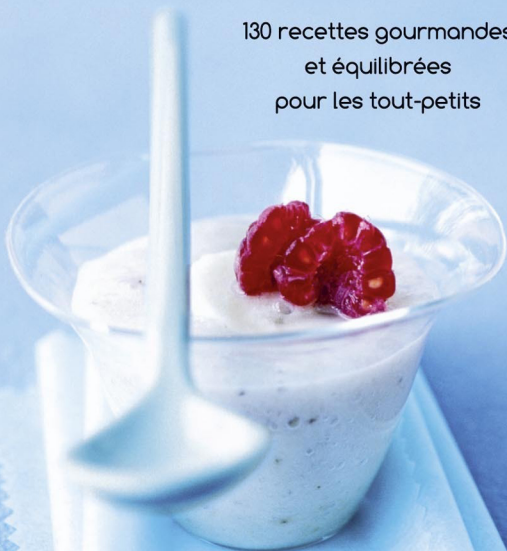


Petits plats et menus pour bébé

Martine Walker

130 recettes gourmandes
et équilibrées
pour les tout-petits



FIRST
Editions

Petits plats et menus pour bébé

Martine Walker

FIRST
 Editions

© Éditions First-Gründ, 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : février 2011

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Édition : Audrey Bernard

Mise en page : **ReskatoЯ** 

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 9782754029070

Introduction

De l'aliment unique à la diversification

De multiples évolutions marquent les deux premières années de la vie de bébé, comme la marche, l'acquisition du langage ou de la propreté. Mais d'autres progrès moins visibles apparaissent progressivement, notamment les capacités à mastiquer et à digérer, qui vont de pair avec l'évolution des besoins nutritionnels. Or, l'acquisition de nouvelles compétences ne survient pas exactement au même âge pour tous les bébés, et il en est naturellement de même avec l'alimentation : à chacun son rythme !

Nouveaux goûts et nouvelles textures surviennent avec le passage du liquide au solide : beaucoup de changements pour bébé, à faire accepter tout en douceur. Il s'agit en effet pour lui de passer du seul aliment connu, le lait, à une multitude d'aliments différents.

Car, chez le nourrisson, le lait joue le rôle d'aliment complet puisqu'il satisfait l'ensemble de ses besoins.

Mais tout change à partir de 6 mois, et il est nécessaire alors de diversifier l'alimentation, le lait seul ne pouvant plus répondre à l'ensemble de ses besoins nutritionnels. Il s'agit donc d'introduire progressivement des aliments autres que le lait avec, comme conséquence, le passage du biberon à la petite cuillère. Il n'est pas conseillé d'aborder cette étape trop tôt, car c'est à partir de 6 mois que se développent les capacités de déglutition, de mastication et de digestion.

Quelques principes simples :

- Il n'y a jamais d'urgence à introduire de nouveaux aliments, il faut aller au rythme de bébé, chacun évoluant différemment. S'il refuse un nouvel aliment, n'insistez pas, faites marche arrière et essayez à nouveau un peu plus tard.
- Procédez toujours très progressivement en introduisant un seul changement à la fois : soit la texture, soit un nouvel aliment. Ainsi, lorsque vous lui donnerez son plat à la cuillère pour la première fois, il faudra que bébé soit déjà familiarisé avec l'aliment consommé.

Pour mettre en place cette diversification, il faut respecter une certaine progression concernant tout

à la fois la consistance des aliments, leur nature, leur mode de cuisson, et la taille des portions. La répartition des prises alimentaires va aussi évoluer au fur et à mesure de toutes ces modifications.

Quelle consistance ?

Initialement liquide, qu'il s'agisse du lait maternel ou du lait maternisé, la consistance va vers un épaississement progressif tout en restant homogène : c'est celle que l'on retrouve dans les soupes, les compotes ou les crèmes. Puis, avec les premières dents, de petits morceaux vont faire leur apparition : les légumes, qui sont donnés sous forme de purées lisses, vont laisser la place aux légumes soigneusement écrasés, puis grossièrement écrasés, puis en petits morceaux. Pour les purées à base de pomme de terre, utilisez un presse-purée et non un mixeur, cela la rendrait élastique et difficile à consommer. Le presse-purée peut être à manivelle ou simplement constitué d'un manche prolongé par une partie métallique plate en forme de serpent. Ce dernier peut suffire pour les petites quantités, mais il faut veiller à ne pas laisser de gros morceaux.

Après avoir été pris en purée, les légumes se présentent en morceaux très tendres, puis beaucoup moins avec l'introduction de crudités finement râpées : il peut s'agir de fruits crus durs, comme la pomme, ou de légumes crus, comme la carotte.

