

BEBÉ est prêt pour la première cuillère ?

Votre bébé va progressivement apprendre à mastiquer et à avaler des aliments avec textures de plus en plus complexes (lisse, pâteux, granuleux, morceaux) Recherchez les signes suivants : Il s'assied seul car il est désormais capable de maîtriser le haut de son corps. Il tourne sa tête de droite à gauche. Il déplace sa langue de l'avant vers l'arrière de manière rythmée lorsque vous amenez une petite cuillère à ses lèvres. Cela lui permet de diriger les aliments vers l'intérieur de sa bouche avant de les avaler. Il peut lui falloir plusieurs jours avant d'être capable de manger à la cuillère mais vous verrez, il apprendra vite ! **BON À SAVOIR** Il est toujours utile de discuter avec son pédiatre avant de commencer la diversification avec des aliments solides vers 4-6 mois. Préparer votre bébé à sa première cuillerée de nourriture Voici quelques conseils pour préparer votre enfant à prendre sa première cuillerée d'aliments pour bébés. **Allaiter-le** Afin qu'il ne soit ni trop affamé, ni trop agité. **Prenez votre temps** Choisissez un moment où vous n'avez rien d'urgent à faire. **Choisissez une cuillère adaptée** Utilisez une petite cuillère pour bébé qui soit suffisamment douce pour ne pas abîmer les gencives de votre enfant. **Asseyez-le bien droit** dans un siège pour enfant Ou dans une chaise-haute en prenant soin de vérifier que sa tête est bien droite et non inclinée vers l'arrière. **Laissez-le découvrir** Placez un peu de purée de légumes sur le plateau de la chaise-haute afin qu'il puisse l'étaler avec les doigts et découvrir cette nouvelle texture. Laissez-le découvrir la sensation et l'odeur des aliments. C'est à la fois drôle et un peu salissant ! Gardez votre sens de l'humour mais aussi votre appareil photo à portée de main pour immortaliser l'instant ! **Première bouchée !** Asseyez-vous face à votre bébé et maintenez une demi-cuillerée de nourriture à environ 30 centimètres de son visage. Captez son attention et amenez la cuillère jusqu'à sa bouche. Pour la première bouchée, essayez de placer une noisette de nourriture sur ses lèvres. Si votre bébé apprécie cette première saveur, placez la bouchée suivante directement dans sa bouche dès qu'il l'ouvrira. Donnez à manger au rythme qui convient à votre enfant. Il peut souhaiter aller doucement ou rapidement, l'essentiel étant de détecter les signes de rassasiement. Tout est affaire d'expérience ! Essayez et réessayez Ne soyez pas surprise si le premier réflexe de votre enfant est de recracher ce que vous venez de lui mettre en bouche. Il s'agit d'un réflexe naturel. Si votre bébé ne semble pas prendre de plaisir à s'alimenter à la cuillère, réessayez plus tard. **BON À SAVOIR** Le lait maternel demeure la première source d'alimentation de votre bébé. Il s'agit d'une période au cours de laquelle vous allez peu à peu introduire de nouvelles saveurs et textures, une véritable phase d'exploration pour votre bébé. **NOTRE MEILLEUR CONSEIL** Patienter 1 à 2 jours avant d'introduire tout nouvel aliment vous permet de vérifier l'absence d'intolérance ou d'allergie au dernier aliment introduit. En cas d'intolérance ou d'allergie, votre bébé présentera des crises d'urticaire, diarrhées, écoulements de nez ou vomissements. Si vous pensez qu'il réagit à un aliment, arrêtez de le lui donner et consultez votre pédiatre. Une journée type dans l'alimentation de votre enfant de 6-8 mois Cette journée type a été établie par des diététiciens qualifiés pour vous aider à satisfaire les besoins nutritionnels de votre bébé de 6-7 mois. Votre enfant peut manger plus ou moins que les portions indiquées ci-dessous, c'est pourquoi il est important de vous fier aux signes de faim et de rassasiement de votre enfant.

