

6 à 12 mois /

Nourrir

Introduction des aliments complémentaires: les céréales



Autour de 6 mois, un bébé doit combler des besoins plus grands en énergie et en nutriments. C'est le moment d'introduire dans son régime des aliments « solides » ou complémentaires. Le plus souvent, il est recommandé d'introduire les aliments dans l'ordre suivant :

- les céréales;
- les [légumes et fruits](#);
- les [aliments riches en protéines](#) (viande, poisson, oeufs, légumineuses et tofu);
- le [lait de vache et autres produits laitiers](#).

Cependant, il faut savoir que cet ordre varie selon les coutumes et les cultures. Le plus important est d'offrir un seul aliment nouveau à la fois, de ne pas le mélanger avec d'autres, et de choisir des aliments nutritifs et variés.

Les céréales additionnées de fer

On commence généralement par donner des céréales spécialement conçues pour les bébés (sous forme de flocons), car elles sont enrichies en [fer](#). Le fer est l'un des premiers nutriments dont votre petit manquera s'il se contente d'une alimentation lactée. Les céréales lui assureront aussi de l'amidon, des vitamines et d'autres minéraux. Enfin, elles lui fourniront des calories supplémentaires.

Choisissez autant que possible des céréales à grain entier. Offrez-lui d'abord des céréales de riz et d'orge, sans légumes ni fruits ajoutés. Ce sont celles qui causent le moins d'allergies. Par la suite, donnez-lui des céréales d'avoine, par exemple. Introduisez en dernier celles qui sont au soya.

Pour pouvoir nourrir votre petit à la cuillère, vous devrez mélanger les céréales avec du liquide. Donnez-lui de préférence du lait maternel. Si ce n'est pas possible, vous pouvez vous tourner vers une préparation commerciale pour nourrisson. Pour ce qui est de la texture des céréales, elles devront être assez liquides pour être versées dans la bouche de votre bébé, mais assez épaisses pour qu'il ne les tète pas.

Vous n'aurez pas besoin de leur ajouter du sucre : votre bébé les aimera telles quelles. Regardez, d'ailleurs, leur étiquette pour vérifier qu'elles ne contiennent pas de sucre (parfois caché sous un autre nom : dextrose, maltose, sucrose, polymères de glucose, fructose, sirop, miel...).

Une règle d'or : votre enfant doit continuer à prendre autant de lait qu'auparavant, que ce soit au sein ou au biberon. Si vous l'allaitez, offrez-lui toujours le sein avant son repas solide, au moins jusqu'à 9 mois, pour ne pas nuire à votre production de lait. En effet, si vous lui faites manger ses purées avant, il est fort probable qu'il n'aura plus beaucoup d'appétit pour le lait, et votre production baissera alors rapidement.

Quelle quantité lui offrir?

Commencez par de 3 ml à 5 ml (de ½ à 1 c. à thé) après le boire, 1 ou 2 fois par jour. Augmentez peu à peu la quantité, jusqu'à atteindre de ½ tasse à ¾ tasse par jour à la fin de sa 1^{re} année. Cette quantité lui fournira le fer dont il a besoin. Ainsi, si vous lui avez donné ½ tasse de céréales au dîner, il ne sera pas nécessaire de lui en redonner au souper.

À partir de 9 mois, servez-lui des produits céréaliers au dîner et au souper. Une portion équivaut alors à de ¼ de tranche de pain à ½ tranche de pain, ou de 30 ml à 50 ml (de 2 c. à table à ¼ de tasse) de riz ou de pâtes.

Lorsqu'il commencera à manger avec les mains, vous pourrez lui offrir des céréales sous forme de rôties, de biscottes, de bâtonnets de pain, de pain pita, de crêpes, de pâtes alimentaires, etc.

Cependant, **continuez à lui donner des céréales pour bébé enrichies en fer jusqu'à ce qu'il ait 2 ans**. Vous pouvez les intégrer dans ses soupes ou dans ses céréales du matin. Certaines céréales du matin sont également enrichies en fer.