

L'alimentation



Les étapes de la diversification alimentaire :



Les avis des spécialistes divergent concernant l'époque la plus favorable pour cette diversification.

Certains pédiatres conseillent de commencer très tôt, vers 2 mois $\frac{1}{2}$, d'autres carrément à 6 mois, et entre les deux vous avez ceux qui préfèrent vers 4 mois. La décision est surtout prise par les parents, car certaines mamans devant reprendre le travail commencent la diversification relativement tôt.

Afin de vous donner une idée, voici les étapes à suivre pour introduire les nouveaux aliments :

Etape 1 :

Introduction des farines diastasées (plus digestes) aromatisées aux légumes par exemple et sans gluten. Plutôt pour les enfants de petit gabarit qui ont de grands besoins caloriques.

Demandez conseil à votre pédiatre pour plus de sûreté.

On les introduit généralement dans le biberon du soir, vous en donnerez tout d'abord une cuillère à café, puis deux cuillères une semaine plus tard. Les doses sont toujours expliquées bien clairement sur les paquets.

Etape 2 :

Introduction des fruits (en compote ou écrasés).

Commencez par la compote de pommes. Deux ou trois cuillerées à midi ou à 16 heures, après le biberon. Puis tous les 2 jours environ variez les fruits, essayez une $\frac{1}{2}$ banane écrasée ça

plaît toujours beaucoup. Vous pouvez également donner un peu de jus de fruits non sucré (100 % pur jus).

Etape 3 :

Introduction des légumes.

Introduisez une cuillère à café de purée de légumes, pour commencer, dans le biberon de lait de midi : quantité que vous augmenterez petit à petit tout en supprimant la quantité équivalente de lait, jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Vous remplacerez alors le biberon du midi par la purée de légumes.

Etape 4 :

Introduction des laitages.

Vous pouvez commencer à mélanger les compotes de fruits avec un peu de fromage blanc, de petits-suisseurs, ou de yaourt (toujours à 40 % mg).

Etape 5 :

Vous pouvez, en accord avec votre pédiatre, lui donner de la farine dans le biberon du matin (aromatisée à la vanille, au miel ou au chocolat). Jamais plus de 4 cuillères à soupe si vous ne voulez pas en faire un bébé obèse.

Etape 6 :

(A partir de 5 mois) Trois fois par semaine vous pouvez ajouter entre 20 et 30 grammes de viande, de poisson ou un jaune d'œuf (le blanc n'étant pas à donner qu'à partir d'un an).

Etape 7 :

Vous pouvez remplacer la farine du biberon du soir par de la soupe de légumes. Comme pour le midi vous augmenterez la quantité de soupe en diminuant petit à petit le lait pour obtenir un biberon entier de légumes.

Etape 8 :

Introduction des pâtes, du riz, de la semoule, et de tous les féculents dans les repas du midi.

