

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/diversification-alimentaire-b%C3%A9b%C3%A9.html>

L'importance de la diversification alimentaire

- alimentation bebe -

Date de mise en ligne : mardi 24 mai 2011

Description :

À partir de l'âge de 6 mois, bébé mange divers aliments pour compléter le lait. Quels aliments sont à privilégier ?



titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

Les produits laitiers pour assurer la croissance de bébé

Le lait maternel présente tous les éléments nécessaires à bébé. Il est donc conseillé de lui en donner jusqu'à l'âge de 2 ans. Toutefois, il est essentiel d'ajouter d'autres aliments dès l'âge de 6 mois. Ils doivent être diversifiés pour que l'alimentation du nourrisson soit complète et efficace. Les laitages, les fruits et légumes et la viande sont les principaux aliments à privilégier afin de satisfaire aux besoins de bébé.

Un enfant de 9 mois consomme généralement un ou deux [produits laitiers](#) comme du yaourt ou du fromage en complément de 2 biberons quotidiens. Préférez les produits laitiers infantiles, leur qualité reste meilleure. Ils possèdent davantage de nutriments, comme les acides gras essentiels ou du fer. Vous pouvez par exemple donner à votre bébé du fromage pasteurisé. Si vous lui préparez une soupe, versez un peu de fromage dans le bol. Le repas aura plus de goût et plus d'éléments nutritifs !

Beaucoup de fruits et légumes et un peu de viande

Comme nous le savons tous, ce sont les [fruits et légumes](#) qui apportent le plus de vitamines et de fibres à bébé. Il peut de ce fait s'affranchir des limites liées à la quantité. La fréquence reste variable selon l'appétit de l'enfant, elle peut aller jusqu'à 3 à 5 fois par jour. Chaque jour, donnez à bébé l'occasion de découvrir un nouveau goût. Attention toutefois à ne pas mélanger les légumes. Par exemple, présentez-lui le premier jour une purée de prune, ensuite de l'aubergine, des petits pois, des poivrons, etc. Vous pouvez lui proposer des fruits frais, pelés et bien nettoyés en guise de dessert. Petit à petit, bébé aura l'autorisation d'apprécier les féculents. Au dîner par exemple, préparez-lui du riz, des pâtes ou bien de la semoule bien cuisinée.

Les aliments contenant des protéines sont également indispensables pour le bon développement de [bébé](#). Il peut manger 15 à 20 g de viande ou de poisson par jour. Vous veillerez à bien nettoyer, cuire et préparer ces mets. Les charcuteries ne demeurent prohibées, de même que les crustacés parce qu'ils risquent de provoquer des allergies. Le blanc d'oeuf n'est autorisé qu'à partir de l'âge de 10 mois. Lorsque vous donnez à manger à votre enfant, il est judicieux de mettre son repas dans une assiette à part et sous la surveillance d'une grande personne afin d'éviter les incidents.