

+12
semaines de
BATCH
COOKING

COLINE STAGNOLI

Consultante en nutrition de l'enfant

Préface du
Dr Sarah Bursaux

BÉBÉ MANGE COMME NOUS

140 RECETTES PARENTS-BÉBÉ
À PARTAGER EN FAMILLE



**Le livre de @jeannou_mangecommenus,
le compte préféré des parents !**

« Chaque semaine, vous sauvez notre vie de famille ! » Coralie
« Les recettes sont géniales, j'en parle à toutes mes copines. » Diane

LEDUC 

QUEL QUE SOIT L'ÂGE DE VOS ENFANTS, CUISEZ UN SEUL REPAS ÉQUILIBRÉ POUR TOUTE LA FAMILLE, SANS JAMAIS MANGER DEUX FOIS LA MÊME CHOSE !



Depuis que vous avez un tout-petit à la maison, les repas sont un vrai casse-tête ? Vous voulez une cuisine saine et adaptée à tous mais vous manquez d'idées et de temps ? Coline Stagnoli a créé le concept qui va sauver vos dîners !

- » **140 RECETTES PARENTS-BÉBÉ** gourmandes, saines et rapides pour varier son alimentation toute l'année ;
- » **3 DÉCLINAISONS ENFANTS POUR CHAQUE RECETTE :** dès 4 mois, dès 6 mois et entre 9 et 12 mois ;
- » **3 SEMAINES DE BATCHCOOKING PAR SAISON,** soit 12 semaines pour cuisiner en 2 heures les 5 dîners de la semaine ;
- » un dossier complet pour tout savoir sur **L'ALIMENTATION DE L'ENFANT DE 4 MOIS À 3 ANS :** les étapes de la diversification, les besoins nutritionnels, la DME, la néophobie alimentaire... ;
- » **DES ASTUCES POUR MIEUX S'ORGANISER EN CUISINE,** éviter le gaspillage et passer moins de temps derrière les fourneaux.

POUR DIVERSIFIER BÉBÉ SANS Y PASSER DES HEURES !

COLINE STAGNOLI, formée en nutrition pédiatrique auprès du D^r Laurence Plumey, médecin nutritionniste à l'hôpital Necker, est maman de deux enfants. Elle a créé le service et le compte Instagram @jeannou_mangecommenus qui propose des menus et conseils personnalisés toute l'année. Ayant elle-même vécu le défi organisationnel du tunnel du 18h-20h, elle partage des recettes faciles et saines pour toute la famille.

SARAH BURSAUX est pédiatre à Paris ; elle intervient régulièrement comme experte dans l'émission « La Maison des Maternelles ».

20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2710-5



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayons : Parentalité,
diététique

**BÉBÉ MANGE
COMME NOUS**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Mireille Touret

Design couverture : Caroline Gioux

Photographie de couverture et de l'auteure : Emma Vernay

Direction artistique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies : Guillaume Marinette

Illustrations : © Adobe Stock et © Jeannou mange comme nous

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

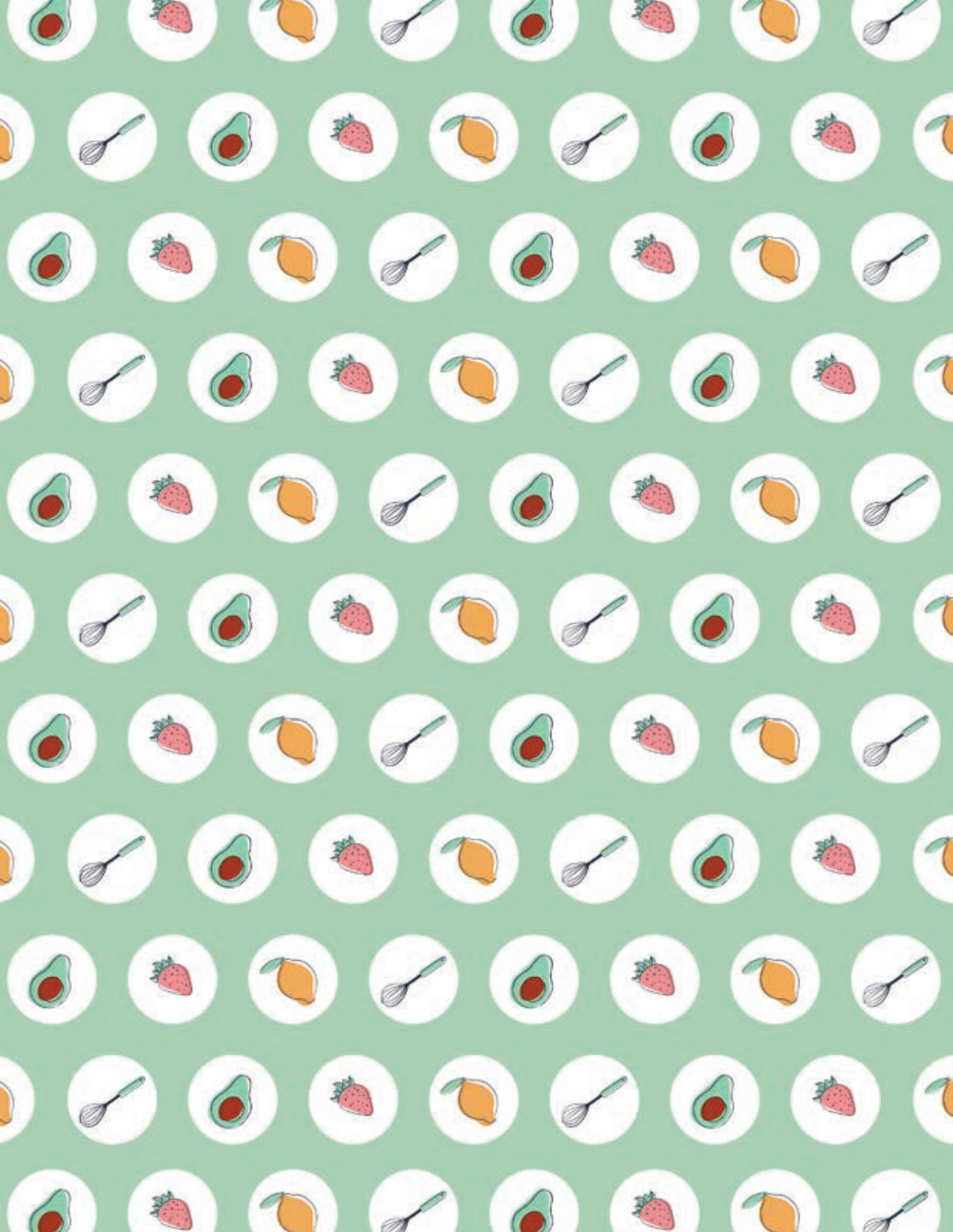
75015 Paris - France

ISBN : 979-210-285-2710-5

COLINE STAGNOLI

BÉBÉ MANGE COMME NOUS

**140 RECETTES PARENTS-BÉBÉ
À PARTAGER EN FAMILLE**



Sommaire

PRÉFACE 7

QUI SUIS-JE ? 9

INTRODUCTION 11

PARTIE 1

Nourrir son enfant de façon autonome 15

DE L'ALLAITEMENT

À LA DIVERSIFICATION

ALIMENTAIRE

(6 MOIS-12 MOIS) 16

DE LA DIVERSIFICATION

À L'AFFIRMATION

(12 MOIS-24 MOIS) 39

DE L'AFFIRMATION À

LA NÉOPHOBIE ALIMENTAIRE

(À PARTIR DE 2 ANS) 45

PARTIE 2

S'organiser en cuisine 55

LES INDISPENSABLES

EN CUISINE 56

PARTIE 3

Les recettes salées à partager 71

» Les plats d'automne 75
Batchcooking : semaine 1 116
Batchcooking : semaine 2 118
Batchcooking : semaine 3 120

» Les plats d'hiver 122
Batchcooking : semaine 1 162
Batchcooking : semaine 2 164
Batchcooking : semaine 3 166

» Les plats du printemps 168
Batchcooking : semaine 1 210
Batchcooking : semaine 2 212
Batchcooking : semaine 3 214

» Les plats d'été 216
Batchcooking : semaine 1 256
Batchcooking : semaine 2 258
Batchcooking : semaine 3 260

PARTIE 4

Les recettes sucrées à partager 263

» Les tartes et gâteaux 264
» Les biscuits et cookies 278
» Les petits déjeuners 286
» Les muffins et madeleines 292
» Les desserts 300

SOURCES 307

TABLE DES RECETTES 309

Préface

La diversification alimentaire est une étape essentielle dans l'alimentation de votre bébé. Aussi intuitif que vous semblait l'allaitement maternel, aussi complexe et rigide pourra vous paraître cette étape, selon les pédiatres qui vous guideront. Définie comme l'introduction d'aliments autres que le lait, la diversification est actuellement recommandée entre 4 et 6 mois. De manière classique, l'introduction des nouveaux aliments se fait à la petite cuillère avec des aliments proposés sous forme de purée lisse et semi-liquide, qu'il s'agisse des légumes, des fruits, des céréales ou de mélanges avec de l'œuf, du poisson ou de la viande. La quantité proposée est généralement fixée en grammes les premiers mois, et la texture évolue aussi de façon codifiée vers de l'écrasé puis des morceaux, rarement avant l'âge de 9-12 mois.

Apparue dans les années 2000, d'abord dans les pays anglo-saxons, la diversification menée par l'enfant (DME) a bouleversé les pratiques, passant « d'une mode » à un mode de diversification de plus en plus revendiqué par les parents d'aujourd'hui. S'inscrivant dans cette démarche, le livre *Bébé mange comme nous* offre au lecteur un guide complet de nutrition infantile à partir de 4 mois. L'auteure, elle-même maman, propose de guider les jeunes parents vers une alimentation autonome de leur bébé, avec de nombreux conseils et recettes afin qu'il puisse manger dès son plus jeune âge à la table familiale.

Les jeunes parents qui découvrent l'alimentation infantile ont besoin de soutien et d'explications pour les guider. L'auteure détaille les avantages de la DME et met en garde contre les erreurs qui pourraient voir le jour. À l'instar de Patrick Tounian*, chef du service de gastro-entérologie pédiatrique de l'hôpital Trousseau, Coline Stagnoli explique que l'avantage

* TOUNIAN P., JAVALET M., SARRIO F., *Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans*, 3^e édition, Masson, 2017.

majeur de la DME est de prévenir le refus des morceaux chez le nourrisson. En proposant dès l'âge de 6 mois des aliments en morceaux de taille et de texture adaptées à la capacité de mastication de l'enfant, la DME permet au bébé de se familiariser avec sa future alimentation, d'accepter une plus grande variété d'aliments différents et de partager plus rapidement le repas de toute la famille. L'auteure met aussi l'accent sur les erreurs à éviter lorsqu'on pratique la DME. Elle souligne en particulier la nécessité de bien surveiller le nourrisson afin de prévenir les fausses routes. Véritable hantise de tout jeune parent, et principal danger souvent mis en avant par les détracteurs de ce mode de diversification, les fausses routes présentent un risque tout à fait rare selon les études récentes sur la DME. Plus problématique, le risque de carences nutritionnelles, notamment en fer et en lipides, reste très théorique et peut être évité en éduquant les parents. *Bébé mange comme nous* rappelle ainsi comment proposer une alimentation suffisamment riche, et donne des astuces pour compléter éventuellement les repas qui ne seraient pas suffisamment consommés. La DME est un nouveau mode d'alimentation du nourrisson et son succès repose sur une bonne connaissance des besoins de leur enfant de la part des parents. Elle doit s'appuyer sur des bases solides et une conscience des écueils à éviter. Le livre de Coline Stagnoli répond bien à ces exigences.

Il s'agit d'un livre très pratique : il explore la nutrition infantile dans son ensemble et permet de réduire le temps passé en cuisine afin que les moments de partage autour du repas soient les plus agréables possibles. Le mot d'ordre est « d'alléger la charge mentale » des parents en favorisant l'autonomie de l'enfant, la découverte des goûts et des textures en mangeant varié et équilibré. Tout le monde mange la même chose, avec une présentation et/ou une texture adaptées à l'âge. Les principes sont simples, les étapes bien expliquées. En favorisant le « batchcooking », c'est-à-dire la préparation par étapes des repas de la semaine, ce livre est un guide détaillé de la cuisine pour tous. Alors, aux fourneaux !

Sarah Bursaux,
pédiatre

Qui suis-je ?

Je m'appelle Coline et je suis la maman de Jeanne, 4 ans et Gabin, 2 ans. Comme beaucoup de parents, lorsque notre fille a eu 5 mois, nous avons démarré sa diversification alimentaire. À l'aise en cuisine et passionnée de nutrition, j'étais excitée à l'idée de commencer cette nouvelle aventure ! Mais j'ai trouvé les débuts en décalage avec l'allaitement : compter au gramme près ce qu'elle ingérait, lui donner la cuillère alors qu'elle voulait manger seule. En bref, il était difficile d'être à l'écoute de ses besoins et de mon intuition. Après avoir petit à petit trouvé notre rythme, nous avons introduit les repas du soir. C'est alors que la réalité de notre quotidien à mille à l'heure s'est heurtée à mes idéaux : je n'avais juste pas le temps, pas les idées, pas la motivation de lui faire goûter chaque jour des nouvelles saveurs et textures. Les journées sont trop courtes et la tête trop remplie !

Culpabilisée et frustrée, je me suis rendue compte que nous allions passer complètement à côté de son éducation alimentaire et de notre plaisir alimentaire, à tous les trois. J'ai alors fait 3 changements qui ont allégé mon quotidien et m'ont permis d'être en phase avec la découverte alimentaire de ma fille et mes valeurs :

1. Adopter l'alimentation autonome (ou DME)

Elle se nourrissait en toute autonomie, découvrait 1 001 textures de ses doigts, s'éveillait à la conscience de son appétit et de sa satiété.

2. Cuisiner un seul plat le soir, pour nous et notre fille

Ce n'est pas seulement un gain de temps énorme mais aussi l'assurance de proposer de la variété à son enfant. Je déclinais nos plats en fonction de sa motricité et de son autonomie : purées, *finger food*, aliments bruts, petits morceaux...

3. Batchcooker certains week-end

Cela permet de gagner du temps et d'alléger considérablement la charge mentale de la semaine !

Après presque 10 ans en marketing dans le monde du luxe, j'ai décidé de consacrer mon énergie à aider les parents qui, comme moi, ont à cœur de varier l'alimentation de leurs enfants et de les éduquer au plaisir alimentaire. Je me suis formée en nutrition pédiatrique auprès d'un médecin nutritionniste à Necker (D^r Laurence Plumey, EPM Nutrition). L'accompagnement Jeannou Mange Comme Nous a vu le jour en 2022 : le premier service digital qui allège la charge mentale des parents en leur proposant des idées de menus parents-bébé, des recettes, une liste de courses et des conseils nutritionnels 100 % personnalisés.

Aujourd'hui recommandé par les pédiatres, Jeannou Mange Comme Nous est la solution simple pour assurer le plaisir alimentaire de toute la famille, sans prise de tête.

Coline Stagnoli



Retrouvez-nous sur : jeannoumangecommenous.com

Introduction

L'alimentation de l'enfant est un sujet qui fait couler beaucoup d'encre. Les recommandations évoluent vite, les témoignages abondent, les commentaires et conseils non sollicités affluent... Il est vrai que l'enjeu est de taille : les experts sont unanimes, l'éducation alimentaire se joue entre 0 et 3 ans. Et pourtant, on observe deux phénomènes parallèles : la prédominance des produits transformés dans leur quotidien dont la consommation est délétère pour leur organisme, et le manque de diversité de produits bruts et de qualité. En France, on estime par exemple que la consommation de fruits et légumes de nos enfants couvre à peine 20 à 50 % des besoins recommandés. Au-delà de l'impact sur la santé, c'est aussi la question sociale et la relation à son enfant qui se joue autour des repas.

Conflits à table, tensions, jugements des proches, sélectivité alimentaire, sont autant de conséquences qui peuvent être très difficiles à vivre au quotidien pour les parents et les enfants pendant de nombreuses années. On comprend pourquoi l'alimentation est le deuxième sujet de préoccupation des parents juste après le sommeil !

Même en y mettant la meilleure volonté du monde, entre le manque d'idées, le manque de temps et le manque de ressources, pour beaucoup de parents, la gestion des repas relève plus souvent du casse-tête que du plaisir. Sans compter la culpabilisation permanente de ne pas cuisiner pour sa famille !

Nous nous sentons souvent très seul-e-s face à un frigo vide et un enfant affamé accroché au bout de la jambe ! Ou au contraire une assiette pleine et un enfant qui la repousse avec une moue de dégoût...

C'est parce que j'ai moi-même été dans cette situation que j'ai écrit ce livre. Je ne souhaitais pas vous proposer un autre manuel sur la diversification

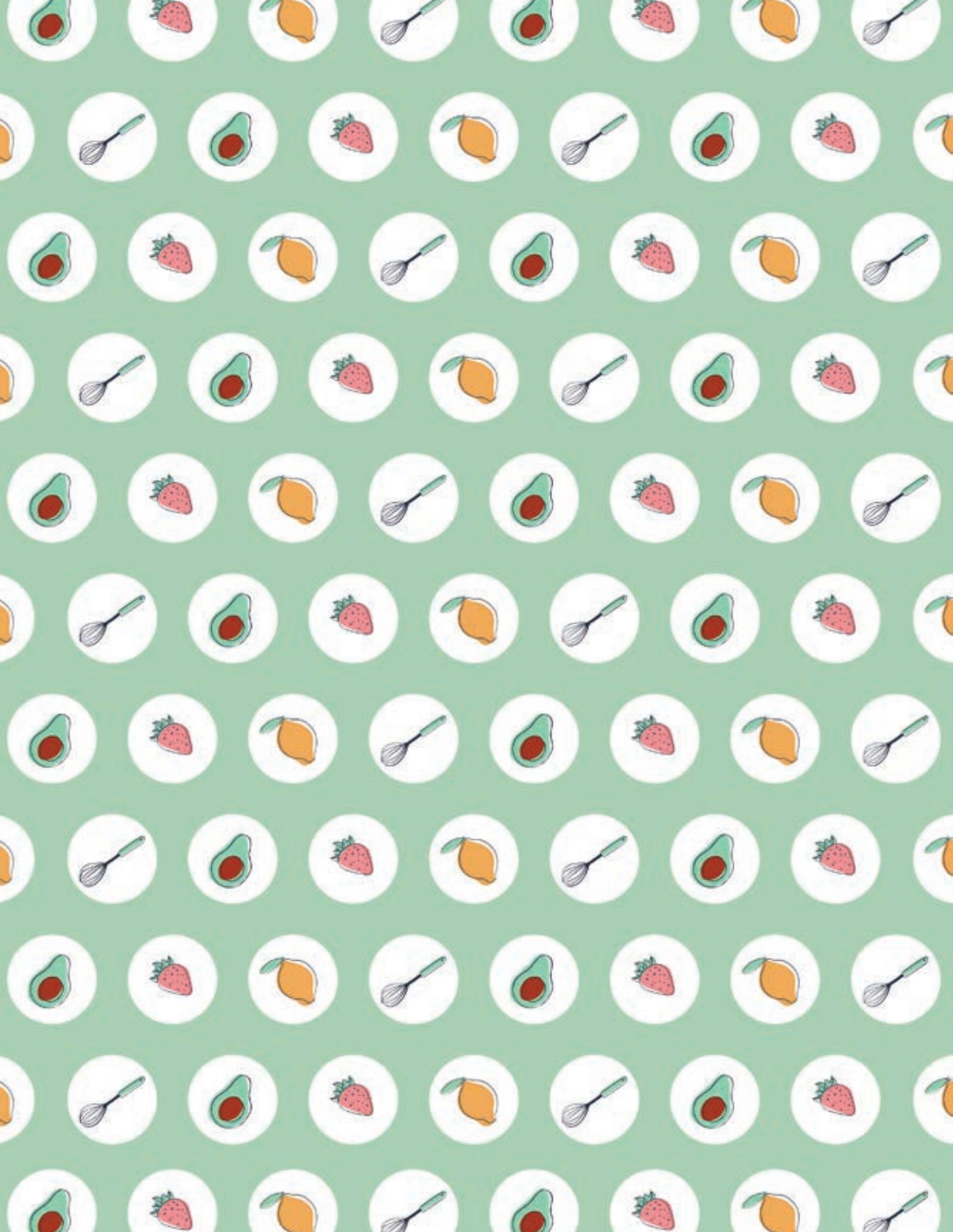
alimentaire, ni un livre de recettes spécifiques pour votre bébé. Je souhaitais un livre qui vous donne des conseils concrets, pour passer de la théorie à la pratique. Qui réponde aux questions qui surgissent à la suite d'un rendez-vous chez le pédiatre. Qui vous permette de proposer du frais, du « fait maison », des plats équilibrés, sans passer 2 heures derrière les fourneaux. Et ce, à toute votre tribu. Pour alléger votre charge mentale au quotidien. Pour vous donner l'assurance que la façon dont vous nourrissez vos enfants est la bonne, tant que l'on y met de l'amour, de la patience et de la persévérance.

Bien manger, dans le respect de son corps et de son environnement, n'est pas inné. Au même titre qu'apprendre à faire du vélo ou à se brosser les dents, apprendre à bien manger est de la responsabilité du parent. Comme s'il n'en avait déjà pas assez ! Mais puisque l'on se nourrit au moins trois fois par jour, cela a toute son importance. Et ce livre est l'outil idéal pour vous y aider.

Chaque enfant est unique, chaque famille a son propre fonctionnement, c'est pourquoi j'ai voulu, à travers cet ouvrage, vous donner les clefs pour une alimentation sereine, qui favorise l'autonomie et la confiance mutuelle avec votre enfant, quels que soient vos rites et vos habitudes. Que ce soit à travers une diversification dite « classique » ou « menée par l'enfant ». Vous aider à nourrir votre enfant avec plaisir, avec ses cinq sens, en étant à l'écoute de ses besoins, pour construire jour après jour une relation saine avec son alimentation, est tout l'objectif de ce livre.

J'espère sincèrement qu'il pourra vous guider, vous déculpabiliser, vous faire gagner du temps et renouer avec votre intuition en cuisine. J'espère qu'il vous permettra d'aborder l'apprentissage de l'alimentation de vos enfants comme un vrai plaisir, dénué de stress et de conflits.

**Bref, je vous souhaite une belle lecture,
de beaux moments de partage en famille,
en cuisine comme à table !**



**NOURRIR
SON ENFANT
DE FAÇON
AUTONOME**

De l'allaitement à la diversification alimentaire

(6 mois-12 mois)

Alors que votre bébé prend le sein ou le biberon depuis sa naissance, une grande nouveauté va apparaître dans sa vie : il va manger comme vous ! Quelle découverte, autant pour lui que pour vous ! Ce changement apporte bien entendu son lot de questions, la première étant : quand commencer ?

QUAND COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

L'OMS recommande l'allaitement au sein exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. Il est important de noter que l'OMS s'adresse à tous les pays du monde, y compris ceux dont l'accès à l'eau potable n'est pas garanti d'un point de vue sanitaire. Afin d'éviter le plus longtemps possible d'éventuels dangers de contamination par une eau souillée utilisée pour la reconstitution d'un biberon ou d'une purée, l'OMS étend donc sa recommandation jusqu'à 6 mois révolus. Nous ne sommes, en France, pas concernés par cette problématique majeure. C'est pourquoi votre pédiatre vous conseillera sûrement de commencer dès 4 mois révolus, selon la recommandation la plus récente. Cet âge a en effet suscité beaucoup de débats et de changements dans les dernières décennies, passant de 8 mois à 2 mois

même, pour finalement s'arrêter sur la fenêtre de 4 à 6 mois révolus. Une fenêtre qui semble coïncider au mieux avec :

- › une tolérance de tous les aliments pouvant diminuer le risque allergique ;
- › une stimulation nécessaire à son développement ;
- › une maturité suffisante du système digestif ;
- › le développement de sa motricité bucco-linguale.

Qu'en est-il alors ? Le meilleur moment pour commencer est certainement lorsque votre bébé vous montre qu'il est prêt. C'est lui qu'il faut écouter, sa recommandation qu'il faut suivre !

Les signaux qui montrent que votre bébé est prêt :

- › il peut saisir des objets et les mettre à la bouche (désensibilisation de sa bouche) ;
- › il s'intéresse à votre nourriture, la suit du regard, essaie d'attraper votre pain ou votre cuillère ;
- › il est capable de ne pas recracher un objet immédiatement après l'avoir mis dans sa bouche.

Si, malgré ces signaux, votre bébé refuse la nourriture que vous lui proposez, pas de panique ! Il est peut-être prêt, mais n'en a pas encore envie. Laissez passer quelques jours, voire quelques semaines, et proposez-lui à nouveau.

C'est vous qui connaissez votre enfant, vous qui l'élevez, vous qui le voyez grandir au quotidien. N'écoutez donc que lui et votre instinct pour savoir quand commencer.

POURQUOI DIVERSIFIER SON BÉBÉ ?

Le lait suffit à couvrir tous les besoins énergétiques de votre enfant jusqu'à l'âge de 6 mois, puis à 80 % entre 6 et 8 mois, et seulement à 50 % vers l'âge d'un an. À partir de 6 mois, ses besoins en fer et en zinc sont supérieurs à leur disponibilité dans le lait maternel et infantile. On va donc diversifier pour couvrir ses besoins nutritionnels et aussi pour l'initier à la découverte de nouvelles saveurs et textures.

