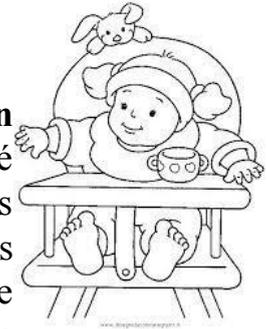




LE SEVRAGE : PAS AVANT 5-6 MOIS.



Le sevrage représente le **passage de l'allaitement à l'alimentation solide**. Il commence à partir de 5 à 6 mois: Il est déconseillé d'anticiper le sevrage, parce que l'enfant a besoin des substances nutritives contenues dans le lait maternel . ; Avant 5 à 6 mois l'enfant est incapable de s'asseoir sans support et de manger avec une cuillère , parce que son appareil digestif n'est pas en grade d'assimiler plusieurs aliments.

Laissez-vous guider par les enfants pour comprendre le moment idéal pour le sevrage: Ils seront prêts lorsqu'ils auront encore faim après le lait ou quand l'odeur et la vue d'autres aliments capteront leur attention . Pour commencer, choisissez un moment tranquille dans la journée. Si la portion de nourriture est insuffisante vous pouvez lui donner un peu de lait , mais surtout il ne faut pas forcer bébé à manger.

Modèle de repas pour les bébés de 5 à 6 mois.

Environ 4 à 5 repas dans la journée divisés en :

- 3-4 repas seulement de lait (maternel ou artificiel , 0-6 mois type 1 , à partir de 6 mois à plus type2);
- 1 repas avec du bouillon végétal (souvent à Midi , mais sans obligation)
- Pendant la matinée ou l'après-midi : une pomme ou une poire râpée sans ajouter de sucre.

Pour la préparation du premier repas , suivez le modèle ci-dessous:

- 150-180 gr de bouillon végétal ;
- 3-4 cuillère de **crème de riz , maïs -tapioca, soja , multicéréal ou la semoule;**
- 1 cuillère à café de parmesan ;
- 1 cuillère à café d'**huile d'olive extra-vierge;**

Ajouter ½ pot (40 gr) de viande homogénéisée (agneau , lapin, dinde).

Après une autre semaine ajouter 1-2 cuillère(s) de légumes utilisées pour faire le bouillon de poulet.

ATTENTION!:

- En cas de **constipation** , ne pas utiliser la crème de riz mais augmenter la quantité de courgettes ; en cas de **diarrhée** , utiliser la crème de riz et augmenter la quantité de carotte et de pomme de terre.
- Vous pouvez augmenter ou diminuer les portions du repas mais il serait préférable de respecter les proportions indiquées ci-dessus. Toutefois , si le bébé préfère un repas un peu plus dense , vous pouvez compenser en lui offrant de l'eau à part.

Modèle de repas pour les bébés 6 à 9 mois:

A partir de 6-7 mois l'enfant peut quelquefois prendre un second repas identique à celui de Midi mais cette fois-ci avec du fromage (parmesan, la ricotta, fromage frais sans conservateur) ou le **jambon cuit** (maigre, mixé ou homogénéisé) remplaçant la viande.

Environ **4-5 repas dans la journée** subdivisée en :

- 2 repas seulement avec du lait (maternel ou artificiel) ;
- 2 repas fait avec du bouillon végétal;
- A la moitié de la matinée ou de l'après-midi : une pomme/ une poire ou encore une banane râpée ou écrasée sans sucre industriel .

Pour la préparation de sa nourriture , vous pouvez utiliser le modèle suivant:

- 180-200 gr de **bouillon végétal**
- 2 cuillères de **céréale**
- **Viande** (homogénéisée 80 gr, fraîche 40 gr) o **fromage** (40 gr) o **jambon** (30-40 gr):
- 1-2 cuillère(s) à café de **parmesan** ;
- 1-2 cuillère(s) à café d'**huile d'olive extra-vierge**;
- 2 cuillères de légumes en purées ou mixés

A **7 mois** on peut ajouter :

- L'après midi yaourt au lait entier naturel 125 gr avec ou sans fruits frais;
- Pour le déjeuner ou le dîner en remplaçant le parmesan ou la viande , 1-2 fois par semaine avec :
 - Fromage frais i (ricotta, crescenza, mozzarella): 30-40 gr;
 - Jambon cuit maigre ,naturel ou mixé : 20-30 gr;
 - Légumes bouillis ou en purées : 4-5 cuillères

A **8 mois** vous pouvez remplacer de la viande **1 fois par semaine** par du :

- Poisson

A 9 mois , on peut déjà:

- Remplacer 1 fois par semaine la viande par 1 cuillère de jaune d'oeuf cru ;
- Ajouter des tomates , des agrumes et des fruits frais de saison
- Mettre du bouillon de viande au lieu du bouillon végétal

Idée des repas pour la fin de la première année de l'enfant :

Normalement 4 repas dans la journée:

1. Deux repas à base de lait ou lait entier ou encore le lait de vache entier (environ 250 ml par repas) , yaourt (1 pot de yaourt entier naturel - fruits ou/et des biscuits) , la ricotta (80 gr ou des biscuits) ;
2. Deux repas à base de soupe , modèle ci dessous :
 - 200 gr de bouillon/purée de légumes ou bouillon de viande,
 - 30 gr de céréale (du pain , de la semoule , de la crème multicereale et les flocon), **viande** (homogénéisée 80 gr , viande fraîche 50 gr) ou **fromage** (30-40 gr) **jambon**(30-40 gr) **poisson** (50 gr) **jaune d'oeuf** ;
 - 2 cuillères d'**huile d'olive extra vierge**;
 - 2 cuillères de **Parmesan**;

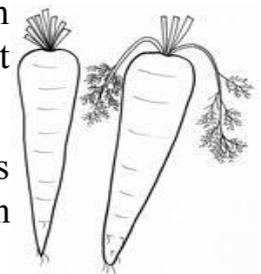
AUTRES CONSEILS:

VIANDE

- La viande devrait être ajoutée au repas du bébé pas **plus de 4 à 5 fois par semaine**, au début dans les repas vous pouvez **la remplacer ou alterner** avec : une cuillère de parmesan, autres fromages , du jambon , des légumes , des œufs et enfin du poisson.

POISSON

- Le poisson , petit à petit, peut être introduit à **partir de 8 mois et pas avant** pour éviter les réactions allergiques . Le plus souvent il prend la place de la viande dans le bouillon végétal ou la soupe végétal , il peut aussi être proposé avec de la purée de légumes de côté le tout assaisonné d'un peu d'huile , à répéter 2 ou 3 fois dans la semaine si le plat est apprécié par l'enfant.
- Vous pouvez trouver du poisson congelé dans les commerces mais il est possible et surtout préférable de prendre du poisson frais qui doit être cuit à la vapeur ou bouilli .



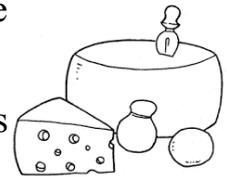
- Il est préférable de commencer avec **du poisson maigre** (la truite , la sole, le merlu ,la morue, le vivaneau ,le brochet , le bar , la dorade), mais après **les 1 ans de l'enfant** vous pouvez lui faire **plusieurs variétés de poisson**. IL faut surtout éviter de lui donner même en petite quantité : **les crustacés** (crevettes , crabes , les homards) et les **mollusques** (le calamar , les palourdes ,les moules) .
- En cas d'allergie dans la famille (1 ou 2 parent(s)/des frères ou soeurs allergiques) l'introduction du poisson se fera après les 1 an d'âge de l'enfant.

OEUF

- L'œuf est un aliment riche en fer , en cholestérol et en protéine donc très utile pour un régime . Avec le lait de vache , ils sont parmi les principaux responsables **de l'allergie alimentaire chez les enfants**. C'est pour cela qu'il faut le leur en donner graduellement : **après 9 mois** on peut donner du jaune d'œuf cru (quelques cuillères ajoutés à la soupe et après un jaune d'œuf entier à la place de la viande 1 fois par semaine) .

Dépasser 1 an d'âge vous pouvez donner **un œuf entier** (à la coque , dur , brouillés avec du fromage ou cuit dans de la sauce tomate , il est permis de donner **une omelette** à son enfant si et seulement elle est cuite au four ou dans une poêle anti-adhésives sans gras ou huile).

- Il est préférable de prendre des œufs en palettes , parce qu'ils sont plus hygiéniques.
- En cas d'allergie familiale (D'un ou des deux parents, des frères ou sœurs) , le bébé peut commencer à manger de l'œufs après 1 an d'âge.



FROMAGES

- Les Fromages sont beaucoup conseillés surtout s'ils contiennent du polyphosphates.

FRUITS ET LÉGUMES

- Il est conseillé d'utiliser les fruits frais ou secs de saison (en cas de refus , vous pouvez prendre des fruits homogénéisés sans sucre) .
- Les jus de fruits ne sont pas considérés comme des fruits , il est préférable des fruits pressés ou mixés.
- Votre enfant peut commencer à manger les tomates et les agrumes après 1 an d'âge en cas d'allergie (d'un ou de deux parents, des frères ou des sœurs).