

---

## Ce à quoi il faut prêter particulièrement attention

- Introduire les nouveaux aliments les uns après les autres à un intervalle de trois ou quatre jours.
- Pour les enfants de moins d'un an, ne pas utiliser de sel, de bouillon, de sucre ou de miel.
- Utiliser des viandes maigres ou des filets de poisson plutôt gras sans arêtes.
- La vitamine C (jus de fruits) favorise l'absorption du fer des céréales et des légumes.
- Sont recommandées les huiles de colza, de noix, de lin, de soja, de germe de blé et d'olive.
- Ne pas garder longtemps au chaud la bouillie de légumes et ne pas la réchauffer deux fois. La garder max. 24 h au réfrigérateur. Pour la congélation, la refroidir par portions et la congeler immédiatement.
- Récipients appropriés pour la congélation des bouillies: récipients en plastique prévus pour contenir des aliments (généralement en polypropylène = PP) et portant le symbole correspondant, ou en verre.
- Proposer de l'eau avec les repas de bouillie complets. Dès que possible faire boire l'enfant dans un gobelet et non au biberon. Il décide lui-même de sa soif.
- Enfants allaités: au lieu de remplacer toute la tétée, l'allaitement peut continuer de compléter les bouillies.
- En complément de l'allaitement /du biberon on peut proposer le soir une bouillie de céréales fruitée sans lait (remplacer le lait par de l'eau dans la préparation).
- La première année, le lait de vache n'est pas recommandé en remplacement du lait maternel ou infantile.
- Pour empêcher tout risque de «fausses routes», manger toujours en position assise et sous surveillance. Eviter les graines et les fruits de type noisette entiers (surtout les cacahuètes) ainsi que les choses rondes et dures, comme les raisins, les olives, les morceaux de carottes crues etc.

### Liens:

- [www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html](http://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html)  
(Brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge»)
- [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)
- [www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil](http://www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/accueil)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

[www.cp-be.ch](http://www.cp-be.ch)



## Diversification alimentaire

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



L'enfant qui participe avec tous ses sens à la prise d'aliments se développera de manière plus complète. Il faut qu'il puisse voir, sentir, goûter et toucher les aliments. Le plaisir de manger, la diversité des aliments proposés et l'exemple des parents favorisent un comportement alimentaire sain.

Entre le cinquième et le septième mois, le bébé montre de l'intérêt pour la nourriture et il peut ainsi prendre part activement au passage à une alimentation diversifiée. Cette diversification se fera progressivement et de façon adaptée. Une quantité de 150 à 250 g remplace un repas lacté.

On habituera peu à peu le bébé à diverses consistances: aliments liquides, bouillies, aliments solides. On le laissera, dès qu'il en sera capable, goûter des aliments à manger à la main. Conviennent des croûtes de pain, des galettes de céréales ou de riz, des fruits tendres ou des morceaux de légumes cuits. La diversification complètent maintenant le lait maternel ou le lait pour nourrissons.

## Bouillie de légumes

Ingrédients	Préparation
2 carottes	peler et couper en petits morceaux. Cuire à la vapeur avec peu d'eau puis réduire en purée
1 pomme de terre moyenne	ajouter
1 à 2 cuillères à café d'huile de colza ou d'olive	
év. 1 cuillère à soupe de jus de fruits	ajouter

Autres légumes de saison: courge, fenouil, courgette, chou-rave, rosettes de brocoli ou de chou-fleur, aubergine, plus tard betterave rouge, épinard, tomate etc.

Principe de base pour la bouillie de légumes:

$\frac{2}{3}$  de légumes et  $\frac{1}{3}$  d'hydrates de carbone, par exemple pommes de terre, riz, maïs, millet, pâtes, etc.

**A incorporer à la quantité totale de purée de légumes** (au plus tard dès le 7<sup>e</sup> mois):

Variante 1:

trois fois par semaine

20 g (2 c.s.) de viande **ou** de filet de poisson **ou**  $\frac{1}{2}$  œuf dur  
alternner et cuire avec les légumes  
mélanger avec la bouillie cuite

Variante 2 (convient à la congélation):

tous les jours

10 g (1 c.s.) de viande **ou** de filet de poisson **ou**  $\frac{1}{4}$  œuf dur  
alternner et cuire avec les légumes  
mélanger avec la bouillie cuite

dès le 9<sup>e</sup> mois augmenter les quantités:

– trois fois par semaine 40 g de viande **ou** de filet de poisson **ou** 1 œuf

– ou tous les jours 20 g de viande **ou** de filet de poisson **ou**  $\frac{1}{2}$  œuf

## Bouillie de fruits

Ingrédients	Préparation
1 pomme ou 1 poire	râper finement. En cas de tendance à la constipation, cuire la pomme et réduire en purée
$\frac{1}{2}$ banane	écraser finement et mélanger (ou mixer les fruits ensemble)
év. 1 cuillère à soupe de céréales (céréales instantanées pour bébé)	mélanger pour rendre la bouillie plus nourrissante si elle ne suffit plus
dès le 7 <sup>e</sup> mois:	
év. un peu de yogourt nature	mélanger
Autres fruits de saison, selon la tolérance	

## Bouillie de céréales instantanée

Mélanger selon les instructions de l'emballage les céréales avec du lait maternel tiède (pas cuit) ou du lait infantile, resp. avec de l'eau. Dès le 7<sup>e</sup> mois, le lait de vache entier est autorisé en petites quantités dans les bouillies.

## Bouillie de céréales faite maison

**Préparation avec du lait de vache entier** (dès env. le 9<sup>e</sup> mois)

Ingrédients	Préparation
140 ml de lait entier et 70 ml d'eau	porter à ébullition
2 cuillères à soupe (env. 20 g) de semoule fine <b>ou</b> 3 cuillères à soupe (env. 30 g) de flocons d'avoine fin	délayer, cuire 5 à 15 minutes à feu doux
1 cuillère à café d'huile de colza ou d'olive	mélanger
év. purée de fruits ou un peu de jus de fruits	mélanger