La consistance de la viande évolue également dans ce sens : d'abord mixée, puis hachée, et enfin coupée en petits morceaux. La texture de la viande peut être adaptée en augmentant ou en diminuant la durée d'utilisation du mixeur : quelques appuis brefs ou prolongés ne donneront pas une texture identique. L'évolution de la consistance est étroitement liée au stade de dentition, qui est lui-même très variable d'un enfant à un autre : la première dent peut apparaître dès 4 mois, comme après 1 an. Par conséquent, il faut d'abord adapter en fonction de l'évolution de chaque enfant. Les recettes peuvent être interprétées avec souplesse : s'il est précisé dans une recette que la viande doit être coupée en petits morceaux et que l'enfant n'a pas la capacité de mastiquer les morceaux, il faut simplement adapter la texture en la hachant.

Quels aliments ?

Si le lait reste l'aliment de base, avec au moins 500 ml par jour, de nouveaux aliments s'invitent à la table de bébé, sélectionnés pour être faciles à digérer, et présentés sous une texture adaptée.

Si certains bébés apprécient la nouveauté, d'autres ont plus de difficultés : en cas de refus, il faut parfois faire goûter certains aliments plusieurs fois à bébé pour qu'il se familiarise avec eux et les accepte. N'hésitez pas à prendre plus de temps pour diversifier, il n'y a pas d'impératif de temps !

Le lait et les laitages

De la naissance à 6 mois, le lait 1^{er} âge ou le lait maternel reste le seul aliment adapté. À partir du moment où il existe un repas diversifié dans la journée, le lait 1^{er} âge est remplacé par le lait 2^e âge, puis par le lait de croissance de 1 à 3 ans. Il est complété par des laitages (yaourt, petit-suisse, fromage blanc), à choisir de préférence jusqu'à 18 mois parmi les laitages destinés aux enfants en bas âge, mieux adaptés aux besoins des tout-petits car contenant moins de protéines et plus d'acides gras essentiels et de fer. Mais si vous donnez à bébé des laitages classiques,

prenez-les au lait entier et non sucrés. Si la préparation est acide, rien n'empêche d'ajouter un peu de sucre, mais pas de manière systématique : si le laitage est mélangé à un fruit bien sucré comme la poire ou la banane, inutile de sucrer.

Avec la réduction progressive du lait, qui est un aliment riche en eau, bébé a besoin de boire régulièrement dans la journée : pensez à proposer de l'eau au moment des repas et en dehors.

Ne font pas partie des laitages les «laits» végétaux ni la crème fraîche. Ces «laits» végétaux, comme le lait de soja ou le lait d'amande, ne sont que des jus de plantes, dont la composition nutritionnelle est bien éloignée de celle du lait. Quant à la crème fraîche, c'est une matière grasse, à donner de temps en temps en petite quantité, mais qui ne remplace pas un laitage.

Les légumes

C'est avec eux que commence la diversification : sous forme de soupe, d'abord mixés et mélangés au biberon de lait en petite quantité. Les premiers légumes proposés à bébé sont bien digestes, dénués de goût fort et donnés sans peau ni pépins : haricots verts extra-fins, jeunes carottes, laitue cuite, courgettes, tomates, blanc de poireau, potiron, betterave.

Il faut éviter les légumes fibreux et peu digestes, comme les artichauts, les salsifis ou les légumes secs. Ils seront introduits plus tard, d'abord sous forme de purée, puis entiers.

La viande, le poisson, les œufs

Toutes les viandes et tous les poissons conviennent (vérifiez bien l'absence d'arêtes dans le poisson), frais ou surgelés, à choisir maigres : blanc de poulet, bœuf tendre, gigot d'agneau, jambon blanc (sans le gras), filet de veau ou de porc... Avant 2 ans, évitez les viandes fibreuses à cuisson longue (type pot-au-feu), les abats et les charcuteries grasses et salées type pâté ou saucisson (le jambon blanc fait partie des viandes maigres).

Quant aux œufs, au début, ils sont consommés durs et mixés dans la préparation.

Tous ces aliments sont équivalents, c'est-à-dire que l'un remplace parfaitement l'autre. Ils sont importants pour les apports en protéines et en fer de bébé, mais les quantités journalières nécessaires sont très faibles : de 10 g de 6 à 8 mois, à 30 g de 1 à 3 ans¹. Dans les

1. Il s'agit des poids des denrées cuites : dans les recettes, les quantités de viande et de poisson crus sont légèrement supérieures, pour compenser les pertes dues à la cuisson.

recettes proposées, ils ne figurent qu'au déjeuner, mais on peut aussi les donner midi et soir à raison d'1 demi-portion par repas.

Les fruits

Tous les fruits conviennent, à condition qu'ils soient bien mûrs, pelés et épépinés. Le plus souvent cuits et mixés, certains peuvent aussi être donnés crus (poire, kiwi, banane, pêche, fraises), ils contiennent plus de vitamine C. N'ajoutez pas de sucre aux compotes « maison », c'est inutile, sauf si les fruits sont acides, comme les fruits rouges ou les abricots cuits.

Les féculents et le pain

La pomme de terre est la première à être introduite à partir de 6 mois : elle est souvent présente pour donner plus d'onctuosité aux soupes et aux purées de légumes, et pour en adoucir le goût.

