



L'alimentation



**T'inquiète pas !
Quand tu seras vieille
Moi aussi,
je te ferai manger
de la purée de carottes !**

Plaquette réalisée par les mamans présentes sur les ateliers Papotages, animés par Bénédicte Thiriez ainsi que Nathalie Turin et Mylène Kieffer

Je ne donne pas de morceaux à mon bébé par peur qu'il s'étouffe

Pour mon bébé, je veux le MEILLEUR. Donc j'achète tout bio !!

Pour apprendre à se nourrir seul il est en de laisser des fruits bien mûrs à sa disposition

Pas obligé de prendre du bio, il suffit de bien broser les légumes et de les éplucher avant la cuisson...

COGITE
COGITE
COGITE



MAIS NON !!! NE METS PAS D'ÉPICES DANS LA MARMITE JE CUISINE POUR LA PETITE !!!!
ROLALA t'es à côté de la plaque mon pauvre chéri...

Je préfère acheter des petits pots car c'est plus sain

Mais non... papa a raison, éviter le sel mais les épices ça nous plaît à nous alors pourquoi pas à bébé ?

Avoir un enfant c'est aussi apprendre à mieux manger. Il vaut mieux privilégier les légumes surgelés plutôt qu'en boîte

Les idées reçues :

- Il est nécessaire de « caler » bébé avant de dormir
- On peut laisser un biberon dans le lit de bébé pour les petits creux
- On se moque des étapes de la diversification on peut tout donner quand on veut
- Il est nécessaire de changer le lait dès les premières régurgitations
 - Les jus de fruits sont bourrés de vitamines

Les conseils reçus par l'entourage :

- On m'a dit de ne pas donner de fruits rouges, ni d'œuf
- On m'a dit de privilégier le lait dans l'alimentation
- On m'a dit que je pouvais donner des sucreries et des friandises avant un an



Astuce

Quand vous commencez la diversification et que vous laissez votre enfant se nourrir seul vous pouvez mettre un drap sous sa chaise haute pour éviter le ménage 50 fois

Ce qui a fonctionné pour mon enfant :

- La diversification c'est une chose à la fois, l'important c'est de partager ce moment avec mon enfant et qu'il prenne plaisir à découvrir de nouveaux goûts
 - Ce n'est pas parce que je n'aime pas que mon enfant n'aimera pas
 - Diversifier l'alimentation, c'est aussi varier les textures : passer du lisse aux morceaux fondants dès qu'il apprécie les légumes et/ou les fruits
- Mon enfant adorera, dès qu'il se tient assis, attraper des petits morceaux fondants avec ses doigts
- Diversifier l'alimentation, c'est aussi devenir autonome



En conclusion :

Chaque enfant est différent c'est son/ses parent(s) qui le connaissent le mieux