

INTRODUCTION

Pour nourrir votre enfant depuis sa naissance, vous lui donnez uniquement à boire. Qu'il s'agisse de lait maternel ou de préparations pour nourrissons, la méthode est relativement simple : vous lui en donnez à la demande. Mais il grandit, et voilà que le lait ne suffit plus à combler ses besoins. Il est prêt pour les aliments complémentaires. Ça y est, 1000 questions surgissent ! Par quel groupe alimentaire commencer ? Y en a-t-il certains à éviter ? Sous quelle forme lui offrir les nouveaux aliments ? À quelle fréquence ? Combien ? Comment préparer des purées ? Que faire s'il n'aime pas ça ? etc.

Les connaissances et les recommandations concernant l'alimentation des bébés évoluent sans cesse. Entre les conseils trouvés sur Internet, ceux de votre mère, de votre belle-mère, de vos amies et même ceux de votre coiffeuse, il vous paraît difficile de discerner les bonnes informations. C'est la raison d'être de cet ouvrage. Il vous explique quels sont les besoins particuliers des bébés en matière d'alimentation, et comment y répondre.

La première partie de ce guide regroupe les informations clés concernant les besoins nutritionnels des bébés et l'introduction des aliments complémentaires, du choix des ingrédients à leur préparation pour aider votre enfant à développer ses goûts et à manger à sa faim. La deuxième partie propose 21 jours d'exemples de menus adaptés aux bébés en fonction de leur âge (de 7 à 8 mois, de 9 à 11 mois et de 12 à 18 mois). Enfin, la troisième partie offre plus de 50 recettes pensées pour les tout-petits qui découvrent les aliments et à qui vous souhaitez inculquer le plaisir de bien manger.

Bien manger, c'est bon pour la santé, c'est bon au goût, c'est agréable et ça s'apprend !



DE 9 À 11 MOIS

De 9 à 11 mois, votre bébé mange trois repas et deux ou trois collations par jour selon sa faim. Les repas se rapprochent de plus en plus de votre alimentation surtout si vous faites la DME. Ils sont composés d'aliments peu transformés. Les recettes proposées dans cet ouvrage peuvent d'ailleurs convenir à toute la famille. Le dessert est optionnel. Si vous l'incluez à un ou deux repas, choisissez des aliments nourrissants, comme les collations proposées ci-après. Par ailleurs, si le dessert est prévu, offrez-en une portion à votre bébé, peu importe la quantité d'aliments qu'il a mangés du plat principal. Ne le forcez pas à manger, pas plus ses légumes que sa viande ou son dessert.

À inclure au menu :

- le boire avant ou après les aliments solides selon la faim de votre bébé. Les aliments ne doivent pas couper son appétit pour le lait, car il est prioritaire à son âge. Jusqu'à 9 mois environ, offrez le lait maternel avant les aliments solides aux repas. À partir de 9 mois ou lorsque sa faim lui permet de manger davantage, donnez-lui le lait maternel après les aliments solides.
- du lait maternel ou une préparation pour nourrissons, à la demande. Si vous commencez à lui offrir du lait de vache, procédez graduellement.
- trois repas comprenant un aliment riche en fer (bien souvent, qui dit riche en fer, dit source de protéines);
- au moins un fruit ou un légume à chaque repas. Vos choix peuvent différer des fruits et des légumes proposés dans les menus. L'important est qu'il y ait de la variété au cours de la journée et de la semaine. Offrez-les sous forme de purée grumeleuse ou de morceaux mous (attention aux étouffements);
- une collation dans la matinée et une l'après-midi, légère ou rassasiant, en fonction de la faim de votre bébé et du délai avant le prochain repas. Dans les exemples de menu qui suivent, les collations du matin sont légères (ex. : un fruit), et celles de l'après-midi, plus rassasiantes. Si votre bébé a faim en soirée avant d'aller au lit, vous pouvez ajouter une collation.

À cet âge, vous pouvez lui proposer en collation :

- des fruits;
- du yogourt nature, de 4 à 10 % M.G.
- des céréales à l'avoine non sucrées en forme d'anneaux;
- un morceau de pain grillé;
- un muffin ou un biscuit maison;
- un pouding maison à base de lait, de boisson de soya ou de tofu soyeux.

DE 9 À 11 MOIS

Jour 1

MATIN



Céréales enrichies pour bébés
Fraises (Purée de fraises, p. 124)
Lait

Collation

Bleuets (légèrement écrasés)



MIDI



Pâté de foie (p. 193)
Œuf (poché, à la coque ou brouillé)
Carottes

Collation

Yogourt nature avec de la compote



SOIR



Mini pains de lentilles (p. 188)
Orge
Poivron
Clémentine

Collation

Lait maternel ou collation (p. 96) si bébé a faim