Le pain peut être proposé dès 7 mois, il est souvent très apprécié sous forme de croûton, dont seule une quantité minime est consommée, mais qui calme l'agacement lié à l'apparition des premières dents. C'est aussi l'âge où l'on peut proposer les petites pâtes (vermicelle, pâtes alphabet), la semoule fine ou, un peu plus tard, le riz.

Les matières grasses

À partir de 6 mois, l'introduction des matières grasses répond à la fois à un besoin nutritionnel (développement du cerveau), apporte de l'onctuosité et fait ressortir le goût des préparations, le gras étant le support des arômes.

L'idéal est de varier les matières grasses pour mieux couvrir les besoins nutritionnels : on peut utiliser plusieurs huiles différentes (colza, olive, tournesol, noix, soja) ou des mélanges d'huiles. Sans oublier le beurre ou la crème fraîche, sources de vitamines A et D. Ces matières grasses sont à introduire crues et en petite quantité. Évitez les fritures avant l'âge de 20 mois, elles doivent ensuite rester occasionnelles.

Les boissons

L'eau est la seule boisson indispensable, elle doit être proposée régulièrement, surtout en cas de fièvre ou de forte chaleur. Les jus de fruits ne sont pas indispensables. Même sans sucre ajouté, ils sont sucrés et leur consommation doit rester occasionnelle et modérée.

Le sel

Il est déconseillé d'ajouter du sel avant 1 an. Ensuite, saler légèrement au moment de la cuisson des aliments

suffit tout à fait, inutile de saler dans l'assiette. Pour limiter les apports en sel, il est préférable d'éviter les conserves industrielles de légumes, qui contiennent du sel ajouté, et de privilégier soit les petits pots pour bébé, soit les légumes surgelés naturels ou les purées surgelées sans sel.

Quelles cuissons ?

Avant l'âge de 1 an, les aliments sont cuits sans sel et sans matière grasse : indispensables au bon développement de bébé, les matières grasses sont ajoutées après cuisson, les graisses cuites étant moins digestes que les graisses crues.

À partir de 1 an, on peut éventuellement cuire les aliments dans un peu d'huile adaptée à la cuisson (tournesol, olive), mais à température très douce. Il est déconseillé de cuire les aliments dans de la matière grasse fortement chauffée.

La richesse des légumes en vitamines et minéraux doit être préservée lors de la cuisson. L'autocuiseur permet une cuisson vapeur sous pression, ce qui comporte deux avantages : la cuisson vapeur évite un « trempage » des légumes dans l'eau, et donc un passage de la vitamine C du légume vert dans l'eau

de cuisson ; la cuisson sous pression permet une cuisson à haute température et courte, qui préserve au mieux les vitamines.

En revanche, la cuisson des légumes à l'eau est recommandée lorsque l'eau de cuisson est consommée : dans ce cas, une partie des vitamines se retrouve dans le bouillon. Vous pouvez d'ailleurs conserver le bouillon de légumes obtenu dans certaines recettes : bouillon de légumes, soupe de carotte à l'orange... Vous pouvez le congeler et y faire cuire la viande ou le poisson de bébé : savoureux, riche en minéraux et vitamines et non salé, c'est le bouillon idéal. Quelques-unes des recettes de cet ouvrage sont élaborées à partir de bouillon ou de court-bouillon réalisés avec des préparations industrielles : dans ce cas, les quantités sont volontairement sous-dosées afin de réduire la quantité de sel.

La cuisson au four à micro-ondes est également rapide, ce qui est à fois pratique et sain. Selon les recettes, ces différents modes de cuisson seront donc mis en avant.

Quelles quantités ?

Les quantités d'aliments indiquées dans les recettes correspondent aux besoins moyens d'un bébé pour une tranche d'âge donnée, mais, à tout âge, il existe aussi des petits ou des gros mangeurs, et les bébés n'échappent pas à ce constat. En effet, les besoins énergétiques peuvent varier de manière assez importante selon chacun, mais aussi selon les moments : un bébé ayant habituellement bon appétit peut très bien ponctuellement avoir besoin de manger moins sans qu'il faille s'en inquiéter. L'important est de prendre en compte ses besoins en respectant la satiété exprimée par bébé, qui a une parfaite capacité à se réguler : s'il a mangé plus à un repas, il aura moins faim au suivant et mangera moins. Inutile d'insister si bébé n'a plus faim et mange peu, l'essentiel est que l'évolution de son poids et de sa taille soit normale. Il peut arriver que l'assiette ou le yaourt entamés ne soient pas terminés. Ne le forcez pas à finir, il est tout à fait normal que la faim de bébé ne coïncide pas toujours avec les portions préétablies ! Inversement, si bébé manifeste un bon appétit, si vous trouvez qu'il mange beaucoup et que sa courbe de poids et de taille est correcte, c'est qu'il a besoin