les purées de légumes à la cuillère puis remplacer le lait par un vrai laitage. En général, essayez de diversifier son alimentation en commençant par le déjeuner et le goûter.

Le biberon du matin sera remplacé par un petit déjeuner classique entre 18 mois et 2 ans, en attendant il constitue aussi un apport en eau important pour l'hydrater à son réveil.

Quant à celui du soir, vous le remplacerez par un vrai repas lorsque votre enfant commencera à bouder le lait (le lait du matin étant devenu suffisant à son goût) et que vous le sentirez prêt à consommer une alimentation plus solide. Ce sera l'occasion de passer certains repas en famille, de manger en même temps que lui, même si au début ses menus restent quelque peu différents des vôtres.

Quelles quantités donner ?

Chaque enfant connaît les quantités dont il a besoin : il y a de bons mangeurs et de petits mangeurs. Tant que sa courbe de poids est satisfaisante, n'ayez pas d'inquiétude.

Les quantités ne varient pas en fonction du sexe de votre enfant : entre 4 mois et 3 ans, filles et garçons ont à peu de chose près les mêmes besoins nutritionnels. Ainsi, un garçon n'a pas particulièrement besoin de plus de protéines ou de féculents qu'une fille, respectez le même équilibre alimentaire.

Un enfant ne se régule pas sur un repas mais sur la journée (voire sur la semaine) : s'il mange trop à un repas, il mangera moins au suivant et inversement. Sachez qu'un enfant ne se laisse pas mourir de faim.

Donnez à Bébé 4 repas par jour, dont 1 goûter, indispensable pour tenir jusqu'au dîner. Si l'enfant refuse son repas ou fait un repas léger, évitez de proposer un aliment en dehors des 4 repas, en « compensation ».

Dans tous les cas, ne forcez jamais votre enfant à finir son assiette. Quelle qu'en soit la raison, il finirait par se braquer et les repas deviendraient pour lui des moments de stress et de conflits alors qu'ils doivent être des moments d'échange en famille.

Supprimer le dessert sous prétexte qu'il ne veut pas finir son plat reviendrait à mettre les laitages, compotes, fruits... sur un piédestal. Ils deviendraient alors synonymes de récompense alors qu'ils sont indispensables à son équilibre alimentaire et à sa croissance. Sachez que l'on peut très bien ne plus avoir faim pour une purée de légumes mais avoir tout de même de l'appétit pour le dessert !

Par contre, si votre enfant n'aime pas un aliment (il doit au moins y avoir goûté !) que vous avez préparé

pour lui ou pour toute la famille (et dans ce cas adapté à ses capacités de mastication), ne lui faites pas une préparation à part : il comprendrait vite que s'il refuse un aliment, il aura droit à son petit plat préféré et en profitera de manière systématique. Il faut qu'il goûte pour que progressivement son goût évolue. S'il n'aime pas telle ou telle purée, attendez quelques jours (ou quelques semaines) mais pensez à la lui proposer de nouveau : il est fréquent qu'un enfant qui n'aimait pas certains plats les apprécie ultérieurement.

Les produits laitiers

Jusqu'à 3 ans, votre enfant a besoin de 500 ml de lait par jour (ou autres laitages) afin de couvrir ses besoins en calcium. Ne dépassez pas cependant 800 ml, l'apport en protéines deviendrait alors trop important, ce qui n'est pas souhaitable pour son bon développement.

Lait de vache : bienfait ou méfait ?

Suite à différentes polémiques, je tiens à rectifier certaines idées reçues. Non, le lait de vache n'est pas mauvais pour la santé, tout dépend des tolérances individuelles.

Certes, pour les enfants de 0 à 3 ans, le lait maternel est le lait qui reste le plus adapté à leurs besoins. Certaines mamans parviennent à nourrir leur enfant jusqu'à l'âge de 2 ou 3 ans avec leur propre lait et je les admire ! Mais ce n'est pas toujours possible, et les laits 1^{er} âge, 2^e âge

puis de croissance remplacent aujourd'hui les nourrices d'antan. Qu'en est-il d'un point de vue nutritionnel et d'un point de vue de la tolérance ?