Petit Déjeuner

ALLAITEMENT OU LAIT DE SUITE*
(210 mL d'eau + 7 mesurettes)

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CÉRÉALES INFANTILES

après-midi



Déjeuner

1 PETIT POT POUR BÉBÉ DE PURÉE DE LÉGUMES (130G)
2 CUILLÈRES À CAFÉ DE VIANDE OU POISSON
1 LAITAGE SPÉCIAL BÉBÉ



En-cas

ALLAITEMENT OU LAIT DE SUITE*
(210 mL d'eau + 7 mesurettes)

½ PETIT POT POUR BÉBÉ (65G) DE PURÉE DE FRUITS

soir



Dîner

½ PLAT DU SOIR LÉGUMES / FÉCULENTS (100G)

ALLAITEMENT OU LAIT DE SUITE*
(150 mL d'eau + 5 mesurettes)

* Entre 6 mois et 3 ans, le lait de vache ne répond pas encore aux besoins spécifiques de bébé. L'alimentation lactée, de préférence le lait maternel, doit être poursuivie aussi longtemps que possible.

Pensez à demander conseil à votre médecin et à vous référer aux recommandations de quantité présentes sur nos produits. Ces quantités indicatives sont à adapter selon l'appétit de votre bébé.

Les aliments qui peuvent

attendre Donner à votre enfant des aliments pour « grands », comme des boissons sucrées, des frites ou des gâteaux peut vous sembler constituer une friandise, mais d'un point de vue nutritionnel, ils n'apportent rien à votre bébé. Les bébés ont besoin d'aliments riches en nutriments qui leur procurent les éléments et les calories qui correspondent à leur âge. Utilisez le sucre et le sel avec parcimonie Certains bébés se voient

proposer des biscuits salés, des frites et des sodas dès l'âge de 7 à 8 mois (c'est vrai). Ces aliments sont tout à fait inappropriés pour les jeunes enfants et risquent de leur couper la faim avant même qu'ils n'aient l'occasion de manger des aliments nutritifs. Cela préfigure des habitudes alimentaires de mauvaise qualité introduites à un très jeune âge et qu'il sera d'autant plus difficile d'abandonner plus tard. Ne proposez pas de boissons sucrées à votre enfant. En dehors de son lait habituel, l'eau est la seule boisson nécessaire.

Cependant, lorsque votre bébé grandit, si vous souhaitez lui faire découvrir un jus de fruit ou une boisson à base de fruit, préférez les sans sucres ajoutés et proposez-les seulement de temps en temps pour varier les plaisirs (l'équivalent d'un petit verre). Il est préférable de les servir à la tasse ou sinon, de ne pas laisser votre bébé sucer la tétine du biberon après consommation. Patientez pour le lait de vache. L'organisation mondiale de la santé recommande que les nourrissons soient exclusivement nourris avec du lait maternel au cours de leur première année de vie. Ceci garantit un apport en nutriments essentiels pour votre bébé. **CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN** Consultez votre pédiatre pour savoir quel lait lui convient une fois qu'il a atteint l'âge d'un an. Évitez le miel. Le miel qui n'a pas été spécifiquement prévu pour être utilisé dans les produits pour bébé peut contenir des spores de *C. botulinum* et provoquer de graves problèmes de santé chez votre enfant. Même en faibles quantités, le miel peut être inapproprié pour un bébé de moins de douze mois. Évitez qu'il ne s'étouffe. Votre bébé commencera par manger des aliments présentés sous forme de purées, puis leur texture évoluera pour finalement aboutir à des petits morceaux d'aliments. Vous pouvez penser que votre enfant est prêt avant, mais évitez néanmoins de donner à votre bébé des aliments présentant des risques d'étouffement avant qu'il n'ait au moins atteint l'âge de 4 ans. **Aliments pouvant provoquer un étouffement :** Certains aliments avec des peaux (ex : Les grains de raisin) Les aliments durs de petites tailles (ex : les noisettes et les autres « graines »...) Les morceaux de viande et de volaille pour les tout petits Les cuillerées de pâtes à tartiner Les aliments durs à croquer et à mâcher (Chewing-gum, bonbons à mâcher ou bonbons durs.)