

DU LAIT À L'ASSIETTE

Une étape importante pour la santé et le plaisir de manger (pour toute la vie)



Le petit Arthus goûte aux joies et à la nouveauté qu'apporte la diversification.

De six à dix-huit mois, chaque marmot vit en douceur le passage d'une alimentation exclusivement lactée à une alimentation diversifiée. Offrons-lui dans l'assiette toutes les chances de vivre au mieux cette période de développement exceptionnel et de croissance la plus impressionnante de sa vie : en un an seulement, son poids de naissance triple et sa taille prend environ vingt-cinq cm ! D'où l'importance de respecter une quantité et une qualité précise d'aliments, pour répondre à ses besoins nutritionnels très spécifiques.

Quand commencer ?

Selon les organismes officiels internationaux il n'y a, à ce jour, aucun argument scientifique qui justifie la nécessité de diversifier avant l'âge de six mois. L'OMS estime qu'à partir de ce moment-là, le lait maternel (ou à défaut, un autre lait de suite adapté) ne permet plus, à lui seul, de couvrir les besoins en énergie, fer, phosphore, zinc, vitamine A, vitamine D, par exemple. Les besoins nutritionnels de bébé évoluent, mais aussi sa capacité digestive et rénale. Il peut donc tolérer de nouveaux aliments. Le fait de commencer à manger à table revêt aussi un rôle éducatif (découverte de nouvelles saveurs, de textures,...) et social (début des repas en famille). Une familiarisation progressive peut être requise dès quatre-cinq mois, si bébé est prêt et que le pédiatre ou la diététicienne le recommandent pour une raison particulière.

Bébé sait aussi

Les recommandations doivent être adaptées à l'histoire de chaque enfant, son état de santé, ses conditions socio-culturelles,... l'intuition et le bon sens de ses parents... et de l'enfant lui-même, capable d'évaluer ce qui lui convient - à condition de lui proposer des aliments sains, comme il en a été capable les premiers mois de sa vie en gérant seul la quantité et la qualité du lait de sa maman.

Le repas de légumes, miam !

Commencez par 100g d'un légume racine (carotte, panais, persil tubéreux, betterave rouge ou céleri rave) cuisiné à la vapeur et mixé. | Ajoutez 2 c. à c. d'huile végétale vierge de 1^{ère} pression à froid. | Associez ensuite avec 100 g de féculents (riz, avoine, épeautre, quinoa ou autre céréales, pomme de terre, topinambour, rutabaga,...) et une poignée d'herbes aromatiques fraîches.

Ensuite passez aux courgettes, potirons, potimarrons, fenouil, puis aux légumes feuilles, puis aux choux (à blanchir). Ces ingrédients sont idéalement issus d'une agriculture raisonnée, biologique ou naturelle, frais, de saison, préparés maison.

Un mois plus tard, ajoutez 10 g de protéines animales (viande blanche, rouge, volaille, poisson et œuf) jusqu'à 20 g quand bébé aura un an. Celles-ci peuvent de temps en temps être remplacées par une source de protéines végétales (légumineuses, oléagineux,...) sans pour autant passer à un régime végétarien, permis chez bébé seulement sous suivi médical rigoureux.

Quand bébé est-il prêt à passer à la cuillère ?

Il a acquis un bon tonus global et tient sa tête bien droite. Il commence à montrer de l'intérêt quand ses parents mangent et est capable de prendre des objets en main et de les porter à la bouche. Il voit surtout son « réflexe d'extrusion » s'estomper et parvient à creuser la langue pour accueillir la cuillère.

On commence par les fruits ou par les légumes ?

Il s'agit probablement plus d'une question culturelle que diététique. En Belgique par exemple, la tendance va vers le repas de fruits en premier lieu (leur goût sucré rappelle la douceur du lait maternel). Les légumes, pourtant, sont plus digestes et moins potentiellement allergisants.

10 G D'ALIMENTS PROTÉINÉS PAR JOUR POUR MON ENFANT ? SEULEMENT ?

L'étude ELANCE affirme que l'excès de protéines alimentaires, au début de la vie, intervient sur la programmation métabolique du surpoids, en induisant une croissance rapide et un rebond d'adiposité précoce. Concrètement, ce n'est qu'à partir de quinze mois que l'on commence à introduire d'autres sources de protéines en plus des 10-15 g d'aliments protéinés du repas de légumes : des fromages frais, yaourt, jambon, ...