

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Alimentation de bébé

Les réponses
et conseils nutritionnels
à 10 questions fréquentes

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les premières années sont essentielles pour installer de bonnes habitudes alimentaires.

Les parents se posent souvent les mêmes questions : quand commencer la diversification, quels aliments proposer, lesquels éviter, comment avancer étape par étape.

Cette fiche rassemble des **repères simples et actualisés** pour accompagner sereinement l'alimentation de bébé, en tenant compte de son développement, de ses besoins et des recommandations les plus récentes.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



1

Quel est le bon âge pour commencer à diversifier l'alimentation de mon bébé ?



Si à 4 mois révolus (c'est-à-dire au 5ème mois), le lait est encore son principal aliment, **on peut commencer à introduire sans précipitation certains aliments dès la 17ème semaine.**

Jus de fruits, purées tamisées de fruits cuits, purées et soupes de légumes (en évitant les choux, les navets qui provoquent aigreurs et flatulences), doivent être donnés **de préférence au repas de midi**, à la cuillère et en très petites quantités.

Mieux vaut introduire **un seul nouvel aliment par jour** afin que bébé prenne bien conscience de son goût.

2

Puis-je donner des céréales instantanées à mon bébé de 6 mois ?

Attention ! Le gluten contenu dans ces préparations est **déconseillé avant 9 mois.**

Mieux vaut donc attendre cet âge-là pour lui donner pain, céréales instantanées et biscuits. Ou acheter un produit avec la mention « sans gluten », spécifiquement élaboré pour bébé.

3

A quel âge puis-je donner des morceaux ?

De 6 à 9 mois, les bébés apprécient les purées moulinées. Finement au départ, puis plus grossièrement au fil du temps.

Dès 9 mois, vous pouvez laisser de **petits morceaux fondants** (pommes de terre, carottes...) dans son plat, mais ne le quittez pas des yeux quand il les avale : la trachée fine de votre enfant l'expose en effet au risque de « fausse route ».

4

Je trouve ses purées de légumes fades. Puis-je saler un peu ?

Non.

Evitez le sel car ses reins fragiles risquent de mal le supporter.

Les aliments contiennent naturellement assez de sel et votre perception des saveurs n'est pas la même que celle de votre enfant.





5 Puis-je ajouter un peu de miel dans son yaourt ?

Le sucre ajouté à un laitage, une compote..., n'est vraiment pas indispensable à cet âge-là.

Quant au miel, sachez qu'il s'agit d'un produit animal qui peut contenir des spores de botulisme, une toxine dangereuse qui peut engendrer une maladie paralytique rare mais grave (**botulisme infantile**). **N'en donnez pas à votre enfant avant 12 mois, et en petite quantité à cet âge-là.**

6 On me dit qu'il ne faut pas donner d'œuf avant 1 an, c'est vrai ?



Un an, c'est un peu tard...

Vous pouvez donner un **quart ou demi jaune d'œuf dur (10 g) dès 7 mois** (le blanc est considéré comme allergisant) au repas du midi, à la place des 10 g de viande ou de poisson.

Vers 18 mois, votre bébé pourra ensuite se régaler avec un œuf entier, coque, au plat ou en omelette.

7 Il lorgne sur les biscuits au chocolat du plus grand, je cède ?

Non. Avant 12 mois, pas question, car le chocolat est considéré comme allergisant. Au-delà, donnez-lui 1 à 2 biscuits une fois par semaine.

Mais les autres jours, en plus de son yaourt ou de son verre de lait, proposez-lui plutôt des boudoirs spécial bébé, moins gras et moins sucrés !

Attention : pas de mousse au chocolat maison avant ses 5 ans, à cause des oeufs crus contenus dans la préparation.



8 Après 1 an, est-il possible de lui donner du lait de vache demi-écrémé ?

Possible, mais c'est une mauvaise idée.

En effet, **le lait de vache manque de fer, d'acides gras essentiels...**, alors que les laits de suite ou mieux, les laits de croissance (que l'on peut donner jusqu'à 3 ans), s'adaptent sur-mesure aux besoins nutritionnels des plus petits.



9 Crème glacée, sodas, chips, charcuterie..., à partir de quand ?

Avant 3 ans, la charcuterie (trop grasse et trop salée), les glaces et sorbets du commerce (gras et sucrés), la mayonnaise, la pâte choco-noisette à tartiner, les frites (ultra grasses) ou encore le ketchup (ultra sucré)... sont autant d'aliments à proscrire de l'alimentation de votre enfant.

10 Oui ou non aux légumes surgelés ?

Oui ! Mais nature, sans sel, sans matière grasse.
Ils renferment en général plus de vitamines que ceux en conserve.



Souvenez-vous : Chaque bébé avance à son rythme

Certains acceptent rapidement les nouvelles textures, d'autres ont besoin de plus de temps. C'est normal.

L'important est de proposer régulièrement, sans forcer, et de respecter les signaux de bébé. La découverte des goûts et des textures est un apprentissage qui se construit jour après jour.



Retrouvez notre article complet
"La diversification alimentaire chez les 0-3 ans"
sur www.mnd35.fr



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr