

0 à 12 mois /

Nourrir

Introduction des aliments complémentaires: les légumes et les fruits

Autour de 6 mois, un bébé doit combler des besoins plus grands en énergie et en nutriments. C'est le moment d'introduire dans son régime des aliments « solides » ou complémentaires. Le plus souvent, il est recommandé d'introduire les aliments dans l'ordre suivant :

- les [céréales](#);
- les légumes et fruits;
- les [aliments riches en protéines](#) (viande, poisson, oeufs, légumineuses et tofu);
- le [lait de vache et autres produits laitiers](#).

Cependant, il faut savoir que cet ordre varie selon les coutumes et les cultures. Le plus important est d'offrir un seul aliment nouveau à la fois, de ne pas le mélanger avec d'autres, et de choisir des aliments nutritifs et variés.

Les légumes et les fruits

Quelques jours après avoir commencé à lui offrir des céréales, vous pouvez lui proposer des légumes, puis des fruits. Donnez-lui-en tous les jours, à chaque repas. Ils lui assureront quantité de vitamines et de minéraux, ainsi que des fibres. Ils l'aideront du même coup à avoir des selles régulières.

Au début, présentez-les-lui bien cuits, sous forme de purée lisse, puis, tranquillement, augmentez la quantité de petits morceaux.

Offrez-lui un seul légume à la fois, et attendez 3 jours avant de lui en proposer un autre. Un bébé a besoin de plusieurs jours pour apprécier un nouvel aliment. Quand il aura goûté à tous, vous pourrez les mélanger. Cette méthode a l'avantage de faire découvrir la vraie saveur de chaque légume. D'autre part, s'il présente une allergie, vous pourrez en connaître la cause.

Quels légumes choisir?

- Commencez par les légumes les plus doux, qui sont les légumes jaunes ou orange : par exemple, la carotte, la courge et la patate douce. Toutefois, en raison de la teneur en nitrates des carottes, il est préférable de jeter l'eau de leur cuisson et de préparer les purées avec de l'eau fraîche, jusqu'à ce que votre bébé ait atteint l'âge de 9 mois.
- Intégrez ensuite les légumes verts dans son menu, comme la courgette, les haricots verts et les pois verts.
- Vers 9 mois, ajoutez-en de nouveaux : du chou-fleur, du brocoli, de l'asperge, de la pomme de terre, du maïs, du chou de Bruxelles, de l'avocat, etc.

- La betterave, le navet et les épinards sont des légumes qui contiennent plus de nitrates que les autres; donnez-les donc en dernier, et n'utilisez pas l'eau de leur cuisson pour diluer les purées.

Votre enfant doit continuer à prendre autant de lait qu'auparavant, que ce soit au sein ou au biberon. Jusqu'à ce qu'il ait 8 mois ou 9 mois, il est donc préférable de lui donner son lait avant son repas. Les aliments ne remplacent pas le lait, mais le complètent.

Quelle quantité lui offrir?

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) après le boire, au dîner et au souper. Peu à peu, augmentez la quantité jusqu'à atteindre de 60 à 90 ml (4 à 6 c. à table par jour) à la fin de sa première année.

Attention au four micro-ondes! Il réchauffe toujours les aliments de façon inégale. Les purées, par exemple, peuvent être froides à certains endroits et brûlantes à d'autres. Prenez donc bien soin de remuer tous les repas chauds de votre enfant et de les porter à vos lèvres avant de les lui servir.

Quels fruits choisir?

Quelques jours après lui avoir donné des légumes, vous pouvez passer aux fruits.

- Vous pouvez commencer par la pomme, la poire, la pêche et la banane. Cette dernière n'a pas besoin d'être cuite : elle peut être écrasée à la fourchette.
- Lorsque votre bébé aura autour de 9 mois, proposez-lui d'autres fruits : de la prune, de l'abricot, de la nectarine, de l'ananas, etc.
- Offrez-lui un fruit à la fois; après quelques jours, donnez-lui en un autre. Quand il aura goûté aux fruits séparément, vous pourrez les mélanger.
- Il n'est pas recommandé d'ajouter du sucre aux fruits : ceux-ci en contiennent déjà!

Quelle quantité lui offrir?

Commencez par 3 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) d'un fruit en purée au dîner et au souper, après les céréales et les légumes. Peu à peu, augmentez la quantité jusqu'à atteindre 60 à 90 ml (4 à 6 c. à table par jour) à la fin de sa première année.

Et le jus?

Les jus de fruits à 100 % (sans sucre ajouté) sont une bonne source de vitamine C et d'énergie, mais l'enfant qui mange régulièrement des fruits peut très bien s'en passer. En effet, même si un jus équivaut à un fruit sur le plan des vitamines, il ne contient aucune fibre. De plus, un verre de 250 ml fournit l'équivalent de 6 sachets de sucre et autant de calories qu'une boisson gazeuse! C'est donc un vrai coupe-faim!

Si vous décidez d'en offrir quand même à votre bébé, ne lui en servez pas plus de 60 ml par jour pour ne pas nuire à son appétit. Diluez-le moitié-moitié avec de l'eau. Un enfant de 2 ans devrait boire un maximum de 125 ml de jus par jour.