

Partager Article

X



L'introduction des fruits dans l'alimentation de bébé

Pas facile de savoir comment et sous quelle forme introduire les fruits dans le régime de son bébé. Est-ce le bon moment ? Va-t-il les aimer ? Va-t-il les supporter ? Autant de questions dont la réponse varie d'un enfant à l'autre.

<https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptits-fruits/introduction-des-fru...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



L'introduction des fruits dans l'alimentation de bébé

Pas facile de savoir comment et sous quelle forme introduire les fruits dans le régime de son bébé. Est-ce le bon moment ? Va-t-il les aimer ? Va-t-il les supporter ? Autant de questions dont la réponse varie d'un enfant à l'autre.

Vendredi 01 avril 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

A partir de quand puis-je proposer des fruits à mon bébé ?

La diversification alimentaire, c'est-à-dire le fait de proposer à l'enfant autre chose que du lait maternel, commence entre 4 et 6 mois en France. Les fruits sont un des premiers aliments que les mamans vont introduire. Pourquoi ? Tout d'abord parce que les fruits sont des éléments importants dans le cadre d'un régime équilibré : ils apportent des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres. Les fruits sont aussi riches en eau qui participe à l'hydratation de bébé. Or toutes les mamans savent à quel point il est important que leur bébé soit bien hydraté ! Certes mais c'est surtout le rôle de l'eau et du lait.

Les fruits peuvent-ils induire des allergies ?

Oui. Certains plus que d'autres. On observe notamment des allergies aux rosacées. Cette famille de fruits comporte les pommes, les pêches, les poires, les fraises, les cerises les abricots, les prunes....°. Pour les pêches, ce sont des protéines contenues dans la peau du fruit qui sont le plus souvent en cause. Épluchez-les avant de les faire goûter à votre bébé.

D'autres fruits comme les kiwis, les mangues, le melon, la pastèque, le raisin, l'ananas ou les avocats peuvent aussi provoquer des réactions allergiques.

La plupart des personnes allergiques peuvent en revanche consommer sans aucune difficulté les fruits cuits. Les protéines auxquelles ils sont allergiques sont modifiées pendant la cuisson et ont perdu leurs propriétés allergisantes.

Quels sont les fruits les plus adaptés pour débiter la diversification ?

La pomme est probablement le meilleur fruit à proposer pendant cette période d'adaptation car elle est très digeste. Vous pouvez ensuite essayer de faire découvrir à bébé les bananes, les poires puis les oranges, les fraises...

Quelle est la meilleure façon de les préparer ?

Premier conseil : ne faites pas de mélanges pendant la période de découverte. Testez les fruits un par un. Utilisez des petits pots spécifiquement adaptés pour bébé afin d'éviter d'exposer bébé aux traitements des fruits. Cela vous permettra de savoir d'une part si bébé aime le fruit en question et d'autre part s'il le supporte bien (certains bébés peuvent développer une réaction allergique). Après avoir testé deux ou trois fruits et constaté que votre bébé les aime et les supporte, vous pourrez envisager de les mélanger. Mais au départ c'est vraiment un par un ! La purée de fruit ("compote") est la solution idéale. Non seulement le fruit est mixé et donc facile à avaler, mais en outre les fruits cuits sont plus digestes pour bébé. Variez l'offre afin que bébé s'approprie différentes saveurs, différentes textures et forge ainsi son goût. Privilégiez des purées de fruits sans sucres ajoutés et préparées exprès pour les bébés. Si votre enfant les trouve trop acides, vous pouvez y ajouter une cuillère à café de céréales infantiles. Elles adouciront la saveur de la compote.

Y a-t-il des fruits à éviter ?

La règle d'or consiste à tester les fruits un par un. Et si aucune allergie ne se présente, vous pouvez continuer à donner sans inquiétude ce fruit à votre enfant. En cas de doute sur un fruit, adressez-vous à votre pédiatre.

Si un fruit provoque une allergie, cessez de le proposer à votre enfant. Sachez que la plupart des allergies alimentaires de l'enfance disparaissent spontanément quand l'enfant grandit. Néanmoins certaines persistent à vie et il sera alors nécessaire d'éviter l'aliment allergisant durant toute l'existence.

En savoir plus ^[6]

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptits-fruits/introduction-des-fruits-dans-l'alimentation-de-bebe>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptits-fruits/introduction-des-fruits-dans-l'alimentation-de-bebe>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptits-fruits/introduction-des-fruits-dans-l'alimentation-de-bebe&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/725x418-559536533_5.jpg&description=L'introduction des fruits dans l'alimentation de bébé

[3] <https://twitter.com/share?text=L%E2%80%99introduction%20des%20fruits%20dans%20l%E2%80%99alimentation%20des%20marques/ptits-fruits/introduction-des-fruits-dans-l'alimentation-de-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptits-fruits/introduction-des-fruits-dans-l'alimentation-de-bebe>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/6741>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>