

JULIE DESGROSEILLIERS

Nutritionniste

Bébé a faim



85 RECETTES
ET CONSEILS SUR L'ALIMENTATION

— DE 4 MOIS À 2 ANS —

Table des matières

Préface	10
La découverte des aliments.....	12
L'ABC des purées maison	24
Aliments superstars pour bébé	34

RECETTES

4-6 à 9

MOIS

.....

40

9 à 12

MOIS

.....

66

12 à 18

MOIS

.....

102

18 à 24

MOIS

.....

140

Questions/Réponses	182
Index	192
Remerciements	197

Préface

L'idée d'écrire ce livre m'est directement venue de mon expérience de maman. Je me rappelle toute l'excitation qui m'habitait lorsqu'est arrivé le temps de préparer les premières purées pour ma fille Charlotte. J'avais si hâte qu'elle goûte à sa première bouchée ! Qu'elle découvre le plaisir de manger. Malheureusement, à ma grande surprise, mon enthousiasme s'est rapidement estompé après la consultation des quelques livres disponibles sur l'introduction des aliments solides, aussi appelée diversification alimentaire. Pourquoi ? Parce que la théorie me paraissait très rigide et les recettes, peu originales. Et comment expliquer que des aliments aussi nutritifs que les edamames, le quinoa, les bleuets, le chou frisé (*kale*) et les graines de chanvre sont rarement les aliments-vedettes des recettes pour tout-petits ?

Pour moi, l'expérience de la découverte des aliments doit se faire dans le plus grand plaisir et, surtout, sans stress. Malheureusement, trop nombreux sont les parents qui veulent suivre à la lettre les « règles » alimentaires concernant l'alimentation des tout-petits. Faute de réussir, ils s'angoissent et se culpabilisent. Même si certains principes méritent d'être adoptés, il n'y a pas de règles absolues lorsque vient le temps d'introduire les aliments. Comme dirait ma mère : « Dans notre temps, une fois le bébé né, on nous renvoyait à la maison, sans aucun conseil alimentaire particulier. Même que l'allaitement maternel n'était pas encouragé ; ce n'était pas à la mode. » Et malgré tout, il existe des millions d'enfants qui sont devenus

des adultes intelligents et en santé! Voilà pourquoi j'adopte une attitude flexible et tournée vers les besoins de mes enfants en matière d'alimentation. Il est important de se souvenir que chaque enfant est unique et que l'ordre d'introduction des aliments varie selon les familles, les coutumes et la culture de chaque pays. La personnalisation de la diversification alimentaire prend ainsi tout son sens!

Voilà donc pourquoi j'avais envie d'écrire *Bébé a faim*. Un livre qui se veut d'abord un outil de référence sympathique et non moralisateur pour les parents d'enfants âgés de 4 à 24 mois. Vous y trouverez des repères alimentaires en fonction de l'âge de vos enfants, 85 recettes adaptées à leurs besoins ainsi que des réponses aux questions fréquemment posées. Avec ce livre, je souhaite vous rassurer, vous déculpabiliser et, principalement, vous inspirer pour nourrir votre enfant de façon saine, en toute confiance et avec plaisir.

Bonne lecture et, surtout, bonheur et santé en famille.



Charlotte, 3 ans et Jacob, 3 semaines

La découverte des aliments

LA RÈGLE DES SIX MOIS : PLUS FLEXIBLE QU'AVANT !

La diversification alimentaire, c'est-à-dire l'introduction progressive des aliments solides, devrait commencer au plus tôt à l'âge de quatre mois, idéalement vers six mois. À cet âge, bébé est prêt physiquement à découvrir le monde alimentaire, ses systèmes digestif et rénal étant assez matures pour absorber d'autres aliments que le lait. De plus, la muqueuse intestinale de l'enfant s'étant renforcée, les risques d'allergies sont moindres. En outre, vers quatre à six mois, l'enfant a un meilleur contrôle de sa tête et possède une meilleure coordination musculaire, lui permettant de bien avaler les aliments.

Lorsque bébé se tient bien droit en position assise, qu'il démontre de l'intérêt pour les aliments et qu'il ouvre volontiers la bouche à l'approche de la cuillère, ce sont des signes qu'il est prêt à découvrir le plaisir des aliments.

Un bébé qui pleure, qui cherche des yeux les aliments ou qui agite les bras et les jambes à la vue de la nourriture donne des signes de faim. À l'inverse, un bébé qui mange plus lentement, qui détourne la tête, qui se penche en arrière, qui refuse d'ouvrir la bouche ou qui recrache la nourriture donne des signes de satiété.

