

LA DIVERSIFICATION de 4 à 8 mois

À cet âge-là, le lait reste l'aliment de base : votre enfant doit continuer de boire au moins 500ml de lait par jour (allaitement ou lait infantile deuxième âge)

Les lait infantiles étant bien adapté aux besoins de l'enfant, ces laits sont recommandés, mais sinon, les laitages entiers sont préférables aux laitages réduits en graisse.

Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les enfants en bas âge :

Vous pouvez commencer à introduire des légumes dès l'entrée dans le 5ème mois : dans le biberon de lait ou en complément de la tétée. Choisissez des variétés bien tolérées par l'estomac de votre bébé : haricots verts, épinards, courgettes sans pépin ni peau, blanc de poireaux, carottes... Évitez dans un premier temps les légumes riches en fibres comme le salsifis, l'artichaut ou le vert des poireaux.

Les légumes doivent toujours être cuits.

Si vous nourrissez votre enfant au biberon, commencez par ajouter un bouillon de légumes au biberon de lait : remplacez l'eau du biberon par l'eau de cuisson des légumes, sans y ajouter de sel (soit 210g de bouillon + 7 mesures de lait).

Par la suite, vous pourrez y ajouter progressivement des légumes mixés pour obtenir une soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait.

Si vous allaitez, cuisez vos légumes à l'eau ou à la vapeur, encore une fois sans ajouter de sel, mixez-les pour avoir une texture de soupe épaisse et donnez-la à la cuillère. Vous pouvez ajouter de la pomme de terre à la préparation pour lui donner une texture plus « solide » ainsi qu'un peu de matières grasses..

Proposez-les 15 jours après avoir introduit les légumes. À cet âge, les fruits doivent toujours être cuits.

Certains sont à privilégier : la poire, la pomme, la pêche, la banane ou les abricots.

Pour les fruits, préparez-les en compotes, en utilisant des fruits bien mûrs, cuits puis mixés, sans sucres ajoutés.

Vous pouvez utiliser la pomme comme base : les enfants apprécient souvent sa texture douce et sa saveur sucrée naturelle. Vous pouvez aussi proposer à votre enfant des petits pots de fruits.

Au fur et à mesure, vous pouvez introduire des textures moins homogènes et moins lisses en proposant à votre enfant des fruits écrasés par exemple, toujours sans ajout de sucre.

Essayez de n'introduire qu'un seul fruit par jour pour laisser le temps à votre enfant de s'habituer au goût.

Vous pouvez commencer à introduire la viande et le poisson dès le 5ème mois ; pour les œufs, attendez le 7ème mois. Ces aliments apportent des protéines, importantes pour le bon développement de l'organisme. Mais attention, les besoins d'un enfant ne sont pas les mêmes que ceux d'un adulte

Variez le type de viande, en évitant les abats et les charcuteries (sauf le jambon cuit découenné).

Pour le poisson, changez entre les variétés et les formats (frais ou surgelés) mais évitez le poisson pané.

En ce qui concerne les œufs, ils doivent être consommés durs.

Quelles quantités ? De 5 à 7 mois, ajoutez un peu de viande ou de poisson mixés dans une purée de légumes « maison » (environ 1 cuillère à café). De 7 à 8 mois, vous pouvez proposer, chaque jour : . 10 g (soit 2 cuillères à café) de viande mixée ou de poisson mixé, . et 1/4 d'œuf cuit dur

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, vous pouvez également lui donner un petit pot de 200g légumes/viande ou légumes/poisson.

Les féculents : La pomme de terre, en petites quantités, donne à vos plats une texture plus épaisse. Les farines infantiles peuvent être une bonne solution si votre enfant est un « petit mangeur ».

Cuisez les pommes de terre à la vapeur, puis moulinez-les et mélangez-les avec un légume (carottes, potiron, épinards, courgettes épépinées, haricots verts...).

En ce qui concerne les farines infantiles, vous pouvez les ajouter au biberon (2 cuillères à café de farine 1er âge sans gluten) ou les utiliser dans une soupe de légumes.

Ajouter les pommes de terre ou un peu de farine 1er âge à la purée du midi. Vous pouvez également mettre un peu de farine infantile dans le biberon du soir.

Les matières grasses peuvent être ajoutées aux légumes, dans les purées et les soupes. Optez pour du beurre ou des matières grasses végétales : huile de colza, olive, tournesol... et évitez les fritures.

Une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile peuvent être ajoutées.