

Du champ à l'assiette

Les meilleures bouillies de bébé



Suisse. Naturellement.



swissmilk

Les bouillies de bébé: fraîcheur, simplicité et saveur

Si l'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour bébé, les bouillies préparées maison avec des produits régionaux et de saison constituent la meilleure alimentation de suite. Trois recettes de base permettent aux parents de donner à leur enfant une alimentation complète et saine.



Dès le cinquième mois environ, les reins et l'intestin de bébé sont prêts pour les premières bouillies. On les introduit généralement au repas de midi. La bouillie de carottes est idéale pour commencer. Petit à petit, on peut essayer d'autres légumes de saison, puis les pommes de terre et enfin de la viande mixée. Au début, l'enfant ne prend qu'une à deux cuillerées. Plus il s'habitue à manger, plus la quantité augmente. Un repas complet se compose de 150 à 250 grammes de bouillie.

Conseil

Il n'est pas nécessaire de beaucoup varier la composition des bouillies durant cette première phase, où tout est nouveau de toute manière. Plus la bouillie est naturelle, plus l'enfant apprend à connaître le goût authentique des aliments.

Introduire les bouillies

Les préparations maison sont moins coûteuses et ne demandent pas tellement de temps. L'avantage des bouillies maison est de pouvoir choisir des fruits et des légumes indigènes de saison. Dès le début, bébé fait ainsi la connaissance du goût et de l'arôme propres aux fruits et aux légumes frais, la préparation ne comprenant pas de sel, de sucre, de bouillon ou d'épices.

Conseil

Pour gagner du temps, on peut en préparer une quantité plus importante et faire des portions. Les rations se conservent un jour au réfrigérateur et deux à trois semaines au congélateur. Avant de la chauffer, la bouillie se décongèle au réfrigérateur, au bain-marie ou au four à micro-ondes.



Bon à savoir

- Allaitement exclusif durant les 4 à 6 premiers mois.
- Introduction des bouillies à partir du 5^e mois, au plus tard le 7^e mois.
- Introduction d'aliments bien cuits, en petits morceaux, dès le 10^e mois.

Trois recettes de base

Ces trois recettes donnent aux parents une base simple pour que l'introduction des bouillies se passe bien.

Bouillie de légumes, pommes de terre et viande



Bouillie de céréales au lait



Quelques légumes adaptés:

carotte, chou-fleur, chou-rave, fenouil, concombre, courge, courgette, brocoli

Légumes ne convenant pas:

oignon, chou blanc, salade verte



Bon à savoir

Introduire chaque mois une nouvelle bouillie:

- du 5^e au 7^e mois: bouillie de légumes, progressivement complétée avec des pommes de terre et plus tard de la viande
- du 6^e au 8^e mois: bouillie de céréales au lait*
- du 7^e au 9^e mois: bouillie de céréales et de fruits*

* L'introduction de la bouillie de céréales et de fruits et celle de la bouillie de céréales au lait peuvent être inversées.

Bouillie de céréales et de fruits



Quelques fruits adaptés:

pomme, poire

Les petits fruits, les abricots, mais aussi les pommes peuvent provoquer des pseudo-allergies. Les réactions peuvent être une enflure de la gorge, l'apparition d'aphtes dans la bouche et des rougeurs aux fesses. Les troubles seront plus ou moins forts selon la quantité consommée. Il est possible de déterminer quelle quantité le corps tolère en faisant des tests progressifs.

Pour les enfants sensibles, il est préférable de commencer par cuire les nouvelles variétés de fruits, car les allergènes disparaissent en grande partie au cours de la cuisson.

Valeurs suisses



Du pays et de saison

Du champ à l'assiette: voilà le plus court chemin d'une bouillie de bébé saine. Il vaut la peine de miser sur les denrées alimentaires de base régionales et de saison. Non seulement elles ont meilleur goût, mais elles donnent aussi envie de passer du temps en cuisine.

Qualité et sécurité

La plupart des vaches suisses vivent sur des exploitations familiales qui appliquent les dispositions strictes de la protection des animaux pour le bien-être de leur bétail. Des contrôles approfondis permettent d'assurer au lait son excellente qualité, son hygiène irréprochable et l'absence de résidus.

Quand donner du lait de vache?

À partir du 7e mois, on peut introduire de petites quantités de lait dans les repas de bébé: une bouillie de céréales au lait ou un peu de yogourt dans une purée de fruits, par exemple. Dès l'âge d'un an révolu, bébé peut consommer du lait, du yogourt, du fromage frais et du fromage «tels quels», c'est-à-dire sans sucre et sans épices. Seuls le lait de vache et les produits élaborés à partir de lait de vache conviennent. Les boissons à base de soja ou de céréales ne

conviennent pas aux bébés, car elles ne contiennent pas assez de protéines, dont la qualité est, par ailleurs, insuffisante.

Les produits laitiers suivants sont adaptés:

- lait entier
- yogourt nature à base de lait entier
- fromage frais nature, à base de lait entier ou fromage frais à la crème
- fromages à pâte molle, mi-dure ou dure, p. ex. brie, tilsit, emmental



La rubrique pour les familles de Swissmilk fournit de plus amples informations sur l'alimentation saine des enfants et des recettes de bouillies de bébé équilibrées.

→ www.swissmilk.ch



Petits pots pour bébés

Les petits pots du commerce peuvent être pratiques quand on voyage ou que l'on manque de temps. Ils se conservent sans réfrigération et il en existe maintenant de

bonne qualité. Optez pour les meilleurs produits, exempts d'additifs, de sucre, de sel et d'épices.

Type de bouillie	 La liste des ingrédients devrait contenir	 La liste des ingrédients ne devrait pas contenir	À ajouter à la préparation
Légumes	Légumes, eau 	Sel de cuisine, huile végétale, oignon	Ajouter alternativement une cuillère à café de beurre ou d'huile de colza 
Légumes avec pommes de terre ou céréales	Légumes, eau, pommes de terre, céréales (p. ex. riz ou millet) ou lentilles rouges	Sel de cuisine, huile végétale, oignon 	Ajouter alternativement une cuillère à café de beurre ou d'huile de colza
Menu	Légumes, pommes de terre, riz, pâtes, lentilles rouges, polenta, eau viande (8%) 	Sel de cuisine, huile végétale, oignon, épices	Ajouter alternativement une cuillère à café de beurre ou d'huile de colza 
Viande	Viande de veau, de bœuf ou de poulet (min. 40%), eau, év. riz ou farine de riz	Sel de cuisine, huile végétale, oignon 	
Fruits	Fruits peu acides, ingrédients fruitiers (p. ex. sirop), jus de citron ou acide ascorbique (= vitamine C) antioxydant Év. farine de riz pour épaissir 	Sucre, miel 	

Lectures sur le sujet



La première année de bébé

Conseils nutritionnels pour la mère et l'enfant
Numéro d'article 142115F
www.swissmilk.ch/shop



Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), 2017
Numéro d'article 341.810.D/F/I
www.bundespublikationen.admin.ch/shop

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
rp@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk, 2017

