Bébé entre 6 et 12 mois

Article

.You need to[login](#)or[register](#)to add to your favorites

Une alimentation adaptée à bébé selon son âge

Nourrir un nouveau-né après six mois exclusivement avec du lait maternel, c'est plutôt simple, même si les jeunes parents arrivent déjà à s'inquiéter que leur bébé boive trop ou pas assez .de lait. Quand la grande étape de la diversification alimentaire arrive, les choses se corsent

mins Lire août 9, 2016 3

L'alimentation de bébé : un apprentissage avec des étapes Bien manger est un **apprentissage** qui passe par une **initiation aux goûts**, mais il n'est pas toujours facile pour les parents de savoir ce qui est bon ou non **pour bébé**. Il est bien souvent encore plus compliqué de faire avaler à nos bébés ce qui est bon pour eux.

Les menus de bébé doivent être des **recettes simples** à réaliser et surtout adaptés à leur âge. Pourtant, quand ils ne refusent pas les morceaux, les bébés de 13 à 18 mois ont souvent la même alimentation que toute la famille. C'est également souvent une envie du bébé lui-

même qui veut partager le même repas que ses parents et frères et sœurs. Pourtant, il faut savoir que le système digestif de l'enfant est totalement mature vers l'âge de 2 ans. Il est nécessaire de ne pas brûler des **étapes de la diversification**.
Les enfants en bas âge ont la fâcheuse tendance à consommer trop de sucreries. Pourtant, ce sucre n'est pas nécessaire à leur bonne croissance. **Prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge** Pour prendre de bonnes habitudes alimentaires dès 6/8 mois, il est nécessaire d'instaurer un vrai rythme dans la journée de bébé avec 4 repas/ jour équilibrés en glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux.

Manger doit rester un **plaisir** passant par tous les sens. Un bébé peut toucher et sentir les aliments avant de manger. Cela ne s'apparente pas à jouer avec la nourriture tant qu'il ne la jette pas en riant.
Les grignotages entre les repas sont d'ailleurs à éviter pour une bonne **alimentation du bébé**. Il vaut mieux augmenter les portions des repas plutôt que de cautionner les grignotages.
Inutile de saler les petits plats de votre bébé au moment de la diversification. Utiliser le sel très progressivement, en tout petite quantité est une habitude à conserver tout au long de sa vie.
Si votre bébé aime les mets ou les boissons trop sucrés, réservez-les pour les occasions spéciales. Comme boisson, seule l'eau est indispensable.

Pour éviter que votre bébé refuse certains aliments et pour qu'il prenne de **bonnes habitudes alimentaires**, apprenez-lui tôt à goûter à tout, en variant ses **menus**, même si vous devez cuisiner des aliments que vous-même n'aimez pas. Malgré tout, il n'est pas improbable que votre enfant refuse soudainement de manger certains aliments qu'il mangeait .auparavant. Généralement, ce n'est qu'une passade car il découvre ses **sens**