

Diversification alimentaire : ne brûlez pas les étapes

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 14-05-2008 00:31:25

La diversification alimentaire du nourrisson commence au 5ème mois, mais pas plus tôt ! Son principe est simple : il suffit d'introduire progressivement les nouveaux aliments qui constitueront, par la suite, le régime normal de l'enfant.

Ils devront être proposés à l'enfant un à un, en respectant un intervalle de 1 à 2 jours entre chacun. Le goût de Bébé doit rester un élément essentiel au choix. Pour qu'il découvre que plaisir gustatif ne rime pas systématiquement avec saveur sucrée, commencez par les légumes. Ils pourront être ajoutés dans le lait. Bien cuit, le légume sera finement mixé puis mélangé au biberon à raison d'une cuillère à soupe par repas.

Vous pourrez doubler la dose 4 à 5 jours plus tard et les lui donner sous forme de purée. A ce moment, votre enfant sera prêt à manger chaque jour un repas contenant 100 g de légumes, en privilégiant ceux qui ont les saveurs les plus douces comme les courgettes, les carottes ou les haricots verts. Quant aux fruits, vous les lui proposerez sous forme de compotes.

A 6 mois, la diversification se poursuit par l'introduction de protéines animales et de corps gras. Mixez la viande et le poisson que vous ajouterez dans son biberon. Préférez les viandes maigres comme le poulet, mais n'oubliez pas le boeuf : sa viande rouge est riche en fer facile à assimiler. Vous commencerez par une cuillère à café mélangée à une purée de légumes, puis vous lui proposerez un oeuf, dur ou à la coque, ajouté au biberon ou à la cuillère. Il faudra commencer par un demi-jaune, et le blanc sera introduit d'autant plus tard que l'enfant présente un terrain allergique. La viande, le poisson et les oeufs sont riches en protéines. Pendant la première année de vie, n'en donnez pas plus souvent qu'une fois par jour.

Après ses 6 mois, vous augmenterez les quantités de légumes et de fruits (130 g de légumes et 100 g de fruits). Veillez toutefois à ne pas le forcer. S'il n'aime pas un aliment, vous le lui proposerez plus tard. Pour la viande et le poisson, prévoyez 15 g une fois par jour entre 6 et 8 mois (soit 3 cuillères à café), puis 20 g à partir de 8 mois. Et n'oubliez surtout pas de lui donner de l'eau pendant son repas.

Destination Santé