

Menus de 4 à 6 mois : de nouvelles saveurs

A partir de 4 mois, il est possible d'introduire, les céréales sans gluten, puis d'autres aliments que le lait dans la nourriture de votre enfant. Une transition à mener en douceur...

4 mois

Proposez 4 biberons de 210 ml d'eau faiblement minéralisée + 7 mesures de lait 1er âge à votre enfant ou poursuivez l'allaitement maternel habituel.

Cette ration peut être augmentée de 30 ml d'eau + 1 mesure de lait, mais il ne faut jamais forcer votre bébé à terminer son biberon.

Si votre enfant réclame en plus des 4 biberons, pensez à lui proposer de l'eau faiblement minéralisée et sans sucre. S'il refuse l'eau, c'est qu'il n'en a pas besoin à ce moment là.

Si votre enfant est affamé ou s'il lui est difficile de se passer du biberon de nuit, il est possible d'ajouter 2 cuillères à café de « céréales » 1er âge, sans gluten, dans le biberon du soir.

5 mois

Proposez 4 biberons de 210 ml d'eau faiblement minéralisée + 7 mesures de lait 1er âge à votre enfant ou poursuivez l'allaitement maternel habituel..

Cette ration peut être augmentée de 30 ml d'eau + 1 mesure de lait, mais il ne faut jamais forcer votre bébé à terminer son biberon.

Il est possible d'ajouter 2 cuillères à café de "céréales" ou "farine" 2e âge, avec gluten, dans le biberon du matin ou du soir.

A partir de 4 mois, c'est l'âge de la diversification : commencer à introduire les légumes, généralement au repas de midi mais ce peut être à un autre repas, puis les fruits.

Deux possibilités pour vos menus de légumes

- Vous pouvez proposer quelques cuillères à café de purée de légumes avant ou après le biberon de midi, puis augmentez progressivement, jour après jour, les quantités jusqu'à l'équivalent d'un petit pot ; les légumes peuvent être cuisinés "maison" ou provenir d'un "petit pot" de 130 g. environ. Parallèlement le biberon sera réduit à 150 g. (5 mesures de lait).
- Vous pouvez également introduire les légumes dans le biberon de lait de midi, en remplaçant tout d'abord l'eau du biberon de lait par l'eau de cuisson des légumes (210 ml. de bouillon + 7 mesures de lait) ; les jours suivants, ajouter progressivement les légumes mixés en diminuant légèrement le nombre de mesures de lait, afin d'arriver au bout de 15 jours à un biberon de soupe épaisse ne contenant plus que 5 mesures de lait. Lorsque la soupe devient épaisse, il faut utiliser une tétine 2e âge, ou agrandir la fente d'une tétine 1er âge.

15 jours après le début des légumes, les fruits

Vous pouvez les proposer à la cuillère après le biberon de l'après-midi :

- sous forme de compotes de fruits " maison " en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, sans sucre ajouté si possible,
- ou en utilisant des " petits pots " de fruits (100 g. environ),

si vous proposez les fruits avant le lait votre bébé risque de refuser le lait du fait de la saveur sucrée des fruits qu'il va préférer, or l'apport nutritionnel du lait est primordial.

Si l'on commence les fruits en même temps que les légumes, votre bébé risque votre bébé risque de préférer le goût sucré et de refuser secondairement les légumes.

persévérer jusqu'à ce que le légume ou fruit initialement refusé soit finalement accepté puis apprécié.

Source : site internet mpedia.fr

A savoir

Peut-on proposer tous les légumes à son enfant ?

Parmi les légumes, il est possible à cet âge, d'utiliser : carottes, haricots verts, épinards, courgettes (épépinées et sans peau), blanc de poireaux, potirons, betteraves rouges, tomates, brocolis. Les bettes et les endives peuvent être utilisées en faible quantité, sous forme de légumes jeunes pour limiter l'apport de fibres. Les petits pois peuvent être utilisés seulement s'ils sont extra-fins et en faible quantité. La quantité de carottes sera limitée en cas de constipation. On évitera les légumes "à goût fort", ou trop riches en fibres : choux, raves, navets, oignons, vert de poireaux, céleris, persil, salsifis, cardons, artichauts, fenouil, poivrons, aubergines, etc.

La qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des "produits frais" de la grande distribution. Les légumes du potager familial sont une excellente solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, et que leur durée de conservation soit courte.

A retenir

Comment cuisiner les légumes et les fruits au début de la diversification alimentaire de son enfant ?

- Les légumes doivent être cuits sans adjonction de sel et les fruits sans sucre ajouté.
- Il est préférable de proposer un seul légume par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes les plus fluides comme la courgette ou la tomate) afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Il en est de même pour les fruits.
- Il est conseillé de changer de légume et de fruit chaque jour, pour que votre bébé accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux, et devienne gourmet.
- Si votre enfant refuse un légume ou un fruit il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir