

Les bouillies: comment bébé apprend à manger

Dès le cinquième mois environ, le système digestif de bébé est prêt pour les premières bouillies. Le bon moment pour introduire les aliments solides varie d'un enfant à l'autre. Au début, bébé ne mangera que quelques cuillerées, plus tard la bouillie pourra remplacer une tétée. La mère peut évidemment allaiter aussi longtemps qu'elle le souhaite.

Dès le sixième mois au plus tard, le lait maternel ne suffit plus à couvrir tous les besoins nutritionnels du nourrisson. Il est donc recommandé d'introduire les aliments solides à partir du cinquième mois, au plus tard à partir du septième. On les introduit généralement au repas de midi. Les bouillies complètent d'abord les tétées, puis les remplacent entièrement.

Les recettes de bouillies sont disponibles sur notre site internet www.swissmilk.ch/creches-garderies
> Alimentation des bébés et des enfants

Prêt pour la première bouillie?

Vous pouvez commencer la diversification alimentaire quand votre enfant:

- peut se tenir assis et tenir sa tête droite,
- met tout seul des choses dans la bouche,
- s'intéresse à ce que les autres mangent,
- ne recrache plus la nourriture.

Une nouvelle bouillie chaque mois

La bouillie de carottes est idéale pour commencer. Ensuite, on peut introduire aussi d'autres légumes. Il est recommandé de servir un nouvel aliment pendant trois jours au minimum avant d'en introduire un autre. Ainsi, bébé a le temps de s'habituer peu à peu à la nouveauté et vous pouvez détecter d'éventuelles intolérances.

Du 5e au 7e mois: bouillie de légumes, pommes de terre et viande



Du 6e au 8e mois: bouillie de céréales et de fruits



Du 7e au 9e mois: bouillie de céréales au lait



Plus d'informations à ce sujet:

Les brochures suivantes sur l'alimentation des bébés et des enfants peuvent être téléchargées et commandées dans notre shop.

- La première année de bébé. Conseils nutritionnels pour la mère et l'enfant (art. no 142115)
- Du champ à l'assiette. Les meilleures bouillies de bébé. (art. no 114942)

www.swissmilk.ch/fr/shop/creches-et-garderies

Le plan d'alimentation de bébé

	Petit-déjeuner	Dîner	Quatre-heures	Souper
5e mois	Tétée	Tétée + purée de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Tétée	Tétée
6e mois	Tétée	Tétée + purée de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Tétée + bouillie de fruits et céréales	Tétée
7e mois	Tétée	Purée de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Tétée + bouillie de fruits et céréales	Tétée + bouillie de céréales
8e mois	Tétée	Purée de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Bouillie de fruits et céréales avec yogourt (50–100 g)	Tétée + bouillie de céréales
9e mois	Tétée	Purée grossière de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Bouillie de fruits et céréales avec yogourt (50–100 g)	Bouillie de lait et de céréales (avec un peu de jus de fruits)
10e mois	Tétée Une croûte de pain pour les dix-heures	Purée grossière de légumes, pommes de terre et viande (+ beurre ou huile de colza)	Produit céréalier ou fruit grossièrement écrasé avec yogourt (50–100 g)	Milch-Getreide-Brei (avec un peu de jus de fruits)
11e au 12e mois	Tétée Une croûte de pain pour les dix-heures	Repas chaud composé de légumes, d'un aliment protéique et d'un féculent	Produit céréalier ou fruit grossièrement écrasé avec yogourt (50–100 g)	Bouillie de lait et de céréales (avec un peu de jus de fruits)
13e mois	Repas composé de pain et de lait (év. avec un fruit ou un légume)	Repas chaud composé de légumes, d'un aliment protéique et d'un féculent	Produit céréalier ou fruit avec yogourt (50–100 g)	Repas composé de pain et de lait (év. avec un fruit ou un légume)

Réponses à vos questions sur l'alimentation

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers ou sur l'alimentation équilibrée en général? Profitez du service de conseil de Swissmilk, par téléphone ou par e-mail:

031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch