

<https://www.titange.com/Reussir-la-diversite-alimentaire.html>

Réussir la diversité alimentaire chez bébé

- alimentation bebe -



Publication date: dimanche 27 janvier 2008

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

- Tous droits réservés

Pendant les quatre premiers mois de la vie de votre bébé, celui-ci se nourrit exclusivement de lait qu'il soit maternel ou de substitution.

Les sages femmes et infirmières vous ont transmis tous les conseils nécessaires pour aider votre enfant à apprécier cette alimentation.

Si votre petit bébé a la malencontreuse idée d'être un petit allergiques au lait, un autre lait lui sera alors prescrit, un lait dit « hypoallergénique ».

Chaque bébé est différent. En règle générale aucuns d'entre eux ne réagit de la même manière. Certains ne rencontreront aucuns soucis tandis que d'autres malheureusement accumuleront allergies, indigestions, régurgitations etc...

Une alimentation diversifiée oui, mais progressivement

Bébé grandit très vite les premiers mois et ses besoins évoluent bien entendu en fonction de son âge. A partir de quatre mois le bol alimentaire de celui-ci se doit impérativement d'évoluer afin de l'aider à son développement.

Pour ce faire on introduira donc progressivement des aliments solides à son alimentation. Bébé comprendra alors l'autonomie, les goûts qu'il appréciera plus ou moins, mais surtout il découvrira l'utilisation d'un outil très important : « la petite cuillère ».

Dans un premier temps vous donnerez à votre enfant des aliments comme suit :

- ▶ **A quatre mois** : alimentation mixée
- ▶ **Vers 6 - 7 mois** : commencez les purées écrasées
- ▶ **Vers 12 - 15 mois** : Commencez à lui préparer de tous petits morceaux

Cette évolution des textures n'interviendra biensûr qu'en fonction des poussées dentaires de votre enfant. Chaque enfant étant différent, certains auront suffisamment de dents à 12 mois pour avoir l'instinct de mastication tandis que d'autres non. Il faut donc tenir compte de ce critère.

Contrôlez la qualité des aliments et leur composition

Vous n'omettez pas non plus de donner la dose prescrite par votre médecin ou pédiatre pour les vitamines. En règle général votre médecin vous aura préconisé de l'uvestérol et du fluor, que vous trouverez désormais en pharmacie sous forme de fluorex, bien plus facile d'utilisation.

Vous pourrez également introduire dès quatre mois également une petite dose de jus de fruits ou de purées de fruits permettant ainsi à bébé de combler les éventuelles carences en vitamines C.

En règle général il est important d'introduire les aliments de manière très organisée afin de ne pas perturber bébé. Ne forcez surtout jamais votre enfant à manger un aliment qu'il n'aime pas mais renouvelez régulièrement la prise afin de ne pas lui faire oublier le goût. Il est essentiel de laisser votre bébé faire son choix dans son panier alimentaire. Le simple fait qu'à quatre mois il n'aime pas les épinards par exemple ne veut pas dire qu'il n'en mangera pas à six.

Alimentation bébé, une journée bien remplie

Décomposition type d'une journée d'un bébé de quatre à six mois :

- ▶ matin : un biberon de lait + céréales sans gluten (pas obligatoire)
- ▶ midi : un petit pot de légumes + lait
- ▶ goûter : une purée de fruits + lait
- ▶ soir : un biberon de lait + céréales de légumes sans gluten

Suivez bien l'ensemble de ses instructions et l'alimentation de votre enfant s'en verra enrichie à tous niveau, et vous serez parfaitement sereine.