Il n'est pas recommandé d'attendre après sept mois pour introduire les aliments solides puisque votre enfant pourrait manquer d'éléments nutritifs. En effet, à cet âge, le lait maternel et les préparations commerciales pour nourrissons ne suffisent plus à couvrir ses besoins nutritionnels. De plus, lorsque la diversification se fait tardivement, certains bébés deviennent « paresseux » et refusent de faire l'effort de mastiquer. Même si le lait constitue la base de l'alimentation de bébé durant sa première année, il est important de le remplacer graduellement par des aliments solides et variés, et ce, vers six mois.

LA VIANDE AVANT LES LÉGUMES...

Le domaine de la nutrition est en constante évolution. De ce fait, les références diététiques progressent régulièrement afin de mieux répondre aux besoins nutritionnels des populations. C'est ainsi que, depuis 2012, Santé Canada a reformulé ses recommandations liées à l'ordre d'introduction des aliments solides pour nourrissons. À titre d'exemple, **l'accent des premières bouchées est désormais mis sur les aliments riches en fer** (comme les céréales enrichies, les viandes), alors que l'exposition tardive aux allergènes répandus (comme les noix, les poissons) n'est plus encouragée.

Puisque chaque enfant est unique, **il n'existe pas de règles absolues à respecter** quand vient le temps d'introduire les aliments solides, seulement quelques grands principes de base. Et n'oublions pas une chose : l'ordre d'introduction des aliments est fortement influencé par la culture et les coutumes des parents.

Mon conseil : **SUIVEZ VOTRE INSTINCT ET VOTRE GROS BON SENS!** Soyez à l'écoute de votre enfant et respectez ses goûts, son intérêt envers les aliments, sa vitesse d'adaptation et son appétit variable. Pour les quantités de nourriture à lui offrir, fiez-vous à sa faim. Si votre petit coco suit sa courbe de croissance, qu'il est heureux, souriant et en santé, c'est parce qu'il est bien nourri!

Aliments superstars pour bébé

De par leur richesse nutritionnelle exceptionnelle, certains aliments méritent une place de choix dans l'alimentation de bébé. Tour d'horizon sur quelques-uns de ces aliments et leurs principaux bienfaits.

AMANDES

Riches en protéines, elles sont aussi une excellente source de vitamine E, un antioxydant, de magnésium qui stimule l'immunité, et de manganèse qui maintient constants les battements du cœur de bébé.

AVOCAT

Excellente source de fibres qui aident à prévenir la constipation, de bons gras pour la santé du cœur de bébé, d'acide pantothénique pour utiliser l'énergie des aliments, et de vitamine K pour la coagulation sanguine.

BANANE

Excellente source de vitamine B₆, essentielle à la formation des globules rouges, de fibres pour la régularité intestinale, de potassium pour la régularité du rythme cardiaque, et de glucides qui fournissent de l'énergie aux cellules de bébé.

BLEUETS SAUVAGES

Bourrés d'antioxydants qui préservent la santé des cellules, et de vitamine C qui joue un rôle essentiel dans le développement et la santé des os et des dents.

CHOU VERT FRISÉ (KALE)

Gorgé d'antioxydants qui combattent les maladies, de vitamine A qui favorise la santé des yeux et la croissance des os, et de vitamine C qui favorise l'assimilation du fer et du calcium d'origine végétale.

EDAMAMES

Parmi les meilleures sources de protéines végétales, nécessaires à la croissance et à la réparation de tous les tissus de l'organisme ainsi qu'à la formation d'anticorps.

ÉPINARDS

Constituent l'une des meilleures sources de vitamine K, indispensable au processus de la coagulation sanguine. Également riches en folacine, nécessaire pour produire des globules rouges sains et prévenir l'anémie, et en lutéine, un pigment excellent pour la santé des yeux.

FLOCONS D'AVOINE

Remplis de fibres qui sont excellentes pour la santé du cœur, et de manganèse qui permet à bébé de convertir les glucides et les protéines en énergie.

GRAINES DE CHANVRE

Remplies d'acides gras oméga-3 d'origine végétale qui favorisent un bon fonctionnement cardiovasculaire, de magnésium qui stimule l'immunité, et de manganèse qui prévient le vieillissement des cellules.

LENTILLES

Contiennent une bonne dose de fibres qui combattent la constipation, de fer essentiel pour le développement cognitif de bébé, et de phosphore pour la formation des os et des dents.

MILLET

Riche en phosphore et en magnésium, deux minéraux importants pour la santé des os et des dents de bébé.