LES RÈGLES D'OR DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les recommandations de l'OMS consistent en 8 règles d'or auxquelles vous pouvez vous référer lorsque vous commencez la diversification. En cette période qui peut être angoissante et pleine de questions, ces règles d'or sauront vous guider.

1

› **Permettre un allaitement fréquent, à la demande, jusqu'à 2 ans ou plus :** le lait est l'aliment principal chez le bébé jusqu'à ses 12 mois. En aucun cas la nourriture solide ne viendra le remplacer complètement. Comptez, pour un apport suffisant, entre 500 ml et 800 ml de lait par jour, à la demande de votre enfant. Il peut être donné plusieurs fois par jour, en deux ou trois biberons, avant ou après le repas. Au sein, nourrissez votre enfant à la demande aussi. **Laissez-vous guider par votre enfant pour trouver votre rythme ensemble** et savoir dans quel ordre lui donner le lait et les aliments solides : certains voudront être tout de suite rassasiés par le lait avant de se lancer dans la nourriture solide quand d'autres préféreront la nouveauté en premier. Retenez aussi que ce n'est pas immuable ; en fonction de sa faim, sa fatigue, son état émotionnel, ce rythme peut évoluer et changer d'un repas à l'autre.

2

› **Être à l'écoute.** Par exemple, nourrir les tout-petits directement et aider les plus grands. Nourrir les enfants lentement et patiemment, les encourager à manger mais ne pas les forcer, leur parler et garder le contact visuel avec eux : en d'autres termes, mettez en place une alimentation sensible aux besoins de votre bébé ! Écoutez sa faim et sa satiété ; comme vous, votre bébé peut avoir faim avant ou après l'heure que vous avez fixée pour son repas. L'enfant ne peut pas verbaliser son appétit, sa satiété au début, alors les parents doivent apprendre à écouter ses signaux : mouvements de tête, cris, grimaces..., pour lui faire confiance et le laisser mener la danse. **Proposez-lui un environnement sécuritaire et confortable**, placé dans une chaise haute adaptée, ou sur vos genoux. Maintenez un contact visuel et verbal ; les repas sont pour vous un moment convivial ? Pour votre enfant aussi ! Ne le laissez pas manger seul face à

un mur, il sera d'autant plus enclin à se nourrir de façon posée et émotionnellement stable s'il est accompagné. Évitez les distractions et encouragez-le sans lui mettre de pression physique ou verbale. Même si des refus peuvent vous déstabiliser ou vous énerver, ne le forcez pas et évitez d'utiliser la nourriture comme moyen de récompense ou de chantage.

3

› **Respecter les règles d'hygiène et manipuler correctement les aliments.** Bien entendu, une hygiène rigoureuse lors de la préparation et manipulation des plats est indispensable. Évitez de laisser les préparations trop longtemps à température ambiante. Enfin, respectez les règles de conservation des aliments et des plats préparés (voir page 62). Un plat préparé ou un petit pot ouvert se conservent jusqu'à 3 jours maximum au frais (2 jours pour les plats maison avec de la viande, du poisson ou de l'œuf).

4

› **Commencer à 6 mois par de petites quantités et augmenter progressivement la ration alimentaire à mesure que l'enfant grandit.** L'OMS recommande l'introduction d'aliments solides à partir de 6 mois, tandis que d'autres organismes la recommandent entre 4 mois révolus et 6 mois. Comme vu précédemment, c'est à vous d'observer votre bébé pour trouver le moment idéal dans cette fenêtre. **Commencez donc par des petites bouchées**, et ne vous inquiétez pas s'il ne mange pas ou ne goûte même pas : il découvre à son rythme ! Vous pouvez vous fier à des recommandations de quantités pour vous aiguiller sur la quantité à lui présenter, mais écoutez votre bébé quant à la quantité ingérée : s'il a déjà mangé plusieurs aliments, s'il se met à jeter les aliments au sol, à faire « non » de la tête, à « balayer » les aliments devant lui, c'est probablement qu'il est rassasié. Ne vous inquiétez pas s'il ne mange pas « assez » selon vous, ou « trop » : comme le nôtre, son appétit dépend de plusieurs paramètres, donc on ne peut pas attendre de lui une régularité. Dans la mesure où sa courbe de croissance reste bonne, qu'il est en forme, souriant et dort correctement, c'est qu'il mange à sa faim.



5

› Augmenter progressivement la consistance et la variété des aliments.

La texture demande beaucoup d'adaptation de la part de l'enfant, ses capacités orales étant limitées en début de diversification. Mais comme elles évoluent vite, surtout entre 6 et 10 mois, il ne faut pas hésiter à stimuler l'enfant avec de nouvelles textures ; hachées, écrasées à la fourchette, fondantes, grumeleuses, molles... Autant de textures que votre bébé est capable de manger sans avoir de dents et dont l'introduction dès 6 mois environ éviterait plus tard des difficultés alimentaires et refus de certains aliments nutritifs (fruits et légumes en priorité). Pour vérifier si un aliment ne présente aucun risque, il ne doit être ni petit et rond, ni dur, et vous devez pouvoir l'écraser entre vos lèvres. Souvent, vers l'âge de 8 mois, l'enfant peut manger des petits morceaux mous, vers 10 mois, ils sont plus durs et à l'âge de 12 mois, plusieurs textures doivent avoir été introduites pour l'accompagner vers une mastication normale.

En ce qui concerne la variété des aliments, aucun aliment n'est à exclure ou à retarder à partir du moment où sa texture est sécuritaire, donc adaptée aux capacités masticatoires de votre bébé : produits laitiers, fruits et légumes, céréales et pommes de terre, légumes secs, viandes et poissons, œufs et matières grasses. Tous les aliments peuvent être introduits de façon concomitante, sans ordre ni rythme particuliers, en veillant à varier et à tenir compte de la saisonnalité des produits.

6

› Augmenter la fréquence des repas solides : deux à trois repas

par jour pour des nourrissons de 6 à 8 mois, et trois à quatre repas par jour pour des nourrissons de 9 à 23 mois, avec une ou deux collations supplémentaires, au besoin. Il n'y a pas de règles en ce qui concerne le timing du premier repas, soyez à l'écoute de votre bébé et de vous-même : choisissez un moment où vous êtes disponible-s et détendu-e-s, et votre bébé en forme, ni affamé ni dans une période sensible (maladie, adaptation, poussée dentaire, nouvel apprentissage...). Vers 7-8 mois, trouvez un rythme adapté à votre famille et combinez davantage d'aliments. Rappelez-vous que jusqu'à un an, le lait reste son alimentation principale. Ce n'est qu'à partir de cet âge-là qu'il faudrait instaurer progressivement des horaires de repas et de collation. Mais, une fois de plus, fiez-vous à votre bébé et à votre instinct pour trouver votre rythme !

7

› **Utiliser des aliments de complément enrichis ou une supplémentation en vitamines et en minéraux, le cas échéant.** Pour tous les bébés, veillez à proposer des aliments riches en **oméga-3**, en **fer** et en **zinc**, et supplémentez en **vitamine D** quotidiennement jusqu'à l'âge de 18 mois. Pour les bébés végétariens, il faut aussi veiller à une supplémentation en vitamine B12, normalement présente dans les aliments d'origine animale. Consultez un·e professionnel·le de santé avant de démarrer une diversification végétarienne.

8

› **En cas de maladie, augmenter l'apport hydrique et proposer des aliments mous que l'enfant apprécie.** En cas de maladie ou même de poussée dentaire, il arrive souvent que votre bébé refuse l'alimentation solide. Augmentez donc l'apport en lait pour qu'il puisse s'hydrater suffisamment. Privilégiez des aliments qu'il apprécie, sans bien sûr proposer en excès des aliments trop sucrés, trop riches ou avec un apport glycémique trop élevé.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ENFANT DE 6 À 12 MOIS

- › **Les lipides :** l'enfant a un besoin en matières grasses plus élevé que celui des adultes, qui est en grande partie couvert par le lait infantile ou maternel. Commencer dès le début de la diversification à introduire des matières grasses, c'est instaurer de bonnes habitudes pour la suite, à mesure que la quantité de lait va se réduire au profit de l'alimentation solide. Mais pas n'importe lesquelles ! On varie au maximum : beurre (plutôt cru que pour cuisiner), huiles végétales riches en oméga-3 (olive, colza, tournesol, lin, noix, uniquement crues...), crème à plus petite dose. Si l'on propose des petits pots, vérifier s'ils sont enrichis en matières grasses ou en ajouter après réchauffage.
- › **Le calcium :** le lait infantile ou maternel compose l'alimentation principale de votre enfant jusqu'à 1 an à raison de 500 ml par jour minimum. Il ne doit pas être substitué au profit de boissons végétales même enrichies en calcium, ni au profit de lait de vache ou autres

animaux, dont la composition n'est pas adaptée aux besoins de l'enfant. En effet, ces laits ont une teneur en protéines deux ou trois fois supérieure à la valeur maximale réglementaire, et une teneur en fer trois fois inférieure à celle minimale réglementaire.

- › **Le fer** : la carence en fer est très courante chez les enfants, bien qu'à cet âge, leurs besoins soient couverts par le lait maternel (à condition que la mère ait une alimentation suffisamment riche en fer) ou infantile ; il est toutefois intéressant de commencer dès le début de la diversification à intégrer des aliments riches en fer. Viande rouge, foie, œufs sont les aliments les plus riches en fer. Les légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés...) associées à des aliments riches en vitamine C pour une meilleure absorption (fruits frais comme un quartier d'orange, une tranche de kiwi), sont à proposer chaque semaine.
- › **Le zinc** : on le trouve dans les aliments riches en protéines.
- › **L'eau** est la boisson de référence (à part le lait bien sûr, maternel ou infantile) ; ainsi, on peut proposer de l'eau au biberon, à la tasse 360 ou à paille ou même au verre adapté pendant et entre les repas. En revanche, on évitera de donner jus de fruits, sodas, sirops ou boissons végétales, trop sucrés.
- › Ne pas ajouter de sel ni de sucre aux aliments.
- › Proposer une palette d'**aliments variés**. Le plus simple pour le faire est de proposer ce que vous mangez, à l'exception des produits sucrés et ultra-transformés. Si vous avez pour habitude de manger sainement, c'est parfait pour votre enfant. En revanche, si vos repas ne sont pas équilibrés, prévoyez un repas spécial pour votre bébé !

Introduire les allergènes

Combien ? Il existe 14 allergènes : gluten, sésame, lait, œuf, poisson, crustacés, fruits à coque, moutarde, céleri, arachide, soja, mollusques, lupin, sulfites.

Comment ? Un par un, dans vos recettes quotidiennes. Introduire un allergène pendant 3 jours environ. Pas plus de deux par semaine.

Quand ? Dès le début de la diversification, entre 4 mois révolus et 12 mois idéalement.

Exemples d'aliments :

- ▶ pâtes ou pain pour le gluten ;
- ▶ purée de tahin pour le sésame (½ cuillerée à café dans une purée de carottes ou des graines de sésame sur une carotte rôtie au four ou vapeur) ;
- ▶ yaourt nature pour le lait ;
- ▶ flan ou omelette pour les œufs ;
- ▶ saumon, sardine ou cabillaud par exemple pour le poisson (mixés, en lamelles ou entiers cuits) ;
- ▶ crevettes pour les crustacés (mixées ou entières, cuites) ;
- ▶ purée d'amandes pour les fruits à coque (½ cuillerée à café dans une purée de pommes ou sur un transporteur) ;
- ▶ poulet à la moutarde (1 cuillerée à soupe dans une préparation familiale) ;
- ▶ lasagnes pour le céleri (dans la bolognaise) ;
- ▶ purée de cacahuètes pour l'arachide (½ cuillerée à café dans une purée de poires ou sur un transporteur) ;
- ▶ tofu pour le soja (entier ou émietté) ;
- ▶ saint-jacques pour les mollusques (mixée cuite) ;
- ▶ abricot sec pour les sulfites (entier ou mixé à une compote) ;
- ▶ farine (intégrée dans un cake) ou couscous de lupin.

LA DÉCOUVERTE ALIMENTAIRE : TROUVER SA MÉTHODE EN FAMILLE

Maintenant que les règles d'or pour se lancer sont acquises, à vous de trouver la méthode de présentation qui vous correspond le mieux. En France, le corps médical propose traditionnellement l'introduction de **purées très lisses** qui se transformeront au fur et à mesure en **petits morceaux** vers l'âge de 12 mois. Une autre méthode, définie par Gill Rapley, émerge de plus en plus : la diversification menée par l'enfant (DME). Cette méthode se différencie par deux points majeurs de la diversification dite « classique » : on propose à son bébé directement des **morceaux, gros, mous aux textures variées**, qu'il va manger et manipuler seul, à sa guise, avec ses doigts. Le bébé contrôle davantage ce qu'il mange et la quantité qu'il ingère.

On oppose malheureusement trop souvent les deux méthodes alors que, quelle que soit la façon de faire, l'important en diversifiant son enfant est de favoriser son autonomie et d'élargir son panel alimentaire dans le respect de son développement moteur : Santé Publique France recommande ainsi depuis 2021 de proposer de nouvelles textures progressivement dès l'âge de 6-8 mois. Tous les enfants doivent manger des textures variées vers l'âge de 12 mois. La méthode la plus adéquate pour y arriver sera celle que vous et votre enfant aurez choisie ensemble.

LA DIVERSIFICATION CLASSIQUE

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">▶ Méthode la plus courante donc la plus documentée.▶ Peut se commencer dès l'âge de 4 mois révolus.▶ Les purées peuvent se préparer en grande quantité et se congeler.▶ Méthode moins effrayante pour les parents quant au potentiel risque d'étouffement avec des morceaux de taille et de texture non adaptées.	<ul style="list-style-type: none">▶ N'encourage pas l'autonomie mais la dépendance à la cuillère, donc au parent.▶ Le parent contrôle la quantité, au risque de rendre le repas anxiogène si l'enfant mange trop ou pas assez.▶ Tâche supplémentaire pour les parents.▶ La transition vers les morceaux est parfois délicate.

Si cette méthode vous paraît la plus adéquate pour vous et votre enfant, voici quelques conseils pour la mettre en place :

- ▶ proposez à votre enfant la cuillère remplie à l'entrée de sa bouche, ne forcez pas la cuillère dans celle-ci et laissez venir l'enfant à la cuillère ;
- ▶ commencez par des purées lisses, puis vers 7-8 mois, des textures plus variées comme des écrasés à la fourchette, des moulinés. Vers 8-9 mois, proposez des textures fondantes et crousti-fondantes. Il est important de commencer à proposer différentes textures vers l'âge de 8 mois pour être en phase avec le développement oromoteur de l'enfant ;
- ▶ laissez sur la table une cuillère supplémentaire pour que votre bébé, au fur et à mesure des repas, la saisisse et apprenne à l'utiliser. Remplissez la cuillère et posez-la sur la table pour qu'il l'amène seul à sa bouche.

LA DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">▶ Méthode économique en temps et en argent car votre bébé mange comme vous, si vous mangez équilibré.▶ Toute la famille peut manger en même temps.▶ Favorise une alimentation sensible aux besoins de l'enfant (à l'écoute de sa satiété, son appétit, ses envies).▶ Stimule la motricité fine de votre bébé.	<ul style="list-style-type: none">▶ Méthode salissante et avec plus de gaspillage au début.▶ Nécessite un travail d'équipe avec votre bébé, de confiance et de lâcher-prise.▶ L'apparition des réflexes nauséux peut impressionner et inquiéter.▶ Votre bébé prend son temps.▶ Déconseillé pour certains bébés ayant un retard de développement.

