



L'alimentation de bébé de 6 à 7 mois

BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS

ARTICLE

JUIN 23, 2019

2 MINS

Bébé vient d'avoir 6 mois et jusqu'à aujourd'hui le lait maternel pouvait couvrir entièrement ses besoins nutritionnels. Mais à cet âge ses besoins changent et entraînent la découverte de nouveaux aliments. Voici nos conseils pour réussir cette grande initiation.

Alimentation de bébé de 6 à 7 mois

Bébé vient d'avoir 6 mois et ses journées ressemblent de plus en plus à celles des grands. En effet en plus de ses siestes, il mange dès le matin au réveil, puis autour de midi, prend ensuite un goûter dans l'après-midi et mange son dernier repas le soir, avant le coucher.

Si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment de se poser la question de la diversification alimentaire. Il est donc essentiel de faire découvrir à bébé de nouvelles saveurs tout en l'initiant aux premières textures moulinées. L'alimentation d'un bébé de 6 à 7 mois peut commencer en douceur, en privilégiant les légumes à donner sous forme de purée. Vous pouvez aussi lui proposer un peu de viande (poulet, bœuf ...) mixé dans la purée, par exemple ou bien des morceaux de dinde, ainsi que les poissons maigres tels que le colin, la daurade ou le merlan, eux aussi, bien cuits puis mixés.

Cependant, notez bien que le lait maternel reste son aliment principal, même si votre bébé de 6 mois commence à manger à la cuillère. Il faut lui proposer les nouveaux aliments de manière très progressive qui viendront compléter son alimentation lactée.