

Comportement pendant l'alimentation

- Nourrissez le bébé dans un état d'harmonie, en lui transmettant votre amour, en même temps que la nourriture.
- **Le premier aliment solide** proposé au bébé après l'allaitement est très important, car il se crée une dépendance par rapport à cet aliment: s'il contient des édulcorants, du sel ou des huiles, l'enfant éprouvera plus tard un besoin de sucreries, d'aliments gras ou salés.
- Lorsque vous nourrissez le bébé, tenez-le en position assise, de manière qu'il puisse observer chaque cuillerée avant de la recevoir. Permettez-lui d'explorer la nourriture, pour mieux la connaître; laissez-le manger avec ses doigts, s'il le souhaite!
- Arrêtez l'alimentation dès qu'il vous laisse entendre que cela lui suffit; le plus souvent, le bébé détourne la tête, refusant de recevoir la nourriture.
- Commencez par offrir au bébé 1 ou 2 cuillerées d'aliments solides.
- Encouragez-le, dès cet âge-là, à bien mastiquer les aliments et à les garder assez longtemps dans la bouche; ne le forcez pas à manger trop ou trop vite, n'insistez pas quand il est fatigué ou surexcité.
- Servez-lui de **petites portions** et laissez-le demander une nouvelle cuillerée; s'il saute un repas, ce n'est pas grave, l'important c'est qu'il mange quand il a faim.
- Ne récompensez pas l'enfant en lui offrant un dessert et surtout ne le punissez pas en l'en privant; cela pourrait créer un **conditionnement très dangereux**, l'enfant associant les sucreries à un plaisir interdit, ce qui pervertira, à l'avenir, ses habitudes alimentaires.

Aliments à éviter pour les bébés et les enfants en bas âge:

- **boissons rafraîchissantes** en vente dans les magasins (risque d'allergies)
- **aliments durs et ronds** qui peuvent causer des étouffements (noisettes, amandes, graines, maïs soufflé, bonbons).
- **autres aliments allergisants** (chocolat, cacao, etc.) qui peuvent inhiber l'absorption du calcium et produire du mucus.
- **le roux, la friture, les aliments piquants**, les aliments du type **fast-food**. Ceux-ci sont à éviter même plus tard, pas uniquement pendant les premières années de vie. Ces produits – appelés «junk food» (soit «aliments-déchets») – doivent être remplacés par des aliments riches en substances nutritives: davantage de fruits, pain complet, laitages pauvres en graisse.
- **les huiles raffinées et la margarine**, les produits contenant des **graisses hydrogénées** (lisez toujours l'étiquette avant d'acheter un produit!). Ces substances – modifiées ou synthétiques – sont susceptibles de bloquer le métabolisme des lipides, augmentant le risque de troubles du système nerveux, d'instabilité émotionnelle, ainsi que de troubles dégénératifs et de maladies chroniques, plus tard dans la vie.
- **les édulcorants et le sucre raffiné** sont des substances chimiques de synthèse aux effets négatifs sur la plupart des processus vitaux de l'organisme. Donnez à l'enfant du moins des produits qui contiennent du sucre non raffiné (bio) – et introduisez-les aussi tard que possible.



L'ALIMENTATION DIVERSIFIEE du bébé nourri au sein



Edition internationale révisée

Si, jusqu'à l'âge de 6 mois, il est recommandé de nourrir le bébé exclusivement au sein, dès le 6e mois commence la diversification alimentaire.

Le nouvel aliment introduit sera proposé et non pas imposé: on laisse à l'enfant la liberté de l'accepter ou de le refuser. Les aliments doivent être introduits un à un, en attendant 3-5 jours avant d'essayer le suivant, pour observer les éventuelles réactions pouvant apparaître chez l'enfant: diarrhée, vomissements, éruptions cutanées.

D'habitude, le premier aliment introduit chez le nourrisson sain est **la purée de légumes** (à parts égales carotte, pomme de terre, courgette, céleri, racine de panais, racine de persil, feuille vertes – laitue, oseille, épinard – un oignon retiré après cuisson). La préparation en cuiseur vapeur est idéale pour le bébé; les légumes cuits doivent être passés au mixeur. Quelques jours après, on peut enrichir la purée, en lui ajoutant:

- du beurre/de l'huile d'olives (pas plus de 2% de la portion)
- du poulet/de la dinde ou de la viande de bœuf – pas plus de 3 jours/semaine
- fines herbes crues pour leur grande teneur en vitamine C: aneth/persil hachés menu (risque d'étouffement).

