

# Alimentation: les bébés, à table !

Dans la vie, il n'y a pas que le lait... Il ou elle a 5 ou 6 mois, il ou elle commence à porter à la bouche tout ce qui passe à sa portée et à s'intéresser à ce que les autres mangent : voilà un bébé prêt à passer à une **alimentation diversifiée**.



L'introduction d'autres aliments que le lait correspond à un passage à de nouveaux besoins nutritionnels de l'enfant.

Elle est utile aussi au bon fonctionnement de son tube digestif.

Cette découverte gustative doit cependant **débuter en douceur**.

Le lait - qu'il soit maternel ou pas - reste le fondement central et indispensable au développement et à la croissance de l'enfant jusqu'à 18 mois : il permet de couvrir les besoins en calcium, en fer et en acides gras essentiels.

Feu orange : une diversification trop précoce ou trop complète de l'alimentation est inutile : elle risque de diminuer la quantité de lait quotidienne de l'enfant.

## Les conditions d'un bon repas

Le passage au repas à la cuillère est un moment important, parfois un peu délicat à vivre.

Parents, pas de stress !

La plupart des petits acceptent assez facilement ce nouveau mode de repas présenté avec une cuillère adaptée. En cas de refus, inutile d'insister ou de s'inquiéter : ce n'est pas grave. Il suffit de recommencer quelques jours plus tard.

A partir 12 mois, l'enfant commence à partager les repas de la famille mais avec un menu différent. Il développe le plaisir de manger seul (ou d'essayer) : ses repas sont donc parfois un peu plus longs qu'auparavant... A table avec les autres, par imitation, il adopte de nouvelles habitudes alimentaires et de

nouveaux aliments. La variété des repas familiaux est donc importante aussi !

Feu vert : à partir de 1 an, des repères clairs commencent à être mis en place : on mange à des heures régulières et on s'assied à table pour manger.

## A chaque âge, ses étapes

Le premier repas solide peut être composé de **fruits** ou de **légumes**.

**Chaque aliment est introduit seul** : on peut ainsi tester les goûts du bébé, et éviter ce qui semble lui déplaire.

Tous les fruits de saison, bien mûrs et écrasés finement, font l'affaire. Souvent, on débute par quelques cuillères de banane. Après une ou deux semaines, des mélanges de fruits peuvent être proposés.

Pour les légumes, le principe est le même. Choisissez le plus frais possible (ou surgelés), ils entrent au menu un par un et s'ajoutent ensuite à une base de pommes de terre, présentée avec une cuillère d'huile ou 2 de beurre mélangée. Après quelques semaines, les purées s'agrémentent de 10 grammes (une cuillère) de viande mixée, puis, de temps en temps, de poisson ou d'un jaune d'œuf cuit (sauf allergie).

Au fur et à mesure de son développement, l'enfant découvre peu à peu des goûts, des saveurs, des aspects et des consistances multiples, et ce d'autant plus qu'en grandissant, il n'a plus besoin d'aliments finement mixés.

Feu vert : pour les fruits comme pour les légumes, la variété s'impose. Tous les repas débutés vers 6 à 7 mois sont complétés par du lait, pris à volonté.

Feu vert: bien tolérées, les compotes de fruits conviennent parfaitement aux premiers repas.

Feu rouge: dans les repas de fruits, le sucre ajouté est inutile. Dans ceux de légumes, le sel n'est pas recommandé, mais rien n'interdit les herbes aromatiques pour faire découvrir d'autres goûts. Et enfin, rien n'oblige à ajouter du cacao ou d'autres arômes au lait. Même si les parents n'aiment pas (ou plus) ce breuvage, son goût naturel plaît en général aux enfants.

## Des recettes qui fonctionnent

A partir de 12 mois, l'appétit de l'enfant peut varier d'un repas à l'autre. Faites-lui confiance: un enfant en bonne santé est capable spontanément d'adapter la quantité d'aliments nécessaires à ses besoins et à sa faim, à condition de ne pas perturber son appétit par des sucreries intempestives.... Il faut savoir que c'est avant 5 ans que se constitue la réserve de cellules graisseuses pour la vie. Les enfants qui deviennent trop

gros à cet âge seront ceux qui auront le plus de difficultés à perdre du poids plus tard.

A partir de 1 an, les féculents ne se limitent pas aux pommes de terre. Pensez au pain, aux pâtes, au riz, à la semoule...

L'emploi de petits pots - de fruits ou de légumes - ne pose aucun problème pour la santé de l'enfant. Leur contenu est sévèrement réglementé.

Feu orange: les jus de fruits ne remplacent pas l'apport de fruits, mais apportent beaucoup de calories et de sucre.

Feu rouge: pour éviter les caries et l'obésité précoce, médecins et dentistes recommandent d'éviter de laisser à disposition des bébés des biberons d'eau sucrée ou de jus de fruits.

L'ONE propose une [brochure](#) sur l'alimentation de bébé.

*Photo © Paul Hakimata - Fotolia.com*

## **Mise à jour le 15/09/2021**

### Références

[Enfance et nutrition. Guide à l'usage des professionnels.](#) mangerbouger.be