

Le lait

Après 6 mois, trois tétées par jour ou trois biberons de lait adapté (600ml) sont toujours nécessaires pour assurer une bonne croissance à votre enfant.

Si vous donnez des biberons, votre bébé recevra habituellement un "lait de suite" (dit aussi "de deuxième âge"), qui contient un peu plus de protéines et de fer qu'un "lait pour nourrissons" (de premier âge).

Contrairement au lait de vache habituel, le "lait de suite" est réduit en protéines et est enrichi en différentes substances qui sont nécessaires à la bonne santé de votre enfant, notamment du fer, des graisses "essentiels" (non fabriquées dans notre corps) et des vitamines. Si vous arrêtez le "lait de suite" trop tôt pour le remplacer par du lait de vache habituel, votre enfant risque notamment une anémie par manque de fer.

Il est bon de poursuivre un lait adapté aux besoins de l'enfant jusqu'à l'âge de 18 mois.

Les "petits suisses" (trop riches en protéines) ne font pas partie de l'alimentation quotidienne avant l'âge d'un an.

La bouillie

Pour préparer une bouillie, on mélange :

- Des céréales non lactées avec du "lait de suite"
- ou
- Des céréales lactées avec de l'eau.

La bouillie peut se donner à n'importe quel moment de la journée, spécialement si l'enfant se lasse de son biberon ou réclame davantage.

Avec le soutien de la Communauté française Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale



Site internet : www.one.be

Le pain

Vers l'âge de 8 à 10 mois, votre enfant peut commencer à grignoter de la mie de pain. Le pain blanc ou gris, sans grain apparent et sans croûte convient très bien. Le pain peut être utilisé pour préparer une bouillie.

Si votre enfant éprouve quelques difficultés à mâcher ou à avaler les morceaux, attendez un peu, ce sera plus facile plus tard. Votre enfant aimera aussi se débrouiller seul en prenant lui-même les petits morceaux de mie de pain entre ses doigts.

Pour équilibrer l'alimentation de votre enfant et lui faire apprécier une large variété d'aliments: chaque jour 5 repas et un menu différent.

De 8 à 12 mois



Illustrations: F. THIRY

**Pas à pas
vers
la variété
des aliments**

ONE

Le dîner



Le dîner se prépare avec :

- Des légumes
- Des féculents: des pommes de terre, du riz ou des pâtes
- 10 à 20 gr de viande, de poisson, de volaille
- de l'huile, de préférence ou éventuellement un peu de beurre ou de la margarine (non cuits).

Proposez-lui de l'eau nature

Quels aliments choisir ?

- Tous les **légumes** utilisés pour le repas de légumes conviennent très bien pour le dîner.
- Les **pommes de terre** sont très souvent utilisées, mais pourquoi ne pas les remplacer de temps en temps par du **riz** ou de la semoule de riz cuite, de la semoule de blé, des céréales pour bébés ou **des petites pâtes bien cuites** ?
- Toutes les **viandes** et les **volailles** conviennent (veau, bœuf, porc, poulet, dindonneau, cheval, lapin,...). N'achetez pas de la viande vendue déjà hachée car elle est souvent exposée depuis plusieurs heures à l'air libre et sa composition est moins sûre. La solution la meilleure est de choisir un morceau de viande et de le hacher chez vous juste avant ou après la cuisson.
- Quand la viande est bien acceptée, vous pouvez la remplacer régulièrement par du **poisson** sans arêtes (cabillaud, colin, dorade, sole,...) cuit à l'eau ou au four. Vous pouvez également remplacer la viande par un jaune d'œuf cuit dur.

Si votre enfant présente un risque allergique, le poisson et l'œuf ne seront pas donnés avant l'âge d'un an.

- N'oubliez pas d'ajouter de l'huile (colza, maïs, tournesol, olive,...) ou du beurre (3 cuillerées à café) dans le dîner après la cuisson. Les enfants en bas âge ont besoin d'une proportion de graisses plus importante dans leur alimentation que les enfants plus âgés.

Comment faire ?

Prévoyez toujours la même quantité de féculents et de légumes. Les pommes de terre et les légumes peuvent être cuits à la vapeur, au four à micro-ondes ou à l'eau (2 à 3 cuillerées à soupe de légumes cuits ou plus si votre enfant le souhaite). Faites bien cuire la viande puis mixez le tout en fin de cuisson.

Ne donnez pas trop de viande :

10 à 20 gr par jour (1 cuillerée à café) suffisent pour commencer. Cette quantité vous paraîtra sans doute très faible, mais votre enfant n'a pas besoin de plus. Le lait lui apporte les protéines nécessaires à sa croissance.

Progressivement, vous pourrez aussi varier la consistance et l'aspect du dîner. Au début, les aliments seront bien mixés. Votre enfant apprendra à reconnaître le goût des différents aliments si vous séparez les pommes de terre de la viande et des légumes.



**Vive les herbes aromatiques !
Évitez le sel et les épices piquantes.**