Nutritionnellement, le pur lait de vache est trop riche en protéines et ne contient pas suffisamment d'acides gras polyinsaturés et de fer. Les « laits » infantiles ont donc des formules nutritionnelles permettant de s'approcher de la composition du lait maternel et sont donc mieux adaptés aux nourrissons et enfants en bas âge. Pour un meilleur équilibre alimentaire de l'enfant en pleine croissance, leur composition est strictement réglementée, les apports en glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux correspondant à ses besoins.

Qu'en est-il de la tolérance au lait de vache ? Les allergies existent, comme pour un grand nombre d'aliments ! Les vraies allergies aux protéines de lait de vache apparaissent la 1^{re} année et concernent 1 à 2 % des enfants. On entendra également parler des intolérances aux protéines de lait de vache, qui disparaissent vers l'âge de 3 ans. Le lait passe pour la première cause d'allergie chez le nourrisson... mais le lait est son unique – ou tout au moins son principal – aliment !

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin, lui seul pourra vous indiquer un lait de substitution. En effet, certains laits de substitution, comme ceux à base de soja, sont susceptibles de provoquer des allergies croisées. À n'utiliser que sur avis médical !

D'autres intolérances existent, notamment celle au lactose (sucre du lait) : le lait, les petits-suissees et le fromage blanc qui en contiennent seront donc évités. Les petits peuvent en revanche consommer sans problème certains laitages comme les yaourts ou le fromage... Là aussi, parlez-en avec votre médecin.

Enfin, avec cette polémique sur le lait, est apparue une tendance pour les laits végétaux (noisette, amandes, châtaigne...). Bien qu'ils soient dits « pour bébé », ces laits ne répondent pas à la réglementation des laits infantiles et sont susceptibles d'engendrer des carences et d'autres allergies. À éviter absolument !

Les laitages et fromages

Dès que votre enfant a bien accepté la cuillère, vous pourrez progressivement passer à des repas plus solide et remplacer le biberon de lait par des laitages.

En ce qui concerne les fromages, vous pourrez dans un premier temps lui proposer des fromages râpés dans sa purée, puis lui confier quelques petites lamelles de différentes sortes. Les enfants apprécient souvent le goût prononcé du fromage, et si le vôtre fait un peu la grimace au début, ne baissez pas les bras : très vite il deviendra un grand amateur !

En revanche, faites attention aux préparations fromagères à base de crème : elles sont riches en matières grasses et n'apportent que peu de calcium. À consommer occasionnellement.

Les laitages et fromages peuvent facilement remplacer le lait en équivalence. 150 ml de lait apportent autant de calcium que :

-  1 yaourt nature (pot de 125 g) ;
-  20 g de fromage type gruyère ou comté ;
-  3 petits-suissees de 60 g ;
-  50 g (1/5) de camembert.

Préférez les laitages nature et éventuellement sucez-les vous-même (pensez à utiliser un peu de confiture, de miel ou de la compote de fruits pour varier les goûts, voir p. 16). Les laitages aromatisés ou aux fruits destinés aux enfants sont souvent très sucrés ! De plus, les fruits contenus dans les yaourts ne peuvent en aucun cas remplacer un vrai fruit.

Méfiez-vous également des barres « lait et chocolat », qui contiennent moins de calcium, plus de matières grasses et plus de sucre « qu'un grand verre de lait »... Concernant les entremets (crèmes, flans...), préparations à base de lait, ils ne seront pas donnés avant 12-18 mois : ils sont souvent riches en protéines (peuvent contenir des œufs), très sucrés et seront de toute manière réservés à certaines occasions.

Optez de préférence pour du lait entier, plus riche en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles (A, D et E) que le lait demi-écrémé. En effet, sauf avis médical, il n'y a aucune raison de donner à votre enfant des produits allégés (lait demi-écrémé, laitages à 0 %...).

Idées pour sucrer et aromatiser les laitages

-  1 c. à c. de confiture
-  1 c. à c. de miel
-  1 c. à c. de sucre vanillé
-  1 c. à c. de grenadine
-  1 c. à c. de cacao en poudre
-  1 c. à c. de sirop d'érable
-  1 c. à c. de crème de marrons
-  1 c. à s. de compote
-  1 c. à s. de coulis de fruits
-  2 c. à s. de jus de fruits (idéal pour les petits-suisseurs afin de les rendre moins pâteux)
-  1 c. à s. de fruits rouges concassés (surgelés ou frais)
-  quelques morceaux de fruits frais (orange, clémentine, poire, kiwi, framboises, fraises, pêche...)
-  ½ banane écrasée
-  ½ pomme fraîche râpée

Essayez cependant de donner de temps à autre le laitage nature, sans ajout : votre enfant conservera l'habitude des produits peu sucrés et sera d'autant moins attiré par le sucre.

D'un point de vue pratique, offrez à votre enfant un, et un seul, laitage par repas. Je vois trop souvent en consultation des parents qui servent une part de gruyère dans une purée ou en fin de repas puis un yaourt ou un entre-mets en dessert : à force de vouloir fournir à tout prix un apport en calcium, on finit par apporter trop de protéines et de matière grasses... et souvent au détriment du fruit, l'enfant n'ayant plus assez faim pour l'avaler !

Ainsi, il faut du lait et des laitages, mais pas n'importe lesquels ni n'importe quelles quantités !

Les viandes, poissons, œufs

Votre enfant n'a pas les mêmes besoins que vous : progressivement les doses augmenteront mais ne dépassez pas les quantités recommandées, l'apport de protéines doit être suffisant mais pas excessif :

- de 8 à 12 mois : 20 g de viande ou de poisson (4 cuillères à café) ou 1 jaune d'œuf ;
- entre 1 et 2 ans : 25 à 30 g ;
- entre 2 et 3 ans : 30 à 50 g ou 1 œuf (petit ou moyen).

Ce n'est pas parce que vous augmenterez les quantités de viande que votre enfant grandira mieux et sera plus musclé ! Au contraire, vous surchargerez son organisme et ce n'est pas souhaitable. De plus, avec une ration de viande trop importante, votre enfant risque de ne plus avoir faim pour les autres aliments de son repas et il mangera donc moins de fruits ou de légumes.

La viande est donnée de préférence le midi. Si vous tenez à en donner aussi le soir, diminuez la quantité du déjeuner. En revanche, si votre enfant n'en a pas mangé au déjeuner, rien ne vous empêche d'en donner au dîner.

Les viandes

Elles doivent être parfaitement cuites et mixées pour commencer. Le steak tartare, ce n'est pas pour tout de suite... et choisissez des viandes de bonne qualité, les plus tendres.

En pratique, vous pourrez soit prélever la part de Pitchoun sur le rôti familial, soit lui prévoir un petit morceau à part que vous ferez cuire en même temps que ses légumes.

Commencez par proposer à votre enfant des viandes blanches (blanc de poulet, escalope de veau, de dinde, dindonneau) qui sont les moins allergisantes. Rapidement, vous pourrez diversifier les morceaux mais en choisissant toujours les plus maigres. Attention cependant aux idées reçues : rouges ou blanches, les viandes ont les mêmes qualités nutritionnelles, mais une côtelette sera plus riche en matières grasses qu'un filet.

Les œufs

Très nutritifs, riches en protéines, phosphore et vitamines, les œufs ont l'avantage d'avoir un excellent rapport qualité protéique/prix et sont très adaptés aux besoins de l'enfant de 10/12 mois. Ils permettent par ailleurs une multitude de préparations et se marient très bien à certains plats de légumes et de féculents.

Cependant, faites attention de ne pas proposer de blanc d'œuf cru tout de suite : il est très allergisant, il faudra soit attendre l'âge de 1 an, soit le proposer dur.

Attention aux quantités !

Tenez compte de l'apport protéique dans vos préparations : même cachés dans un gratin ou un flan, les œufs apportent des protéines, votre enfant n'aura pas besoin d'un complément de viande ou de poisson.

Les poissons

Riche en sels minéraux, en protéines et en acides gras essentiels, le poisson tient une place majeure d'un point de vue nutritionnel. À partir de 8 mois vous pourrez en proposer à Pitchoun en choisissant des filets de poissons blancs (colin, cabillaud, limande, merlu, sole...). Progressivement vous pourrez lui en proposer d'autres en terminant par les poissons gras vers l'âge de 1 an.

Émiettez systématiquement les morceaux, d'une part pour éliminer toute arête, et d'autre part pour bien le mélanger à la purée de légumes et lui donner une consistance fondante. Comme la viande, faites cuire le poisson en même temps que les légumes (en le rajoutant à mi-cuisson), vous gagnerez du temps et de la vaisselle !

Les fruits et légumes

Riches en fibres, vitamines, oligoéléments, les fruits et légumes sont indispensables à la santé. En consommer chaque jour est donc essentiel, d'abord sous forme de purée et compote, puis en petits morceaux. Pensez

également aux fruits frais pressés (ou aux jus de fruits pur jus) au petit déjeuner, par exemple.

Les enfants n'aiment pas les légumes ? C'est faux ! Habituez le vôtre à en manger le plus tôt possible : jusqu'à l'âge de 2 ans environ il les accepte bien... et plus il les connaîtra et s'en sera régalé, moins il les boudera par la suite.

Dans tous les cas, variez-les ! Si préparer une grande quantité de soupe pour toute la semaine est un gain de temps pour les mamans, c'est un peu lassant pour les enfants et il finira par la refuser. Imaginez si on vous servait le même plat midi et soir plusieurs jours consécutifs !

Les légumes seront introduits dans son alimentation un par un les premières semaines pour la découverte du goût et pour tester la tolérance. Si vous suspectez une intolérance, dans la plupart des cas bénigne, attendez quelques jours puis retentez l'expérience.

Dans tous les cas, ne supprimez pas définitivement un aliment avant d'en parler à votre médecin. Il serait dommage de priver votre pitchoun de certains aliments alors qu'une intolérance alimentaire à cet âge est, dans la plupart des cas, passagère.

Dans un deuxième temps, vous pourrez associer les légumes et fruits entre eux et les cuisiner avec des fines herbes pour satisfaire les papilles de votre petit gourmet.

Pour les fruits, profitez de l'heure du goûter, par exemple, pour en donner en complément d'un laitage et/ou d'un morceau de pain. Le goût sucré des fruits est idéal pour faire découvrir la cuillère puis les premiers morceaux à votre enfant. Évitez en général de rajouter du sucre et préférez les fruits de saison : les fruits sont déjà sucrés et vous habituerez ainsi votre enfant à les manger nature. Sachez que les petits pots de fruits sont fabriqués sans sucre ajouté.

Cependant, à l'heure des premiers petits morceaux, certains fruits peuvent paraître légèrement acides : goûtez-les et si besoin parsemez-les de quelques grains de sucre pour « adoucir », le temps que votre pitchoun accepte les morceaux. Au bout de deux ou trois fois, n'en rajoutez plus... votre petit gourmand reconnaîtra le goût et les acceptera mieux. Dans tous les cas, proposez-lui toujours des fruits bien mûrs et sains.

Par exemple, un enfant qui n'aime pas les morceaux de fruits doit-il être condamné à ne manger que des fruits mixés ? Certainement pas ! Coupez-lui régulièrement un fruit en petits morceaux : au début il jouera avec (il fait connaissance avec l'aliment) puis il finira par le goûter.

Attention cependant aux quantités : en fin de repas, votre enfant n'a pas un estomac suffisant pour avaler une pomme entière ! Coupez donc le fruit en fonction de son appétit.

Les produits céréaliers, les féculents et les légumes secs

Votre enfant a besoin d'énergie pour grandir et pour son cerveau : les produits céréaliers (pâtes, semoules, pain, blé à partir de 6 mois) et autres féculents (pommes de terre à partir de 6 mois et légumes secs à partir de 18 mois) leur apportent cette énergie qui, en se libérant progressivement, leur permettra de patienter jusqu'au repas suivant.

En quantités raisonnables, les féculents ne font pas grossir et votre enfant en a besoin chaque jour : à partir de 6 mois, vous pouvez lui en donner à chaque repas en complément des légumes, en évitant cependant les sauces et fritures.

Pensez au pain (acheté en boulangerie ou fait maison !) que votre enfant pourra manger en complément d'une purée de légumes ou en attendant que son repas soit prêt (attention, n'en donnez pas trop, sinon il risque de moins manger...). Dès ses premières dents de lait, ce petit morceau de pain croustillant est aussi bon qu'un biscuit (et moins sucré !). Quel délice ! Attention au pain de mie, plus sucré et plus gras que le pain traditionnel.

