

De 0 à 4 mois : le LAIT SEUL suffit ! ! Lait maternel ou Lait 1er âge.

A 6 mois : le lait maternel est toujours parfait ou on passe au lait 2è âge (en moyenne 4-600ml/jour complétés par 1 repas de légumes et 1 repas de fruits (cf ci-dessous répartis en 4 ou idéalement 5 repas!)

Nouveauté : Il faut viser l'introduction de TOUS les aliments entre 4 et 7 mois, période qui représente une « fenêtre de tolérance alimentaire » pour l'intestin du bébé et semble limiter les sensibilisations allergiques : légumes, fruits protéines et gluten sont concernés.

De 4-7 mois : Il FAUT diversifier même si il y a des antécédents allergiques. Bébé est « mûr » pour avaler des solides à la cuillère. Pour le gluten les dernières recommandations (2016) sont de l'introduire entre 4 et 12mois de façon TRES progressive.

- débuter par les LEGUMES et 15j après on rajoute les FRUITS en plus.
- toujours UN nouvel aliment à la fois (pdt 1-2 jours) puis un nouveau etc..
- Bébé préfère souvent une cuillère en plastic...
- s'installer confortablement en face de Bébé. Prendre le temps au début...
- ne jamais s'énerver ! ne jamais forcer !
- les premières fois : qq cuillères suffisent. Compléter par du lait et diminuer la quantité de lait progressivement.

-dès que bébé prend +/-100-150g : on ne donne plus de lait (sauf le sein) mais on peut proposer un peu d'eau au biberon. À la fin on garde 5 repas: 3 de lait et 1 repas de légumes et 1 de fruits.

Préparation des légumes :

- cuire à la vapeur ou à l'eau (ou micro ondes) SANS SEL ni Matière grasse! !
- rajouter APRES cuisson 1 càc d'huiles végétales (colza ou mélange 4 huiles ou soja) par 100g de panade
- 1 portion moyenne = 1 pomme de terre (100g) + 200g de légumes environ + 3 càc d'huile
- certaines enfants peuvent après manger jusqu'à 400-500g ! d'autres mangent 100-150g: ils sont tous normaux.

Quels légumes ? TOUS si possible, légumes de saison

P ex : -le grand classique : la carotte (naturellement sucrée), mais aussi le panais, les courges, la patate douce (remplace alors la pomme de terre)

- les éternels : épinards, salade cuite, bettes...
- plus original : le fenouil, le potiron, le céleri rave
- mais encore : courgettes, aubergines...et toutes les courges (potiron, potimarron, etc..)
- un peu plus hardis : poireaux, choux fleurs, brocolis, choux...

En pratique : les surgelés „ natures “ peuvent très bien faire l'affaire

Les petits pots sont nutritionnellement irréprochables mais parfois il en faut 2 et il faut leur rajouter de l'huile!

PROTEINES : trop de protéines pendant l'enfance favorise l'obésité. Les protéines sont représentées par VVPO= poulet, dinde, veau, bœuf, porc, poisson et oeufs -éviter les hachés, saucisses, jambons industriels. On peut dès le plus jeune âge prévoir 1 ou 2 jours « végétarien » çad sans viande.

Panade de fruits : dès que les légumes passent bien ou à la place si échec de ceux -ci (environ 15j après les légumes)

- toujours des fruits frais ! SANS SUCRE ! Ne se prépare pas à l'avance !
- à priori fruits crus, sauf si mal digérés, les proposer cuits ou à peine comptés ou tiédés.
- le goût des fruits „ natures “ est si bon, les biscuits sont meilleurs „ à part “
- même principe : UN nouveau fruit à la fois (tous les 1-2 jours)
- au début : qq cuillères complétées par du lait mais suivre l'appétit de bébé
- à partir de 150-200g plus besoin de lait mais toujours un peu d'eau.

Quels fruits ? ... TOUS les fruits sont permis, même les exotiques : selon le gout et la tolérance de bébé.

Les classiques : pomme, poire, pêche et la banane bien mûre

Mais aussi : melon, et dans un 2è temps : fraises, oranges, prunes, kiwis...puis pamplemousse, orange, mandarine (jus)etc...

De 8/9 à 12 mois : On peut rajouter des protéines (viande, volaille, poisson oeuf) : PAS TROP ! il y en a déjà dans le lait.

- 1 portion/j = 10g = 1 petite c à café : c'est TRES peu et cela suffit! !
- Quoi ? poulet, dinde, veau, bœuf maigre, poissons, porc
- ŒUFS 1/4 d'œuf (petit) cuit dur max 1x/sem

ATTENTION : aux petits suisses, yaourts, crèmes... ce sont aussi des protéines avec plein de graisses et de sucre ! ! donc PAS indispensable et surement pas tous les jours.