Plus tard, la purée peut être enrichie d'autres légumes: brocoli, haricots verts, petits pois.

Il est également préférable de ne pas associer deux protéines au même repas: deux sortes de viande, petits pois à la viande, viande et laitages, etc.

Le jaune d'œuf (cuit pendant 10') sera offert progressivement 3 fois/semaine, ajouté à la purée sans viande.

Le poisson blanc sans arêtes est introduit dans l'alimentation du bébé à l'âge d'un an (risque d'allergies).

La diversification alimentaire

Le foie de volaille n'est pas recommandé pour le bébé: il contient beaucoup de toxines et de métaux lourds. Jusqu'à l'apparition des premières dents, les aliments destinés aux nourrissons doivent être passés au mixeur; après, ils peuvent être écrasés à la fourchette.

Ordre d'introduction des aliments

- La purée de légumes remplacera graduellement le lait offert à midi. Elle constituera le premier repas complémentaire.
 - Le 2^e repas complémentaire, introduit à 9 - 10 heures, sera constitué de fruits passés au mixeur ou râpés (à l'aide d'une râpe en plastique/verre), sans sucre. Jusqu'à l'âge d'un an, on évitera les fruits à pouvoir allergisant reconnu (fraises, framboises, kiwis).
 - Le dernier repas diversifié (offert à 16 - 18 heures) sera constitué de céréales (sans gluten jusqu'à 7 mois et demi – 8 mois) ou de riz passé au mixeur accompagné de fromage blanc.
- Après 8 - 10 mois, on peut introduire les farines à gluten (produits enrichis destinés aux bébés), les biscuits sans crème, ni additifs ou conservateurs, etc.) – le pain complet ou multicéréales (les céréales étant une source énergétique importante).
- Après l'âge de 7 mois, le repas de céréales peut être alterné avec du yaourt nature, offert avec 2 - 3 petites cuillères de céréales +/- fruits frais.

Le bébé prendra finalement **5 repas x 150 - 200 g:**

- Le matin: allaitement au sein et/ou formule de lait
- 9 - 10 heures: pain/fruits
- 12 - 14 heures: purée de légumes cuits à la viande ou à l'œuf/au beurre/à l'huile
- 16 - 18 heures: céréales
- Le soir: allaitement au sein et/ou formule de lait.

Alimentation correcte du bébé

Après l'âge d'un an, offrez au bébé des aliments provenant des 4 groupes alimentaires, dans les proportions suivantes:

- 40 - 60% céréales et produits à base de céréales
- 20 - 40% légumes (pauvres en amidon)
- 5 - 10% laitages, œufs, poisson et viande, légumes riches en protéines et en amidon (haricots, petits pois, lentilles, produits à base de soja)
- 5 - 10% fruits

Ajoutez de petites quantités de graines, noix ou algues.

Aliments à offrir au bébé après un certain âge:

- **Le miel** peut être offert au bébé après l'âge d'un an (en raison du risque de contamination par une bactérie dangereuse – le clostridium-botulinicum – invalidée dans le tube digestif de l'adulte).
 - **Le sel** est à éviter avant l'âge d'un an, car il peut inhiber la croissance de l'enfant et affecter ses reins immatures, favorisant l'apparition précoce de l'hypertension.
 - **Le lait de vache** peut être introduit dans l'alimentation après l'âge de deux ans. Pendant la première année de vie sont également à éviter l'oignon cru et l'ail; ces aliments sont pourtant des remèdes efficaces contre les rhumes et les parasitoses: dans ce dernier cas, on peut donner à l'enfant chaque jour, pendant une semaine, une gousse d'ail coupée en tranches très fines, placées entre des tranches de pomme.
- Si l'enfant change ses habitudes alimentaires, cela peut être une étape normale de son développement ou un premier signe de maladie. Le mieux, c'est de donner au bébé une alimentation très simple et de surveiller attentivement son état.