En revanche, méfiez-vous de certaines céréales pour enfants souvent très sucrées, rapidement assimilées et qui donnent faim en cours de matinée. De même, les viennoiseries, très riches en matières grasses, ne seront pas proposées avant 18 mois et, dans tous les cas, strictement réservées à des occasions festives.

Vers 8 mois vous pourrez lui proposer quelques petites pâtes, puis le riz. Alternez pain, biscottes, céréales peu

sucrées. Les légumes secs ne sont pas toujours bien tolérés par les intestins de Pitchoun : à partir de 18 mois seulement vous pourrez lui en proposer de temps en temps, de préférence sous forme de purées.

Que dire des pommes de terre ? Elles sont incontournables et pourront être proposées à votre enfant dans une purée de légumes pour lier et adoucir le goût.

Attention au gluten !

Avant 6 mois, il est recommandé de ne pas donner de céréales et dérivés contenant du gluten. Le gluten est une protéine contenue dans certaines céréales : blé, orge, avoine et son. Il est important de respecter ces recommandations afin de ne pas favoriser une intolérance au gluten qui entraînerait un régime très strict par la suite.

Les matières grasses

Il existe deux types de graisses : les graisses cachées (contenues principalement dans la viande et les produits laitiers, d'origine animale mais aussi dans les fruits oléagineux tels les olives et les avocats) et les matières grasses ajoutées (huiles végétales, crème, beurre...).

Les matières grasses contiennent des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels, indispensables pour la croissance et le développement de votre enfant. Elles font donc partie intégrante de son équilibre alimentaire. Par ailleurs, elles permettent de varier le goût d'un plat.

À partir de 6 mois, il est conseillé d'ajouter à son alimentation 1 cuillère à café par jour d'huile végétale (colza, olive...), non cuite de préférence. Le beurre pourra être consommé, par exemple sur une tartine de pain au petit déjeuner ou au goûter ou sur une petite portion de pâtes.

Puisque le lait de croissance est riche en acides gras, les matières grasses seront ajoutées aux repas qui justement ne contiennent pas ou peu de lait de croissance.

Donc, ne vous sentez pas obligé de donner systématiquement des légumes à l'eau, sous prétexte de le protéger du risque de l'obésité... au contraire ! Ajoutez un peu de matières grasses dans sa purée pour lui donner du goût... et pour qu'il apprécie d'autant plus les légumes par la suite.

Évitez le plus possible de cuire les matières grasses, ou en tout cas ne laissez jamais une huile « fumer » dans une poêle. Quant au beurre, il ne supporte pas des températures élevées et noircira trop vite.

Les produits sucrés

Face à l'obésité croissante, les produits sucrés représentent l'ennemi numéro 1 de notre alimentation. Mais faut-il pour autant les interdire ?

Je dis NON !

De manière générale, ne diabolisez pas les aliments riches en graisses et en sucres qui sont souvent les

aliments préférés de l'enfant. En effet, l'attrance pour le goût sucré est innée et votre enfant se régalaît déjà avec le goût naturellement sucré du lait.

Il ne s'agit pas, bien entendu, d'habituer votre enfant aux aliments sucrés et de lui en donner systématiquement. Permettez-lui d'en consommer épisodiquement en quantité raisonnable pour qu'il apprenne à les gérer. Donnés dans des situations festives, ces aliments ne nuiront pas à son équilibre alimentaire.

Ils peuvent être compatibles avec un bon état nutritionnel, à condition d'observer quelques bons gestes :

- Essayez de sucrer modérément les laitages (l'enfant en bas âge sait détecter le goût naturellement sucré du lait, les laitages peuvent même être donnés sans sucre).
- Au dessert, privilégiez les fruits frais ou en salade, les compotes non sucrées (ou sans sucre ajouté) et limitez les pâtisseries, entremets et glaces.
- Gardez les viennoiseries et les bonbons pour des situations festives.
- Pensez à remplacer les biscuits et barres chocolatées du goûter par du pain avec un peu de chocolat (noir ou au lait à partir de 18 mois) en complément d'un fruit.
- Équilibrez les autres repas de la journée (on ne mange pas du gâteau au chocolat le midi, des bonbons au goûter et un entremets le soir !).
- Privilégiez les aliments utiles à sa croissance (laitages et fromages, légumes, fruits, viandes, poisson...).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



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
P R A T I Q U E