4-6 à 9

MOIS

Les premières bouchées

Que la fête commence, c'est le temps de donner à bébé ses premières bouchées! Si cette étape s'avère amusante pour certains parents, l'exploration des aliments peut toutefois constituer une source d'inquiétude et de stress pour d'autres. Lorsque bébé refuse d'ouvrir la bouche, par exemple, votre patience sera mise à l'épreuve. Car une règle importante s'impose: **ne forcez jamais votre enfant à manger**. Lorsque bébé est prêt à faire connaissance avec les aliments, vers l'âge de quatre à six mois, vous devez persévérer, sans insister. Et puis un jour, à votre plus grand bonheur, bébé finit par ouvrir la bouche. Un petit truc: c'est le matin et au dîner que bébé semble le plus enclin à faire des découvertes alimentaires. Bien reposé et de bonne humeur, il a tendance à ouvrir la bouche plus facilement!

LES PARTICULARITÉS POUR CE GROUPE D'ÂGE

- » Si vous allaitez, continuez de fournir à bébé un supplément quotidien de 10 µg (400 UI) de vitamine D.
- » Les premiers aliments à donner devraient être riches en fer, en raison de ses nombreux rôles essentiels au développement de bébé. Ainsi,





4 portions



8 minutes



8 minutes



oui

Régal dinde, pommes et panais

Ingrédients

90 g (3 oz) de poitrine de dinde désossée, sans la peau

125 ml (½ tasse) de panais pelé coupé en dés

125 ml (½ tasse) de pomme rouge biologique non pelée, coupée en dés

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

Préparation

Cuire la dinde, le panais et la pomme à la vapeur (marguerite), à couvert, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les aliments soient cuits.

Retirer la casserole du feu et réserver l'eau de cuisson.

Déposer la dinde, le panais, la pomme et l'huile dans le bol du petit robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée, en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin. Au goût, réduire en purées séparées la dinde, puis le panais avec la pomme.



4 tasses (1 litre)



15 minutes



15 minutes



oui

Macaroni du chevalier

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de macaroni de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gousse d'ail, hachée

125 ml (½ tasse) d'oignon haché

225 g (½ lb) de viande chevaline hachée

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à spaghetti

1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés

½ poivron vert, coupé en dés

½ poivron jaune, coupé en dés

250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé

Poivre, au goût

Préparation

Cuire les pâtes selon les indications du fabricant. Égoutter et réserver.

Pendant ce temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'ail et l'oignon de 2 à 3 minutes, en brassant.

Ajouter la viande chevaline et les épices. Cuire à feu moyen-élevé pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Ajouter les tomates et les poivrons. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes.

Verser le mélange dans un plat allant au four. Parsemer de fromage et dorer sous le grill.

Laisser tiédir et servir.

La viande chevaline constitue un choix très nutritif pour les enfants. Reconnue pour sa richesse en fer, elle l'est encore plus en vitamine B₁₂ qui maintient les cellules nerveuses et les globules rouges en santé, et en zinc qui combat les infections et facilite la cicatrisation des blessures.



*Succès
assuré auprès
des petits
et grands !*





4-6 portions



5 minutes



90 secondes



oui

Mousse tofu-choco

Ingrédients

**175 g (6 oz) de chocolat noir 60 %
ou 70 % de cacao, concassé**

**1 paquet (350 g) de tofu soyeux
mou nature**

**105 ml (7 c. à soupe) de confiture
sans sucre ni édulcorant ajoutés
(par exemple, St. Dalfour)**

Préparation

Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat environ 90 secondes, en brassant toutes les 30 secondes. Verser dans le mélangeur.

Incorporer le tofu et la confiture. Actionner l'appareil jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et uniforme. Au besoin, ajouter un peu de lait ou de boisson de soya.

Verser dans des coupes à dessert. Servir immédiatement ou réfrigérer 1 heure pour une texture plus dense. Au goût, garnir de fruits frais.

NOTE : Utilisez la mousse pour confectionner de délicieuses sucettes glacées au chocolat.

Bébé a faim

85 RECETTES ET CONSEILS SUR L'ALIMENTATION
— DE 4 MOIS À 2 ANS —



Pratique et ludique, *Bébé a faim* est un outil de référence pour les parents. Ils y trouveront les nouvelles recommandations en matière d'introduction des aliments solides, ainsi que des repères alimentaires en fonction de l'âge des enfants et des réponses aux questions souvent posées.

La nutritionniste Julie DesGroseilliers propose une approche flexible et non moralisatrice pour que les enfants de 4 mois à 2 ans découvrent les aliments dans le plaisir et sans stress. Simples et originales, les recettes ont été concoctées pour répondre aux besoins des petits, mais aussi pour plaire à toute la famille.

JULIE DESGROSEILLIERS est nutritionniste et mère de deux enfants. Conférencière, consultante pour l'industrie alimentaire et porte-parole de la campagne «J'aime 5 à 10 portions par jour», elle collabore régulièrement avec plusieurs médias. Elle est l'auteure des livres *Manger des bananes attire les moustiques* et *Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger*, publiés aux Éditions La Presse.

